

高职院校心理健康教育现状及提升策略分析

李丹丹, 黄 雪

重庆海联职业技术学院(基础教学部), 重庆

收稿日期: 2024年3月25日; 录用日期: 2024年5月15日; 发布日期: 2024年5月31日

摘 要

本文主要探讨目前高职院校在心理健康教育中面临的问题, 探索提升心理健康教育效果的策略: 加强顶层设计和机制体制的建立和实施; 扩展心理健康教育的途径尤其是优化心理健康教育课程的教学效果; 加强心理健康工作人员的专业, 系统化培训, 提升工作能力这几个方面。

关键词

高职院校, 心理健康教育, 顶层设计, 策略分析

An Analysis of the Current Situation of Mental Health Education in Higher Vocational Colleges and Its Promotion Strategies

Dandan Li, Xue Huang

Basic Education Department of Chongqing Hailian Vocational Technical College, Chongqing

Received: Mar. 25th, 2024; accepted: May 15th, 2024; published: May 31st, 2024

Abstract

This paper mainly discusses the problems that higher vocational colleges are facing in mental health education, and explores the strategies to improve the effect of mental health education: The ways to expand mental health education, especially to optimize the teaching effect of mental health education courses, to strengthen the professional, systematic training of mental health workers, and to enhance the ability of work.

Keywords

Higher Vocational Colleges, Mental Health Education, Top-Level Design, Strategy Analysis

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 序言

当代大学生是伴随着物质的快速发展,信息的不断更迭,社会的不断变革而成长的一代。周边成长环境的快速变化使得当代大学生要不断调整自己的状态以达成良好的社会适应。当代大学生本身正处在世界观,人生观,价值观形成的阶段,对自身和世界的了解还在摸索,为人处世的技巧能力正在养成,现实和理想的差距使得当代大学生普遍存在迷茫和困惑的心理状态,严重的甚至形成持续焦虑,紧张,抑郁等心理,更严重的甚至威胁到学生自身和他人的生命安全。面对当下高校学生的心理状态,为了更好地为国家输送心理健康,人格健全的人才,达到立德树人的根本任务,需要进一步加强高校心理健康教育的建设。2023年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》,要求切实把心理健康工作摆在更加突出的位置。

高职院校的大学生相对于普通本科院校的大学生存在其自身的特点:学业成绩相对偏薄弱,学习方法和技巧有待提升,存在较大的学习困惑;对自身的了解相对不足,不清楚自己有什么特点,自己的优势在哪里,未来的方向在哪里;担心就业问题。这些特点一定程度上使得高职院校大学生承受着普遍更大的心理压力。对于高职院校大学生心理健康教育现状的研究,能够进一步理性分析当前高职院校大学生的心理特点,改善和拓宽高职院校心理健康教育的路径,最终提升高职院校大学生的整体心理素质,为国家输送情绪稳定、心理健康的技能型人才。

2. 高职院校的心理健康教育现状和常见问题

2.1. 政策上对高职院校心理健康教育的指导相对较少

我们国家对于高等院校的心理健康教育发布了一系列指导文件,例如《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等,有的地方也出台了相应文件,针对地方学校心理健康教育进行指导。但通过这一系列的文件却发现,尚未有专门针对高职院校心理健康教育的指导文件,高职院校只能采用高等学校的相应文件进行工作安排。但实际很多的研究都可以发现,高职院校学生的群体具有其自身的心理特点,所以仅仅是高等学校的指导文件可能缺乏一定的针对性(游镜莹, 2021)。

2.2. 心理健康教育体系有待进一步完善,机制运行有待进一步加强

高职院校心理健康教育工作起步相对于普通高校较晚,心理健康教育专业人才的储备相对存在弱势。高职院校心理健康教育体系的形成,制度的建立有利于心理健康教育工作常态化,规章化,便捷化。北京师范大学罗小璐教授的研究显示,我国西部地区的高职院校在健全制度,制度实施,财务支持,设备保障,团队建设、课程建设等方面存在问题(陈爱平, 2021)。即使一部分高职院校心理健康教育体系有建立,但实际的运行过程中仍存在一定的运行不畅,没有达到预期效果的现象。工作制度的运行不畅和学

校顶层的重视程度, 心理中心老师的专业性、心理中心和各学院的沟通配合能力、考核机制、经费保障存在密切的关系。

2.3. 心理健康教育方式有待扩展, 具体教育方式有待创新和深入挖掘。

合理、有效的心理健康教育工作能够让学生从多方面获得有效的心理健康教育, 促进学生健全心理与良好性格的形成(罗小婧, 王俊, 孙克波, 2023)。目前高职院校普遍存在的心理健康教育方式为心理健康课程育人、心理健康活动育人、个体心理咨询和团体督导活动育人。但是实际上还是出现较多的学生心理状况。这让我们思考在现有活动的基础上应该进一步加强心理育人活动的方式, 原有的心理育人方式具体的实施应该进一步加强创新, 不断深入挖掘, 提升原有心理育人方式的育人效果。

