

# 加强心理健康教育,助力高职院校铸魂启智

游晓功 朱菲菲 李静 王利

(泰山护理职业学院 山东·泰安 271000)

**摘要:**高职院校承担着为社会培养堪当民族复兴大任的时代新人的历史使命,以及培养适应新时代发展要求的专业技术人才的社会使命。高职院校只有在专业技术教育中兼顾心理健康教育,使学生具备良好的心理素养,才能促进其人格的完善。该文从加强心理健康教育的角度切入,探索促进高职学生心理健康成长的具体策略,以满足高职学生的发展需求,塑造其良好健全的人格和健康的心理素质,助力高职院校培根铸魂、启智润心。

**关键词:**心理健康教育;高职院校;铸魂启智

**中图分类号:**G711 **文献标识码:**A **DOI:**10.16871/j.cnki.kjwh.2022.15.026

近年来,国家大力发展职业教育,鼓励职业院校发展。高职院校为社会培养专业技术人才,高职生的心理健康程度直接决定社会是否有健康合格的劳动力。由于生活节奏加快、社会竞争压力变大、青春期心理迷惘等原因,高职院校学生承载着更多更重的心理压力,一旦处理不当,会影响身心的健康发展。因此,高职院校应当紧密结合学生心理健康实际状况,加强心理健康教育。

## 1 高职院校加强心理健康教育的意义

心理健康教育通过传授心理学及相关理论知识,普及正确的心理健康知识,促进学生的认知转变,以减少心理问题,预防心理疾病,帮助学生梳理

人际、学习、工作等关系,提升自我调试及社会适应的能力,塑造强健人格。加强心理健康教育对高职院校学生素质的全面发展具有重要的促进作用。当前,心理健康教育是各大高校教育管理中的一项重要内容。

### 1.1 解决大学生心理发展过程中的矛盾

高职院校学生大多处于18~22岁的年龄阶段,他们长期处于家长的关爱与庇护下,缺乏在社会中独立生活的经验,对外界事物虽然有一定程度的了解,但心理还不成熟,解决问题的能力稍显不足,遭受挫折容易感到困惑无助。这一时期的高职院校学生,具有未知欲与识别力、情绪与理智、理想的“我”与现实的“我”等方面的矛盾冲突<sup>[1]</sup>。心理健

基金项目:2021年泰安市社会科学重点课题“健康中国视域下高职学生心理健康教育现状及对策研究”(项目编号:21-ZD-030)。

作者简介:游晓功(1970—),男,本科,教授,泰山护理职业学院科研处处长、医学技术系教学主任,研究方向为教学与科研管理、医学影像教学;朱菲菲(1985—),女,本文通信作者,硕士,讲师,研究方向为传统文化教育,E-mail:zhu-feifei54321@163.com;李静(1984—),女,硕士,讲师,研究方向为教学与科研管理、人文教学;王利(1979—),女,硕士,讲师,研究方向为医学教育。

康教育课程兼具科学性、基础性和实效性,能够有效帮助高职大学生解决以上矛盾冲突。高职院校开展心理健康教育,是以高职学生的心理发展规律和特征为基础,对预防和消除学生常见的心理障碍,提升学生抗挫力,培养强大、健康、良好的心理素质具有重要意义。

### 1.2 促进大学生人格的优化与完善

大学生正处于人生发展的重要阶段,健康的身体和良好的心态是成才的重要保证。在高职院校开设具备完善课程体系的心理健康教育,能够有效缓解学生的焦虑情绪,帮助学生全面提升自我,提高抗挫折能力,调适与人与己的矛盾冲突,增强人际交往能力,不断推进大学生的心理健康水平由较低层次向较高层次发展。心理健康教育可以使大学生对自己的情绪和情感形成正确认知,掌握调节情绪的方法,改善和优化心理品质,提高自我调适能力,用积极乐观的心态完成自我管理、自我教育,充分开发潜能,促进人格完善,树立正确的人生观、世界观和价值观。

### 1.3 助力高职院校德育工作开展

心理健康教育与德育是相互依存、协调统一的关系。高职院校的心理健康教育与思想政治工作、德育工作相辅相成,引导学生“关爱自我,了解自我,悦纳自我”,促进学生潜能的发挥,使学生更好地成长成才,成长为既掌握一技之长,在专业上有提升,又能够关注自身心理健康,拥有健康的人格,能够与人友好相处,轻松融入社会、适应社会的对社会有用的高级技术人才<sup>[2]</sup>。加强高职院校心理健康教育,促进德育与心理健康教育的融合及良性互动,更有利于促进高职院校德育工作的开展。

