

高职院校心理健康教育的现状及优化策略

丁文娟

(天津国土资源和房屋职业学院, 天津, 300270)

摘要: 为了促进高职院校心理健康教育发展, 文章基于高职学生的特点, 首先说明了高职院校心理健康教育的重要性, 然后分析了高职院校心理健康教育的现状, 最后提出了高职院校心理健康教育的优化策略。

关键词: 心理健康教育; 心理需求; 高职院校

中图分类号: G718.5

文献标志码: A

文章编号: 2095-6401(2022)08-0175-03

高职院校在我国地位越来越高, 我国教育部门对高职院校的心理健康教育也越来越重视。高职学生正处于心理健康观念形成的关键时期, 且社会环境变化、家庭环境的变化都会对高职学生的心理健康状态产生一定的影响, 因此高职院校开展心理健康教育就显得尤为重要。高职院校应该通过心理健康教育正确引导高职学生的心理发展, 降低外界因素对高职学生心理健康发展造成的负面影响。基于此, 笔者拟通过说明高职学生的特点, 在阐述高职院校心理健康教育重要性的基础上, 分析现状, 进而提出针对性的优化策略。

一、高职学生的特点

(一) 思想较为活跃但缺乏学习动力

每一代人都有其独特的标签, 当前的高职学生也有自己的特点。多数高职学生都对自由有着较为强烈的渴望, 因为他们处于一个更为开放的学习环境, 并且思想意识都较为活跃。但同时受自身文化水平的限制, 多数高职学生在日常学习中会遇到很多的挫折, 这会在很大程度上影响到他们的学习热情, 使他们丧失学习动力, 进而阻碍他们的身心发展。

(二) 缺乏较为良好的学习习惯

由于接受过较为良好的教育, 因此多数高职学生都能正确认识到学习的重要性, 普遍都具有积极向上的进取意识。但是多数高职学生没有良好的学习习惯, 有些是因为家庭环境的影响, 导致他们拥有较多的不良习惯, 再加上缺乏父母的管教, 这些习惯普遍难以纠正。这一系列情况都直接导致高职学生无法形成良好的学习习惯, 故虽然他们都具有积极向上的进取意识, 却无法取得更好的学习成绩。

(三) 渴望与外界进行交流

近年来, 互联网技术得到了迅速的发展, 这使得高职学生可以从网络平台获取到更多的信息, 见识到更多的新鲜事物, 同时在互联网平台中也不用面对学习和生活中的各种问题, 因此多数高职学生对互联网虚拟世界

的依赖性较强。也正是因为沉迷互联网平台, 多数高职学生都逐渐丧失了与现实世界沟通的能力。与此同时, 这些沉迷互联网的高职学生更渴望受到身边人的关注, 而这种需求一旦得不到满足, 他们就会更加地沉迷于互联网, 进而不可自拔。

二、高职院校心理健康教育的重要性

(一) 心理健康教育是高职院校思政工作的重要内容

开展心理健康教育的目的是引领高职学生心理朝着健康方向发展, 提高高职学生职业素养及心理素质, 促进高职学生身心健康发展。高职学生是促进我国未来发展的中坚力量, 其心理健康状态不仅会影响到个人毕业后的发展, 还会对我国未来的发展造成重大影响, 故对作为我国发展中坚力量的高职学生进行心理健康教育是非常重要的。通过对高职学生进行科学合理的心理健康教育, 可以引导高职学生形成科学成熟的价值观, 提高高职学生的心理承受能力, 帮助其在社会中实现更好的发展。对高职学生进行心理健康教育, 还可以深化高职学生对社会、挫折、团队及得失的认识, 培养高职学生的积极心态, 帮助高职学生战胜遇到的挫折与困难, 让其建立健康自信的心理, 即具备正常的智力、积极的情绪、适度的情感、和谐的人际关系、良好的人格品质、坚强的意志和成熟的心理, 以便淡定面对社会的复杂状况, 进而保证高职学生的健康发展。因此心理健康教育不但可以促使高职学生心理朝着健康方向发展, 还是高职院校对高职学生开展思政工作的重要内容^[1]。

(二) 心理健康教育是高职院校培养高素质人才的硬性需求

随着社会科学技术的不断发展, 社会上逐渐出现了一些不健康的思想和观念, 如享乐主义等, 这些思想对高职学生的心理健康发展产生了较为严重的消极影响。高职学生正处于人生观念形成的关键阶段, 此阶段大部分高职学生的思想观念不够成熟, 非常容易受到这些不健康思想的影响。同时, 由于高职学生还受到升学、就业、家

DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202208054

作者简介: 丁文娟(1970—), 女, 汉族, 天津人, 讲师。研究方向: 教育学, 心理学。

庭、社会环境等方面的影响,不同的压力也会使高职学生的心理健康状态出现一定的问题。曾有学者通过研究发现,我国高等教育退学率已经达到了惊人的 3%,每年有将近 50 万人退学。通过这些数据可以发现,现阶段我国高等院校学生的心理状态已经出现了较为严重的问题,并且此项研究数据还包括了各类大学,而高职学生更易受自身因素影响,故我国高职院校退学率远高于 3%,基于此,高职学生的心理健康问题已成为国家相关部门重点关注的问题。而对高职学生进行心理健康教育可以在一定程度上提高高职学生的自我调节能力,并且帮助高职学生形成健全的人格,从根本上解决此类问题。教育部早在 2002 年就发布了重视高职院校学生心理健康教育的通知,要求高职院校从根本上重视学生心理健康教育,提高学生心理素质。未来高职学生将成为促进社会发展的中坚力量,因此教育部门应该重视高职学生心理健康教育,确保高职学生全面发展,从而为社会培养拥有高素质的职业性人才^[2]。

三、高职院校心理健康教育的现状

(一)高职学生心理需求失衡

笔者曾经对 9 所高职院校学生进行过调查,调查结果显示:几乎全部高职学生都希望可以进行本科层次的学习;有 86.0%的高职学生认为高职院校是专科层次,对自己的学历满意度较低;有 15.7%的高职学生是由于自身学习水平不足才选择的单招。由此可知,多数高职学生都是由于各种原因“被选择”进入高职院校学习的,同时该项调查显示多数高职学生对于学历更为重视。可见,虽然现阶段我国高职院校取得的成果越来越丰硕,但是其学历限制仍无法满足多数学生的心理需求。

(二)高职院校心理健康教育受应试教育影响

应试教育是我国教育事业发展的重大难题,虽然我国已经在大力推行素质教育,但并未从根上改变应试教育在我国中的地位。由于我国长期的应试教育模式已经对学生的思维产生了根深蒂固的影响,因此多数高职学生只重视书本上的理论知识学习,缺乏动手能力,进而无法满足职业教育的学习要求。由于高等职业教育具有较强的职业性且与社会联系较为紧密,因此高职学生的动手能力在职业学习过程中是非常重要的。

(三)高职院校校园文化建设缺失

近年来,我国对高职院校的重视程度越来越高,因而高职院校硬件设备的更新与建设制度越来越完善,但是其对高职院校校园环境建设不够重视,忽略了高职院

校校园文化建设。我国高职院校扩建、扩招的范围越来越大,多数高职院校都将工作中心放到了新校区建设及招生上,缺乏对校园文化建设的重视。这导致许多高职院校的管理都出现了一定的问题。不同校区的师生接触受到限制,导致个别校区成为“孤岛”,缺乏与主校区的联系,进而使该校区的校园文化建设更为困难。由于“孤岛”式校区的文体活动和社会联系都会受到限制,学校的办学理念与人文精神也就无法更好地展现。同时,由于不同校区所处地域有所不同,高职学生在实习阶段也会受到诸多限制,更难进行对口专业实习,无法深入了解社会岗位,这会造成高职学生就业前的恐慌心理,从而不利于高职学生未来的心理发展。

(四)高职院校缺乏锻炼学生心理承受能力的途径

高职学生心理承受能力的锻炼也是高职院校开展心理健康教育的关键环节。现阶段,我国多数高职院校都拥有种类丰富的社团,但是部分高职院校对社团活动不够重视,这就导致高职院校的部分社团缺乏资金支持。同时,高职院校的社团活动要想达到锻炼学生心理承受能力的目的,就需要与相关的企业建立紧密联系。但是笔者通过调查发现,我国有 80%的高职院校都没有与相关企业建立稳固的关系,在这种条件下,高职院校的社团要想与相关企业建立紧密的联系是非常困难的,由此导致高职学生通过社团活动锻炼自身心理承受能力的可能性较低。当前,我国多数高职学生都因为自己就读的是高职院校而产生过自卑心理,这种自卑心理导致高职学生的心理承受能力普遍较弱。这就需要高职院校提高对社团活动的重视程度,为高职学生提供锻炼心理承受能力的途径,以此减轻高职学生的自卑心理,提高高职学生的心理承受能力^[3]。

四、高职院校心理健康教育的优化策略

(一)加强对高职学生心理需求的重视

笔者在对高职学生进行调查时发现,多数高职学生的心理需求都无法被满足,因此高职院校在对高职学生进行心理健康教育时应该加强对高职学生心理需求的重视。高职院校只有充分重视高职学生的心理健康需求,才可以更好地对高职学生开展心理健康教育。结合高职学生自身心理需求,为高职学生制定个性化的心理健康教育模式,要求高职院校的心理健康教师积极主动地与高职学生进行互动交流,了解学生心理发展状态,并对学生进行正向积极的引导,以此最大限度地满足学生的心理需求。同时,高职院校还应该提升院校实力与教学质量,从根本上减少高职学生对就读高职院校产生的自卑感,进而增强高职学生的自信心。