心理健康教育课程是提升高职院校学生心理健康素质的主要途径之一, 通过心理健康课程的学习学生能够从专业上了解各种不同的心理状态, 掌握一定的提升自身和他人心理健康的方法和技巧, 进一步完善人格, 增加社会适应性。目前高职院校心理健康教育课程虽然已经按照相应学时学分在开展, 但是还是存在开课班级学生过多, 大课堂教学的现象, 这一定程度上降低了心理健康教育课程教学的效果。另外心理健康教育课堂普遍存在还是以理论讲授为主, 学生被动学习, 学生课堂的主动参与程度不够, 心理体验和触动有待加强, 从知识到技能的转化也有待提升(李怡和等, 2022)。另外心理课程授课的内容也有待随着时代的转变, 不断更新, 紧随新时代大学生的实际心理需要。其次心理健康相关课程的授课老师存在一人兼职多角, 多有庞杂的行政事务, 是否能够专心在心理健康教育课程的教学研究工作上值得商榷。

高职院校心理健康教育活动主要还是依托特定的时间节点、活动事件在开展, 如“5.25 大学生心理健康日”, 相关的心理健康比赛。这种特定活动的开展结束后, 心理活动往往会处于一定的空白期。这样不能满足学生对心理活动的常态化, 个性化需求。

2.4. 心理健康工作队伍的专职性和专业性有待提升

高职院校心理健康工作相对于普通高校起步较晚。目前虽然大部分高职院校能够按照教育部规定 1:4000 师生比例配置心理健康专职教师, 但心理健康教师的工作任务依然过重。目前高职院校心理健康中心的老师存在行政工作过多的情况, 这占用了心理中心老师的大量时间和精力, 不利于工作的专注。另外部分高职院校的心理相关工作人员也存在着职称评审的困扰。其次存在部分高职院校心理健康工作人员非心理相关专业背景的情况, 非心理专业的背景对于心理活动的开展以及个体和团体心理咨询可能会带来理念和工作方法上的困扰。最后学生心理健康工作需要持续的学习, 不断调整和创新新的工作方法, 高职院校在心理健康相关工作人员的后续培训的投入力度上有待进一步提升。

3. 提升高职院校心理健康教育效果的策略分析

面对上述提到的高职院校心理健康教育工作中常见的问题, 提出以下解决方案。

3.1. 制定专门针对高职院校心理健康教育的政策文件

2024 年 3 月 1 日教育部举行发布会, 介绍 2023 年全国教育事业基本情况。数字显示 2023 年全国普通、职业本专科共招生 1042.22 万人, 比上年增长 2.73%。其中, 普通本科招生 478.16 万人, 职业本科招生 8.99 万人, 高职(专科)招生 555.07 万人。从 2023 年高等院校招生规模可以看出高职院校的招生规模已经明显超过了普通本科院校。普通本科院校和高职院校的大学生在心理发展特点上有比较明显的差异, 所以有必要及时的开展相关研究, 制定出针对高职院校大学生心理健康教育的专门性的指导文件。

3.2. 加强顶层设计和心理健康教育机制的建设和实施

《中华人民共和国精神卫生法》总则第六条提出精神卫生工作实行政府组织领导、部门各负其责、家庭和单位尽力尽责、全社会共同参与的综合管理机制(信春鹰, 黄薇, 2012)。政府层面高职院校心理健康教育工作的顶层设计能更有力调动各方资源形成协同心理育人机制, 快速提升高职院校心理健康教育的效果。

从政府, 教育部门层面加强监督监管, 定期开展高职院校心理健康教育主管领导的培训, 并形成考核机制, 考核机制进一步能够落到实处。通过心理健康教育专业知识的不断培训和考核监督, 能够在学校层面进一步加强领导对于心理健康教育工作的专业性和重视程度, 有利于学校层面具体工作的推进。

另外不同高职院校综合实力存在一定的差距, 自身掌握的心理健康教育资源有限, 为了更好的为广大在校高职学生服务, 有必要整合全域的优质高校和医疗系统心理健康教育资源, 形成专家支持系统, 在必要的时候高职院校心理健康教育工作人员能够找到途径, 知道在哪个层面和系统寻求帮助和支持。达成这个效果需要在政府领导下的, 医疗系统和教育系统, 社会层面的联合工作, 打通学生心理服务的各个环节。大部分学生家长在学生心理状态的把握和心理专业知识的掌握, 医疗心理资源的选择上存在一定的专业欠缺, 有了医, 校, 社区的联合, 在必要的时候经过和家长的沟通, 学校可以及时转介有严重异常心理的学生到医院就诊, 也便于把学生在学校的实际情况和表现反馈给医生, 形成准确诊断, 在保证学生必要隐私的基础上, 通过和学生本人, 学生家长的沟通, 根据实际情况, 形成社区对接, 便于后期学生的科学跟踪和心理帮扶。