## 2 高职院校心理健康教育存在的问题

随着我国对职业教育重视程度的提高,职业教育在国家未来教育布局中的比重增加,高职院校的招生规模也在不断扩大。学生从小就承载着社会、家庭的各种期望,自我定位高,成长欲望强烈,对未来充满期待。学生进入高职院校后,面临着竞争压力、学习压力、就业压力等困扰,容易出现心理问题。因此,高职院校要特别重视心理健康教育,强化心理健康教育意识,优化和提升高职大学生心理素质,这是一项迫在眉睫的工作<sup>[3]</sup>。目前来看,高

院校在心理健康工作方面还存在以下不足:

### 2.1 对心理健康教育的重视程度不足

从调查研究的数据来看,虽然当前高职院校建立了心理咨询室、心理健康中心、心理健康活动室等,硬件设施逐渐健全,但心理健康教育流于表面和形式,学院工作重点仍放在提高教学质量和专业发展建设上,对学生心理健康教育存在偏见。很多院校虽然意识到了心理健康对学生成长成才的重要性,也在教育教学中逐渐重视心理健康教育,在开展心理健康教育活动方面做出了很多尝试,但工作重点还是放在有心理障碍或问题的学生上,目的仅是确保极小部分有心理问题的学生能够平稳度过校园生涯。

### 2.2 心理健康教育保障机制不健全

目前,仍有不少高职院校存在心理健康教育管理权限配置不规范、学院各个部门之间没有厘清责任和权限、心理健康教育没有独立的建制等问题。很多院校的心理教育管理科室挂靠在学生管理部门,或是从属于人文社科类部门,缺乏系统的管理规章制度,教师开展心理健康管理的动力不足,学院资源和硬件设施投入偏少,导致心理健康教育保障机制不健全<sup>[4]</sup>,心理健康教育工作落实不够彻底,达不到心理健康教育期望的效果。

### 2.3 心理健康教育监管体系不完善

高职院校心理健康教育课程以面对面讲授的形式为主,对心理健康教育效果的评价以考试成绩为主,考核方式比较简单,不能有效监测学生的心理问题。针对学生心理问题的预防和干预过程没有完整的监管体系<sup>[5]</sup>,导致高职院校学生心理健康水平不高,部分学生存在心理问题、心理疾病,甚至是严重抑郁,这说明当前高职院校心理健康监管体系不够完善。

## 3 高职院校开展心理健康教育的对策

### 3.1 规范管理心理健康教育工作

首先,在思想上重视心理健康教育,将心理健康教育与品德教育放在首位,把培养健康人格与提升专业素养的目标相结合。心理健康教育不应隶属于思想政治教育,也不应隶属于人文教育,它是学校人格健康教育的重要组成部分,在促进大学生人格全面发展上发挥了重要作用,应把心理健康教

育管理作为学生教育管理工作的重心。其次,优化心理健康教育管理体系框架<sup>[6]</sup>。在学院层面,设立高职院校党委领导的心理健康教育工作中心,协同学院、系部开展工作。在各个系部层面,围绕各系部、各专业实际特点,以心理咨询室、心理健康教研室为中心,开展各系部的心理健康教育活动。

### 3.2 加强心理健康教育师资队伍建设

高职院校要提高心理健康教学的专业水平,必须拥有一支强大的专职教学团队。良好的师资条件是实现心理健康教育目标的重要保障。要选拔一批经过严格认证的优秀教师,要求教师既具备心理健康教育知识,又具备心理健康教育技能;既有心理专业教育学历背景,又有专业资格认证资质;既有为人师表的德行,又有健全的人格和稳定的心理素质。高职院校要为专职教师工作质量的提升提供平台和制度保障,畅通教师晋升通道,根据教师工作能力和职业道德等综合能力进行相应的奖励和职位晋升,以调动心理健康教育教师的工作积极性,促进其个人职业能力的发展和完善,进而保障心理健康教育活动的有效性。同时,做好兼职心理健康教育教师队伍业务能力的提升。如对于辅导员队伍,要加强培训力度,开展心理健康教育专题培训,增强辅导员发现心理问题、处理心理问题的能力,提升辅导员队伍的专业能力,使其能更有效地解决学生的生活和学习困难,建立一支全员参与、全员育人的师资队伍。

### 3.3 完善心理健康教育课程体系

根据高职院校学生的心理特点和年龄特征,开设有针对性的心理健康教育课程。首先,制定高职院校心理健康教育目标,通过心理健康课程促使学生自知、知人、评己、评人,使学生能够正确看待身边的人与事,形成积极向上的心态,激发其个人潜能,帮助其处理好各种人际关系。其次,树立“大健康”意识,促进心理健康教育课程与其他专业课程的融合,确定有针对性的心理健康教育内容,从学生的实际需求出发选择兼具科学性和实用性、广度和深度、选修课和必修课相辅相成的教育内容<sup>[7]</sup>。同时,促进心理健康教育线上数字化课程的开发和应用。最后,根据不同年级、不同专业高职大学生的心理发展规律和特点,设计针对性比较强的专题教育,解决学生的困惑。如针对刚入学的新生,开展“大学生活的适应”“人际交往”等专题课程,针对