(二)降低应试教育在高职院校心理健康教育中的影响

近年来,我国正在大力推行素质教育,而高职院校的心理健康教育正是素质教育发展的重要组成部分,因此现阶段我国对高职院校心理健康教育发展的重视程度越来越高。但是应试教育的思想已经对高职院校的学生和教师产生了根深蒂固的影响,导致当前多数高职院校开展的心理健康教育都较为表面,将应付考试与检查作为心理健康教育的最终目标。为了促进我国高职院校心理健康教育的发展及素质教育的推行,高职院校在开展心理健康教育时应该降低应试教育带来的影响,以改变高职院校心理健康教师的教育观念为出发点,明确高职院校心理健康教育的目标,从根本上提高高职院校学生与教师对心理健康教育的认识水平,降低应试教育思想在高职院校心理健康教育中的影响。高职院校开展心理健康教育的最终目的应该是满足高职学生的心理需求,引领高职学生心理朝着健康方向发展^[9]。

(三)构建优秀的校园文化

环境是可以由人为创造形成的,同时环境也会对人的心理健康发展造成一定的影响,因此人与环境是一个辩证整体。基于此,高职院校通过对校园环境和文化的构建,可以对高职学生产生正向的引导,促进高职学生心理健康发展。近年来,由于疫情的影响,我国多数学校都进行了封闭式管理,高职学生日常生活与学习都在校园内进行,与社会环境的接触减少,在此背景下,高职院校的环境与文化会对高职学生产生潜移默化的影响。因此,高职院校在对高职学生进行心理健康教育的同时,还应该注重校园环境与文化建设。

(四)为高职学生提供锻炼心理承受能力的途径

高职院校在对学生进行心理健康教育的同时,还需要加强与相关企业的联系,构建稳固的关系。高职院校在与相关企业建立稳固的联系之后,可以让学生进行定点实习或让学生在接收学校心理健康教育之余了解企业的发展情况,以提高学生对企业和自己以后将从事工作的认识水平。通过让学生进入企业,可以帮助高职学生了解自己毕业后的发展路径,以此增强高职学生的自信心,并且还可以锻炼其心理承受能力。高职院校在与相关企业建立稳固的关系之后,还应该重视校园内部社团发展与创业团队发展,让高职学生可以在社团与创业团队中提升自己,发现自己的学习兴趣,在参与社团活动的同时提高自身社会实践能力与心理承受能力。同时,高职院校的社团及创业团队都应该有专业教师进行指导和正向引导,以避免学生团体受到不良思想的影

响。高职院校可以通过加强校企合作与重视院校社团与创业团队的发展来为高职学生提供更多锻炼心理承受能力的途径,进而引领高职学生的心理朝着健康的方向发展^[9]。

(五)积极引导高职学生心理发展

高职学生正处于心理健康发育的关键阶段,在此阶段,其更容易受到外界因素的影响。因此高职院校教师应该充分发挥心理健康教育的职能,在心理健康课程中对学生进行正向引导,同时对学生进行教育,提高学生对不良思想的分辨能力,降低学生被不良思想影响的概率,以此来保障学生心理健康发展。另外,高职院校还应该通过心理健康教育引导学生建立更为健全的人格,帮助学生更全面地认识生活与自己。高职院校心理健康教师在对高职学生进行心理健康教育的同时,也应该关注自身的心理发展状态,即在对高职学生进行心理健康教育的同时反思自己,做到教师与学生共同成长^[9]。

五、结语

高职教育在我国教育事业中的地位越来越高,但是教育部门对高职院校学生的心理健康教育关注程度还远远不够。现阶段我国高职院校在对学生进行心理健康教育过程中还存在着许多问题,因此教育部门应该提高对高职学生心理健康教育的重视程度,同时高职院校也应该制定更为科学合理的心理健康教育制度,加强对高职学生的心理健康教育,以促使高职学生形成更为健全的人格,从而为社会提供更多的高素质人才^[7-10]。

参考文献:

- [1] 沈春英,秦玉梅.以教师为主导:高职院校心理健康课程翻转课堂改革之导向[J].职教通讯,2019(10):44-47.
- [2] 黄明田.基于特征差异的高职院校大学生心理健康评价:以湖州职业技术学院为例[J].湖州职业技术学院学报,2019,17(1):17-22.
- [3] 何木叶.地州高职院校心理危机干预的问题与对策:以云南地州高职院校为例[J].岳阳职业技术学院学报,2017,32(2):5-7.
- [4] 韦宏霞,谢晶星,莫小兰.关于新时期高职院校心理健康教育课程教学的思考:基于行动导向教学[J].教育现代化,2018,5(50):371-372.
- [5] 梁业胜.浅谈高职院校心理健康教育课教学的几个基本问题[J].广西政法管理干部学院学报,2007,22(3):117-118.
- [6] 王玉兰.高职院校学生心理健康问题及对策的思考[J].时代文学,2014(2):202-203.
- [7] 董傲然,纪新莉.积极心理学在高职院校学生心理健康教育中的应用[J].辽宁师专学报(社会科学版),2021(6):100-101.
- [8] 万虎,边素贞.“互联网+”背景下高职院校心理健康教育模式整体构建研究[J].湖北开放职业学院学报,2021,34(19):34-36.
- [9] 梁芷萍,薛婷,马利娟.浅谈高职院校心理健康工作现状及完善对策[J].才智,2021(32):125-127.
- [10] 王佳利.积极心理学视角下高职院校心理健康教育审视及其建构[J].内江科技,2021,42(11):133-134.