另外需要从学校顶层督促心理健康教育制度的建立, 并监督制度的执行情况, 在此基础上并形成严格的评价机制, 纳入心理相关工作人员的考核和职务, 职称的晋升中去。

3.3. 加强心理健康教育课程的建设

心理健康教育课程是提升高职院校学生心理综合素质的最重要的途径, 为了保证心理健康教育课程的有效性, 可以从以下几个角度入手:

(1) 加强教师队伍建设

减少心理专业老师不必要的行政事务, 加强对心理健康专业教师的教学考核, 使心理健康教师的注意力回归课程, 回归课堂。心理健康教育本身具有很强的专业性, 心理专业教师需要掌握心理学基本原理, 掌握基本的心理教学沟通方法和技巧, 高职院校需要投入更多的财力以及精力, 为心理健康教育老师提供专业化的培训, 加强专业技能, 保证心理健康教育教师能够提升自身专业水平, 有效推进高职院校心理健康教育的发展(娄安琪, 张静媛, 王茜茜, 2021)。

(2) 丰富心理健康教育课程内容

心理健康教育老师要及时了解不同阶段的高职院校学生的心理特点, 心理需求, 提供针对性的教学内容, 满足学生心理需求。新入校的大学生更多的面临着新生适应问题, 可以通过课堂教学以及团体辅导, 个人谈话等形式满足新生入校的快速适应需求。随着适应的加强, 对于大学期间不断遇到的恋爱问题, 学习问题, 人际交往问题, 职业生涯规划, 以及就业面试技巧问题给予及时的心理层面的教育支持(王秀静, 2021)。

(3) 建立多元化的教学模式

改变传统的以课堂讲授为主要形式的心理健康课程教学模式, 开展多元化的心理健康教育课程的教学方式。在课堂上增加学生的参与度和体验性, 课下通过团体心理辅导, 个别心理咨询, 通过相关心理主题活动的开展, 有效的延伸课上课下内容, 在课下进一步加强实践和连接, 真正把心理健康知识转化为提升学生自身心理健康素质的能力。有效利用网络相关平台和资源, 扩宽教师上课渠道, 如提前通过

网络教学平台布置前期任务, 加强学生学习的主动性和创造性。

3.4. 加强心理健康教育相关工作人员专业性的提升

时代不同, 心理健康教育工作的对象的特点在转变, 工作的方法和内容也应该作对应的调整, 这就需要心理健康教育工作人员不断地深化学习。高职院校特别是民办的高职院校在心理健康工作人员的培训投入需要进一步加强。另外目前相关人员的培训也存在比较散乱, 不系统的状况, 这可能就更需要政府, 教育系统层面针对不同的人群, 做系统化的规范培训。

综上所述, 本文通过文献查找, 结合自身在高职院校的工作实践经验, 总结出目前高职院校在学生心理健康教育上的现状和遇到的问题: 缺少针对高职院校的政策引领和指导; 心理健康教育的体系有待进一步完善, 机制有待进一步建立; 心理健康教育的途径有待进一步拓宽, 内容有待进一步创新和挖掘; 心理健康教育的队伍的专业性和专职性有待进一步提升等。针对以上高职院校心理健康教育现状和问题, 结合自身工作实践提出了提升的策略: 制定针对高职院校大学生心理特点的指导性心理健康指导政策; 加强顶层设计和监督, 调动多方资源, 形成心理协同育人机制; 加强心理健康教育课程创新, 活动创新, 提升心理育人效果; 最后是提升心理健康教育老师的专业性和专职性, 做到专职专业为高职院校大学生提供心理教育和帮扶。

基金项目

2022 年重庆市教育委员会人文社科研究思政专项一般项目(项目编号 22SKSZ143)。

项目名称: 新时代高职院校心理咨询困境及对策研究

参考文献

- 陈爱平(2021). 高职院校学生心理健康教育现状与实施策略探究. *教育改革与发展*, 5(9), 59.
- 李怡和, 等(2022). 大学生心理健康教育的满意度及影响因素研究. *医学与哲学*, 43(16), 66-70.
- 娄安琪, 张静媛, 王茜茜(2021). 新时代高职院校学生心理健康教育工作面临的突出问题及其对策研究. *心理月刊*, 16(18), 213-214.
- 罗小婧, 王俊, 孙克波(2023). 高职院校大学生心理健康教育课程诊改问题与路径. *湖北开放职业学院学报*, 36(2), 175-176+185.
- 王秀静(2021). “三全育人”视域中大学生心理健康教育研究. *现代交际*, (14), 156-158.
- 信春鹰, 黄薇(2012). *中华人民共和国精神卫生法解读*(p. 18). 中国法制出版社.
- 游镜莹(2021). 高职院校心理健康教育现状及对策分析. *新丝路(中旬)*, (10), 108-109.