毕业生开展“大学生职业生涯规划”“毕业生求职心理”“大学生婚恋心理”等专题课程,以提高学生的心理健康水平,培养学生良好的适应性和积极向上的心理素养,提升其自我认知和完善的能力,促使高职大学生心理的成熟稳定。

### 3.4 促进心理健康教育工作常规化

在日常的学生教育和管理中纳入心理健康教育,使高职院校心理健康教育常规化、常态化。心理健康教育工作常规化、常态化,有利于早发现、早预防、早解决高职大学生的心理问题。高职院校大学生心理健康问题不容小觑,需要学院领导、中层管理者、一线教师、学管人员通力合作,自上而下地构建心理健康教育网络<sup>[8]</sup>,组建由心理学专业教师、专业课任教师、辅导员共同组成的心理健康教育教学管理团队。团队成员齐心协力、协调联动,形成教育合力,结合各个学院、各个专业的学科特点和实际情况,深入学生内部普及心理健康知识,传播心理健康正能量,了解学生的实际困惑与问题,给予学生帮助和支持。定期更新心理健康档案,随时关注学生心理健康,促进高职大学生健康人格的养成和发展。

### 3.5 丰富心理健康教育综合实践活动

实践活动具有整体性、实践性、开放性和自主性等特点,以“尊重生命,崇尚健康”为原则,不断丰富和拓宽心理健康实践活动的内容,在综合实践活动中渗透心理健康教育,增强心理健康教育的有效性,引导心理健康教育走向综合实践,在综合实践活动中关注心理健康,促进高职院校学生心理健康发展。可以在有特殊意义的时间节点开展综合实践活动,例如在每年“5·25大学生心理健康日”“10月10日世界精神卫生日”组织心理健康趣味活动,让学生在娱乐活动中感悟生活。还可以举办心理健康知识竞赛、心理剧或情景剧比赛、心理沙龙、心理趣味运动会等,帮助学生在趣味性的心理活动中了解自我、发展自我、快乐成长。鼓励学生参加暑期“三下乡”、“支援西部计划”等社会实践,组织学生积极参加志愿服务,在周边社区、火车站、疗养院、中心医院等开展志愿服务。通过这些活动帮助学生充分认识自我,提高其自我期望值,使学生始终保持积极健康、乐观向上的精神和生活态度。

高职院校为社会培养具备高超专业技术的一线应用型人才,只有在专业技术教育中兼顾心理健

康教育,促进大学生人格的完善,使其具备良好的心理素养,坚守为党育人、为国育才,才能培养出堪当民族复兴大任的时代新人。

#### 参考文献

- [1] 王晶,张云.传统文化融入高校立德树人教育的现状与路径研究[J].卫生职业教育,2021,39(17):64-66.
- [2] 鲁赛萍.心理健康教育在高校德育中的定位研究[D].湖南:长沙理工大学,2008.
- [3] 王天明.思想政治教育视角下高校大学生心理健康管理机制构建路径[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2019,17(2):43-47.
- [4] 万虎,边素贞.高职院校心理健康教育体系的构建与实施[J].天津电大学报,2021,25(2):55-58,69.
- [5] 李艳玲.心理健康教育体系的理念创新与路径变革[J].教学与管理(理论版),2019(6):55-58.
- [6] 周姣.网络时代高职院校心理健康教育管理研究:以无锡工艺职业技术学院为例[D].江苏:东南大学,2017.
- [7] 龙肖冶,郑爱明,刘步青.医学院校《大学生心理健康教育》课程建设现状与对策研究[J].智库时代,2021(13):74-76,79.
- [8] 王苏妍,段笑那,刘建春.新时代医学院校心理健康教育网络平台的构建[J].中国医学教育技术,2021,35(3):334-338.

### Strengthening Mental Health Education to Help Higher Vocational Colleges to Cast the Soul and Inspire Wisdom

YOU Xiaogong, ZHU Feifei, LI Jing, WANG Li

**Abstract:** Higher vocational colleges shoulder the historical mission of training new talents for the society in the era of national rejuvenation and the social mission of training professional and technical talents that meet the requirements of the new era. Only by taking into account the mental health education in professional and technical education and making students have good psychological quality, can higher vocational colleges promote their personality optimization and perfection. From the angle of strengthening mental health education, this paper explores the concrete strategies to promote the mental health growth of higher vocational students, in order to meet the development needs of higher vocational students, and to shape their good and sound personality and healthy psychological quality, thereby helping higher vocational colleges cast the soul and inspire wisdom.

**Key words:** mental health education; higher vocational colleges; to cast the soul and inspire wisdom

编辑:李前锋