

基于第二课堂的高职学生心理健康训育探索

赵苗苗

沈阳大学 应用技术学院, 辽宁 沈阳 110041

摘要: 目前高职院校学生存在抑郁、焦虑、网络成瘾、心灵脆弱敏感、就业压力增加等问题, 影响了学生的成长。为此, 高职院校要开展有成效的第二课堂, 激发育人活力、突破融合全面育人模式、丰富实践内容、打造师资队伍、创新评价体系、形成育人合力, 真正做到将心理健康教育外化于行, 内化于心。

关键词: 高职院校; 学生; 心理健康; 第二课堂

中图分类号: G715

文献标识码: A

文章编号: 1009—7600 (2022) 03—0095—05

Exploration on Mental Health Education of Higher Vocational College Students Based on the Second Classroom

ZHAO Miao-miao

College of Applied Technology, Shenyang University, Shenyang 110041, China

Abstract: There exist problems such as depression, anxiety, Internet addiction, fragile and sensitive mind, and increasing employment pressure among students in higher vocational colleges, which affect the growth of students. Therefore, higher vocational colleges should carry out effective second classroom activities, stimulate the vitality of education, integrate the mode of comprehensive education, enrich the practice content, build the teaching staff, innovate in the evaluation system, and form the joined forces of education, so as to truly externalize mental health education in action and internalize it in heart.

Keywords: higher vocational colleges; students; mental health; second classroom

心理健康是促进学生健康成长成才、全面发展的基本要求, 对于职业院校学生成长成才至关重要。学生心理健康和身体健康同等重要, 只有身心健康、人格健全、朝气蓬勃、拥有追求的学生, 才能堪当中华民族伟大复兴大任的时代新人。《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出, 心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节, 形成课内与课外、教育与指

导、咨询与服务紧密结合的心理健康教育工作的体系。第一课堂学习理论知识, 第二课堂活动形式多样, 与第一课堂相比, 学生更加喜欢和易于接受第二课堂, 更容易实现教育的初衷^[1]。因此, 定位于学生发展的心理健康教育和干预指导, 基于第二课堂, 规范职业院校学生心理健康训育实践, 使其制度化、系统化、科学化, 对于保证学生心理健康教育的实效性, 具有重要的意义。

收稿日期: 2022-01-28

基金项目: 2022 年沈阳高校大学生思想政治教育研究立项课题 (SDSZ-2022-034)

作者简介: 赵苗苗 (1979—), 女, 辽宁沈阳人, 副教授, 硕士。

2022 年第 3 期

95

LNGZXB

一、职业院校学生心理健康现状

学生心理健康问题是教育工作者工作的重点与难点,是职业教育发展的生命线。2020版心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示:2020年高校大学生中有18.5%有抑郁倾向,4.2%有抑郁高风险倾向,8.4%有焦虑倾向;睡眠不足的问题在大学生中比较普遍,43.8%的大学生表示最近一周中有几天睡眠不足,7.9%的大学生表示超过半数时间睡眠不足,而4.4%的大学生表示几乎每天都睡眠不足。由此可见,大学生心理健康状况不容忽视^[2]。目前,新冠肺炎疫情虽然在我国已经得到了较为有效地控制,但各地仍有疫情散发的情况存在。学校当前最重要的工作是做好疫情防控管理,学校疫情防控管理工作严格、细致。学校处于封闭或半封闭状态,学生每日进行体温检测、上报行程码、严格查寝查课,出入学校需要审批报备等日常工作,学生在校园里每天只能出入食堂、教室、图书馆,三点一线,这样的学习生活普遍给学生带来了较大的心理压力。学生表现出的行为、举止以及心理状态与疫情前相比,有着更为明显的变化,网络成瘾现象普遍、人际关系问题表现突出、学生心灵脆弱敏感、就业压力明显增加,焦虑、急躁、恐惧等的心理深深影响着学生,直接或间接地影响他们的学业与就业。

二、职业院校学生心理健康第二课堂教学的优点

第二课堂延伸于第一课堂,其育人功能不可忽视。第二课堂教学内容新颖丰富,形式灵活多样,具有很强的实践性,因此,第二课堂与第一课堂相比优势明显^[3]。

(一)心理健康教育第二课堂教学有利地补充第一课堂教学内容

第一课堂授课具有固定化、标准化和专业化的特点。在这样标准模式的课堂上,传统的教学方式只能让多数学生被动地学习和接受标准化的专业知识,学生积极性难以调动。心理健康知识本身比较枯燥,在第一课堂教学不好把控,吸引力不够,不能充分调动学生积极性的情况下,课堂效果不好保证。而第二课堂教学与第一课堂相比,教学内容极其广泛,教学形式丰富多样,有利于巩固和补充第一课堂的教学知识。

