

当代职业院校学生的心理健康教育的探析

重庆三峡职业学院 奉 莉

摘 要: 现今,重视职业院校学生的身心健康状况,重视心理教育,使他们健康成长,已经成为教育界人士的共识。但是目前我国职业院校学生的学习成绩不理想、就业压力大,导致心理问题突出。通过对职业院校学生的心理素质的特点及现阶段状态进行分析,笔者发现职业院校学生心理健康教育工作中在教学上存在的问题,针对问题提出做好职业院校学生心理健康教育的对策。

关键词: 职业院校学生 现状 困境 对策

文章编号: ISSN2095-6711/Z01-2017-12-0119

一、当代职业院校学生的心理素质特征及现状

1. 学生认知方面

学生在进入新学校后,新的学校环境和对新事物的好奇,促使学生全身心的放松,加上没有家长的督促,就产生了自由自在、想要好好玩耍的心态。但随着学习的深入,学生发现大学学习是有紧张感的。学生在思想上没有提前做好充分的准备,导致后续学习比较被动。有部分学生因心理压力大,学习效率较低。有部分学生有严重的焦虑感,一种是自己的目标定得太高,超出了自己的承受能力,所以失败后就更加有紧迫感。一种是在平时学习、交流等方面感觉不如别人,产生了自卑感,越想着超越其他人,就越有紧张、焦虑、担心的情绪。

2. 人际关系的处理交往问题

在中学时代人际关系可能只集中在同学和家长之间,简单而且单纯,但大学的人际关系范围比较复杂,面对复杂的人际关系有种无从下手的感觉。一些学生希望在学校交到很多朋友,但是自己却不主动与人交流,总处于被动交流的状态。有的学生性格比较内向,喜欢自我封闭。当与他人进行交流时,往往因为紧张和不知所措,导致语言表达不畅,甚至思路混乱。一些学生对自己的定位太高,产生了一种优越感,总以自我为中心,不能做到理解别人,不能站在别人的角度想问题,做不到宽容别人。人际交往的困惑,在职业院校学生中占有很大比例。

二、职业院校学生心理健康教育的困境

1. 职业学校对心理教育的认识不足,教育效果不理想

当前,素质教育不断深化推进,职业院校开始重视人才综合素质的培养。在各种素质中,过硬的心理素质是成才的坚实保障。职业院校必须要加强对心理健康的教育,根据学生的实际情况,采用正确的方法和策略,引导学生树立健康、积极、向上的心理状态。在遇到困难与挫折的时候,能通过心理咨询、心理疏导和自我排解,确保自己的身心健康。但在实践中,有的职业院校对心理健康教育重视不够,心理健康教育没有得到重视,造成在教师和资金方面工作的不到位,使心理健康教育没有达到理想的效果。

2. 教学方法枯燥没有创新性

课堂教学是职业院校心理健康教育的主要阵地,既能使学生全面了解心理健康知识,也能培养学生良好的心理素质。但从调查情况来看,一些职业院校的心理教育停留于上心理课,教学方法比较枯燥单一,无法有效激发起学生学习的兴趣和积极性,降低了心理健康教育的效果与质量。有的职业院校虽然建立了心理咨询室,配备了心理咨询师及心理咨询志愿者服务队,但是实际效果不是很理想。

三、加强职业院校学生心理健康教育的对策

1. 加强宣传引导,提倡心理咨询

学校利用校内广播、校园网、海报栏、心理健康讲座等宣

传渠道,以学生喜闻乐见的形式,进行心理健康教育宣传,大力普及心理健康知识,营造出良好的校园舆论氛围。当前的职业院校的心理健康教育,一般能够侧重学生思想道德教育。因此,在实践中,职业院校应当改变传统的心理健康教育的模式,重视对学生心理素质的培养。职业院校应充分利用校园网、自媒体、校园公众平台等,开辟网上心理咨询服务专栏,为学生提供心理测试、心理保健、心理咨询等各项服务。学校通过这些宣传和措施,帮助学生优化个人心理品质,防范和缓解心理问题,从而使学生会心理自我调节,掌握宣泄情绪、放松身心的正确途径,保持一个健康的心理和良好的情绪,在以后的学校集体生活中得到快乐。

2. 拓宽教育形式,加强教育队伍建设

心理健康教育并不仅仅局限于课堂,还可以通过社会实践活动,来积极地发挥社会教化的作用,发挥家庭教育的协同作用,使学校教育、社会教育及家庭教育能以合力的形式,促进学生的健康成长和成才,使职业学院学生在学习社会中能够不断自我调节,积极参加社会实践活动,接受家庭教育。学校把社会、家庭教育纳入心理教育体系当中,可以拓宽职业院校心理教育的道路,建立一支高素质专业心理教育教师队伍,使教师努力做到专业化、职业化。

心理教育教师选择和聘用,最好坚持少而精的原则,学校应重视教师的职业素质和专业技能,以避免心理健康教育流于形式。学校可以通过培训和继续教育方式,以及增加心理健康教育资金投入等方法解决教师专业化的问题。通过培训,教师尽快掌握有效的调试方法,帮助学生完成中学到大学的转变,使学生能够体会到学校集体生活的乐趣,增加幸福感。

四、结束语

综上所述,职业院校心理教育已经是我国高等教育的重要组成部分,开展心理健康教育不仅能够帮助学生提高心理素质,还能够引导学生在以后的社会生活中认清自我,更快地融入社会这个大环境当中。所以,加强职业院校心理健康教育,加强师资队伍的建设刻不容缓。

参考文献:

- [1]王 聪,梁 慧.辽宁省高等职业院校学生心理健康观的调查[J].校园心理,2016
- [2]李红梅,李 杰,有连兴,彭 璐.高职院校学生心理健康现状及教育对策研究——以南京机电职业技术学院为例[J].边疆经济与文化,2016