(二)心理健康教育第二课堂教学能够充分调动学生参与性,减少抗拒性

心理健康教育第二课堂教学更贴近职业院校学生的个性特点,活动形式丰富多样。学生在参与第二课堂教学时,可以从自身需求出发,参与自身感兴趣的、较强的活动。较强的灵活性,必然会提高参与的积极性。这样的教学活动更能够增强教学的吸引力,激发学生的兴趣及潜能,更能培养学生积极向上的综合素养^[4]。同时,学生很多不良情绪可以通过参与多样化的教学活动得到充分地发泄,达到寓教于乐的教学效果。

(三)心理健康教育第二课堂教学有利于发挥学生的自主性,实践出真知

在第二课堂,通过学生自主参与,能够充分发挥学生的创造力和想象力,这样的活动更符合学生年龄特点。利用符合学生个性特点的活动形式开展心理健康教育活动,教育实效性会更好。另外,干预并引导学生理性宣泄、合理思考、勇敢面对,是心理健康教育的目的。而学生要学会自我调节,就要在活动中强化参与、体验、实践环节,在实践中领悟和提高。第二课堂也能够给学生提供充分的实践学习平台。

(四)心理健康教育第二课堂教学能够增强学生互动性和团体意识

多数心理异常学生存在性格孤僻、自我封闭、没有自信与同龄人或老师进行沟通交流、也不愿意参与到学生日常活动当中等问题。那么,通过心理健康教育第二课堂教学,为学生提供形式多样的心理健康教育活动平台,更有利于学生合理定位自我、调节自我、展示自我,有利于调动学生参与积极性和热情,增强自信^[5]。在团体活动中,能够和小伙伴积极互动,抱团取暖,能够通过活动使个体问题得到老师、同学的支持,学生团队合作意识不断增强。

三、当前职业院校心理健康教育第二课堂教学活动的现状

心理健康教育第二课堂教学活动是学生成才教育的重要平台。由于部分职业院校在学校性质、资源分配等多方面仍存在较大差异,心理健康教育第二课堂教学活动开展存在“三重三轻”等问题,即重理论、重灌输、重矫正,轻体验、轻实践、轻发展等实际问题。

(一) 心理健康教育第二课堂教学活动零散, 不够专业化、系统化、制度化

第二课堂教学的活动组织、成绩计入, 多为学校共青团组织负责, 由学校或二级学院学生会具体落实, 在活动设计和活动安排上, 不能紧密结合教学计划, 有时与第一课堂脱节。特别是心理健康教育, 与第一课堂教学活动连接不够紧密, 第二课堂的延伸教育作用效果不明显^[6]。整体而言, 心理健康教育第二课堂教学活动缺乏系统性、长远性和宏观性, 在实施过程中, 也常常因为缺乏足够的人力和物力等因素, 不能保障教学活动的持续性发展。

(二) 专业知识有限, 缺少专业教师的指导

第二课堂教学虽有一定学分, 但并不属于学校主体课程, 很多学校所投入的专业师资力量有限, 教学效果不好。而心理健康课程专业性较强, 一些学院在开展第二课堂教学活动时, 对专业知识把握不准确, 效果不好。还有部分学校认为心理健康教育是辅导员的事情, 在配备心理健康教育第二课堂指导教师时, 常由思想政治工作辅导员、其他科目老师或行政人员担任。这样的心理健康教育师资队伍, 由于心理健康专业知识有限, 专业素养相对缺乏, 仅仅凭经验去解决学生遇到的心理问题很难保证学生心理健康教育质量。

(三) 部分教师教学意识不强, 使得第二课堂教学流于形式

学生心理健康教育第二课堂教学平台, 对学生综合素质培养不可或缺。学生高素质养成离不开教师的作用, 而教师对学生心理健康教育关注不够, 更重视第一课堂课内教学, 忽视第二课堂教学重要性的情况也实际存在, 实施心理健康教育过程存在敷衍了事、流于形式的情况, 导致心理健康教育第二课堂教学活动的质量与数量都难以保证。

(四) 学生活动自发, 参与积极性不足

心理健康教育活动重在对学生的引导教育, 避免学生心理问题的产生以及产生了问题不知如何应对^[7]。在第二课堂教学活动过程中, 多数学生凭借自己对心理健康的兴趣和爱好投身到第二课堂教学活动中; 还有部分学生对其没兴趣, 认为自身没有心理问题, 导致心理健康教育第二课堂教学活动参与的积极性不高, 起不到心理健康教育第二课堂教学活动本身的教育作用。

(五) 心理健康教育第二课堂教学评价反馈不足

心理健康教育第二课堂教学活动要想真正达到第二课堂教学教育的目的, 就要充分开展心理健康教育课程的评价、反馈, 根据学生实际接受情况及课堂效果, 不断改进和更新教学实施的方式方法。而目前, 心理健康教育第二课堂教学不明确的反馈渠道和不够完善的评价体系, 使得教师只采用强化机制给予学生学分, 很多学生原本的一腔热情也被逐渐地消弭殆尽, 参与的热情就更加难以维持。

四、职业院校心理健康教育第二课堂训育实践内容及措施

心理健康教育第二课堂教学活动存在的问题显而易见, 而如何保障第二课堂教学各项活动能够顺利开展并取得良好成效、如何真正实现心理健康教育与第二课堂教学深度融合、如何建立有效的训育实践体系来推动大学生健康成长, 应是教育工作者重点关注的问题。

(一) 创新“训育结合”第二课堂教学模式, 激发育人活力

心理健康教育第二课堂的教学目的旨在为第一课堂服务, 起到第一课堂补充和延伸的作用。第二课堂形式多样, 内容丰富, 深受学生喜爱, 更符合学生身心特点, 能够凸显学生个性, 培养与学生相关心理调试能力, 从而提升学生心理素养水平。我们考虑了心理健康教育专业特点, 建立有效的高校心理健康训育实践体系, 创新“以训为主、训育结合”的第二课堂课程模式, 并根据学生实际需求, 加大体验平台和实践环节的教学比重, 以训为主, 拓宽实践范围, 丰富实践内容^[8]。在制度设计上, 努力实现心理建康教育第二课堂的人性化、常态化、系统化、规范化, 教学活动真正做到以学生为本, 从而激发高校育人活力。

(二) 丰富心理健康教育第二课堂教学训育实践内容, 突破融合全面育人模式

心理健康教育第二课堂实践教育内容, 应当定位于发展性心理健康教育, 并基于此设计心理健康教育第二课堂的训育实践内容。我们通过总结和积累, 以心理健康教育系列活动为主线, 建立“知、行、善”三个训育模块, 做到“知行合一”。“知”, 通过心理讲座、心理沙龙、励志课堂等, 重点强调知识的拓展和普及, 传递正能量; “行”, 学生通过

参与心理素质拓展、心理情景剧等体验式活动,活动中团体辅导,对“知”进一步理解和掌握;“善”,鼓励学生身体力行参与志愿服务,用心理学知识服务他人、服务社会。全面育人模式,能够促进学生对心理学知识和理念的理解与内化,增强心理健康教育第二课堂的实效性。

(三)配备专业教师指导,全程打造精品师资队伍

学院和院系工作小组要为心理健康教育第二课堂教学选派专业教师,特别是心理学专业教师,负责学生活动的指导、审核以及组织筹划,并经常进行相应的心理健康专业知识的培训。指导教师的工作职责、工作内容和工作量要有量化标准,并由学校教务部门定期考核工作量。团队教师经常参加心理健康培训,提升专业素养,不仅能胜任课堂上的理论教学,而且能亲自组织指导学生参与第二课堂各项活动或大赛,利用不同的专业特长,组织学生参与实践学习,真正实现教学相长。

(四)协同多方育人,形成心理健康教育第二课堂教育合力

学校要将心理健康教育第二课堂教学作为人才培养体系中最重要组成部分,做到统筹规划,组织实施。班级中设置心理委员,专职负责落实心理健康教育工作,形成校、院、班三级管理制度,并从上至下实行监督管理。学校制定相关政策,向专业教师倾斜,积极调动班主任、辅导员参与的积极性,达到协同育人的目的^[9]。各环节互通有无,搭建交流平台,促进交流合作,分享典型案例,形成强大的大学生心理健康教育的防护线。

(五)增强大学生心理健康学习意识,充分发挥主体作用

学生是心理健康教育的主体,学院要真正做到全方位教育、全方位监控,就要充分调动学生的热情,让学生参与其中。这就要求思想政治工作辅导员日常工作中帮助学生树立心理健康教育意识,在和学生的沟通交流中,与学生产生充分的共情,得到学生的充分任可和信任,让学生懂得遇到心理问题时要敢于求助于老师。这样有利于解决问题,也无形中降低了教育的难度,取得良好的教育效果。要让学生成为心理健康教育的主体,营造良好的积极主动的心理健康教育氛围,真正实现育人重育德,育德先育心。

(六)借助网络便利,构建网络环境下的心理健康

第二课堂教育模式

网络环境下的思想政治教育工作越来越被更多学生接受。构建心理健康第二课堂教育网络化,既能够满足学生对心理健康知识的需求,便于教师从源头发现学生们的心理问题,也能够通过微信、微博等途径,以及日常朋友圈点赞、留言等方式,拉近教师与学生的心灵距离,为教师解决学生的心理问题提供良好的时间契机^[10]。心理健康第二课堂教育网络化,能够加强学生心理健康教育服务的便利性、针对性,切实提高学生心理健康教育服务质量。另外,疫情常态化背景下,很多心理健康教育第二课堂线下活动不能如期进行,充分利用和完善心理健康第二课堂教育网络模式尤为必要。

(七)建立“四维一体”的全方位评价体系,严谨科学评判指导

构建以综合素质为导向,以定性评价与定量评价相结合的,社会、学校、家长、学生等多元主体共同参与的“四维一体”的综合评价体系,全方位评价学生的人际交往、生活习惯、情绪调控和个人心理素养水平。评价体系要全方位,从组织形式、评价元素、评价主体上进行评价项目及方式的调整,综合评价学生在人际关系、情绪调节、创新意识和实践能力等方面的变化和进步,形成健康向上的心理健康教育氛围。在学生中树立优秀典型,发挥引领示范作用,增设学生对心理健康教育第二课堂教学活动的评价与反馈渠道,使活动开展效果能够实时反馈,并对下一步开展教学活动提供充分的意见依据。

总之,育人重育德,育德先育心。心理健康教育是落实“立德树人”教育的最重要内容,是从源头培养健康阳光、堪当社会主义建设者和接班人最基础的保障。在开展学生心理健康教育过程中,尊重学生成长需求和发展规律,根据时代特点,基于第二课堂开展好职业院校学生心理健康教育训育实践体系探索;通过用心打造特色心理健康教育第二课堂教学活动,将德育教育和心理教育相结合,形成育人合力,全面提升大学生的综合素养。这就需要从一个从探索到求证,最后认同的过程,就需要教育工作者坚持不懈的探索研究,真正做到将心理健康教育外化于行、内化于心。

参考文献:

- [1]鲁澧.“三全育人”视域下高校学生第二课堂实施路径分析[J].开封文化职业学院学报,2021(9):142-143.
- [2]陶金沙.高校大学生心理健康研究[J].教育现代化杂志,2019(6):262-263.
- [3]粟露.高校心理健康教育第二课堂体系的规范化建构[J].宿州教育学院学报,2016(19):80-81.
- [4]陈冠宇.高职学生心理健康教育第二课堂活动创新实践探索[J].才智(创新教育),2019(18):142.
- [5]王珊.高职院校“第二课堂成绩单”教育模式对大学生心理健康教育的影响研究[J].智库理论,2020

(8):220-221.

- [6]祝莺莺,王璇.构建大学生心理健康第二课堂教学模式探索[J].教学改革,2017(19):143.
- [7]魏宇航.构建第二课堂思政育人新体系[J].党建党校,2021(12):44.
- [8]刘倩.基于大学生心理健康培养目标下的高校共青团“第二课堂”建设[J].学术探讨,2019(11):264.
- [9]毛军伟.习近平新时代中国特色社会主义思想融入第二课堂的探索[J].品味·经典,2019(22):81-83.
- [10]王苏研,刘建春.心理健康教育第二课堂实践探索[J].锦州医科大学学报,2021(19):82.

[责任编辑,抚顺职院:陈辉]

(上接94页) 确保我国国际研究生培养处于健康的大环境。通过健全生源、预科教育、培养质量、毕业校友发展等内部质量保障机制,可有针对性地解决国际研究生培养过程中遇到的各种难题。

参考文献:

- [1]面向2035中国教育对外开放方略[EB/OL].[2021-09-12].http://www.sohu.com/a/305465641_243614.
- [2]颜晓红,王昌达,张磊,等.来华留学研究生趋同化培养:“三同”的探索与实践[J].学位与研究生教育,2021(4):34-39.
- [3]强百发,王晓燕,郑粉莉.农业高校来华留学研究生培养工作研究:以西北农林科技大学为例[J].高等农业教育,2015(1):111-114.
- [4]汪丽琴,郑刚.师范院校来华留学研究生教育发展现状及其改善:基于2004—2012年师范院校来华留学生数据分析[J].教育学术月刊,2014(9):68-73.
- [5]佟运祥,王香,李莉.材料科学与工程专业留学研究

生教学质量提高途径研究[J].黑龙江高教研究,2015(6):164-166.

- [6]程伟华,苏怡,张红生.探索提升农科类来华留学研究生培养质量的举措[J].中国农业教育,2014(5):47-51.
- [7]翁敬农,郭媛媛,金天,等.北斗系统“走出去”背景下来华留学研究生培养的实践与思考[J].学位与研究生教育,2021(4):40-45.
- [8]人民网.人民网评:污名化中国的“政治病毒”,无耻且无聊[EB/OL].(2020-03-18)[2022-01-21].<http://opinion.people.com.cn/n1/2020/0318/c223228-31638009.html>.
- [9]刘宇雷.后疫情时代高校来华留学教育服务转型升级的实践理路:以南京航空航天大学为例[J].思想教育研究,2020(7):9-13.

[责任编辑,抚顺职院:陈辉]