

高职院校学生心理健康教育体系构建

钱玉婷

(江苏航运职业技术学院,江苏 南通 226010)

摘 要:近年来,高校开始重视学生的心理健康教育,并将其当作工作中不可缺少的一部分。总的来说,素质教育是开展心理健康教育的基本保障,为其奠定了基础。心理健康教育主要是为了调节大学生的心理状态,促进他们的心理素质得到提升,能更好地适应社会,同时也有利于和谐校园的构建。目前,无论是在硬件建设,还是软件基础方面,高职院校心理健康教育存在的问题都比较多,所以必须要及时改进、完善。基于此,分析高职院校心理健康教育的不足,深入探讨高职院校应该如何构建心理健康教育体系,最后指出高职院校在学生心理健康教育体系构建过程中必须要注意的一些问题。

关键词:心理健康教育体系;高职院校;构建策略;注意的问题

中图分类号: G711

文献标志码: A

文章编号: 2096-8531(2022)11-0074-03

引言

近年来,心理健康教育这一课题得到了国内研究学者的重视,同时也有很多研究成果已经形成。对大学生而言,大学阶段是非常关键的时期,决定着他们的成才与成长。随着社会转型的深入,有诸多因素都冲击着大学生,而高职院校的大学生所受的冲击更大一些,他们更容易受到影响,比如,学校层次、自我认知、社会观念等都可能使他们产生多种心理问题,既影响到他们的身心健康,也会阻碍高职教育培养工作的进行,还对落实“立德树人”根本任务产生不利影响。因此,高职院校必须加强心理健康教育体系的构建,促进大学生心理健康教育水平得到显著提高。

一、高职院校心理健康教育的不足

(一) 没有认识到心理健康教育的重要性

如今,在高职院校心理健康教育过程中,往往更注重的是心理治疗,因重视治疗还经常忽视预防。同时,有些高职院校在发展过程中将工作重心放在高素质人才培养上,以此为目标,不断地向学生强调要多学习文化知识和技能,却没有意识到心理健康的重要性及其对学生产生的影响。在我国,关于心理健康的研究比较少,并且职业教育中对心理健康的关注度不够,这导致心理健康教育的地位就难以提升。

(二) 心理健康教育硬件建设不足

现阶段,由于高职院校的资源和办学空间有限,所以还

没有完全重视心理健康教育工作,虽然建立了心理健康中心,但是仍由学生处或团委代管其工作,工作内容围绕学生心理健康教育工作展开。当前心理健康中心工作的不足之处还有很多,比如利用单一的教育形式,这已经影响到相关工作的推进。因此,为了提高学校的心理健康教育水平,就需要继续调整改进^[1]。

(三) 心理健康教育软件基础十分薄弱

心理健康教育工作有较强的专业性,所以对职业教育教师有较高的综合能力要求及职业素质要求,只有经过系统、规范的培训后,对心理教育这一重要任务才能更好地胜任。高职院校在心理健康教育方面欠缺专业师资,只能由辅导员、思政教师等兼任心理健康教育教师,有的高职院校在教学计划中并没有将心理健康教育课程列入进去,可见对心理健康教育根本不重视。还有的高职院校因投入不足,所以心理教育相关工作开展中,不仅难以请到心理学专业人士,更没有对本校从事心理健康教育的专兼职人员进行定期培训。一些机构对精神卫生教育工作只配置全职教师,所以教师的工作量很大,教育缺少针对性,其出发点并不是学生的心理健康。此外,从教师的素质上可以充分体现教师心理健康教育的实际效果,有的教师掌握的心理学教育知识不足,他们并不专业,对学生的心理危机无法做正确疏导,长此以往,就影响了教育效果。

(四) 心理健康教育有新情况出现

高职院校的大学生都是“00后”,这些学生喜欢追求自

收稿日期: 2021-11-23

基金项目: 江苏省哲学社会科学基金课题“疫情防控新形势下高职院校学生心理支持系统研究”(2020SJB0817)

作者简介: 钱玉婷(1985—),女,江苏如东人,运输管理与经济学院副教授,博士研究生,从事大学生思想政治教育、心理健康教育研究。

由,有着较强的个性和自主意识,通常他们获得心理健康知识的渠道就是朋辈、网络媒体等,都是碎片化的知识,还不够系统。加之他们大部分都是独生子女,责任意识差,以自我为中心,心理健康水平也不高。当他们到高职院校开始学习后,往往会由于自我认知错误以及管理严格等原因而出现很多方面的问题,比如焦虑、偏执、恐惧,严重的可能还会抑郁。因此,当前高职院校面临的一个最大问题是如何才能使心理健康教育工作更加专业,大学生的心理健康水平能得到整体提升,最终降低心理问题的发生几率。

(五) 针对教育对象没有进行客观的分析

高职院校主要开展的是职业教育,为未来储备更多的高技能、高层次人才是职业教育的根本目的。所以,不仅要提高学生自身的专业技能水平,还应该全面关注学生的思想健康教育情况,一个成熟的且心理健康的个体一定是专业技能非常强的,所以加强心理健康教育极为必要,能够为培养技能型人才提供保障。另外,社会对职业学校的认同度还需要提升,这无疑加大了高职院校学生的心理压力。因此,在这方面必须要给予更多的关注。

二、高职院校学生心理健康教育体系构建策略

(一) 重视“资源青年”“人本青年”群体形象的确立

由于高职大学生这个群体具有特殊性,所以他们面临的挑战更多,竞争日渐激烈,使高职学生的心理压力也越来越大。这个群体都有着活跃的思维,而且充满朝气,但是经常有强烈的情绪波动,有时甚至会无法自制;他们有较强的抽象思维能力,同时也容易有偏激行为;内心封闭却又对交友有极大的渴望,心理冲突严重。由于大学生缺少经验,也不够成熟,因此他们在个体和集体、主观和客观、理想和现实等方面都会有较大的矛盾及冲突,这无疑给高职院校的管理者和教育者增加了工作难度。一直以来,高职院校将加强“资源青年”培养作为发展目标,换言之,就是加强对高级应用型人才的培养。为了达到这个目标,高职院校在人才培养中就要以国际人才市场对人才的需求为基础,培养一批心理素质强的优秀人才,只有这样才能在市场竞争中保持优势地位。除此之外,还应该遵循“以人为本”的原则去培养“人本青年”。高职院校的学生出现一些心理状况,与社会认同感有直接关系,职业教育的社会认同感不高,所以学生就会对自己产生错误的认知。目前,为了全面推进心理健康教育,高职院校采用了防范型和补救型这两种教育模式,比如,开展压力情绪管理、心理调适、常见心理问题疏通、恋爱心理解读等具有指导性的活动,使心理课程的针对性有所增强。要做到“以人为本”,高职院校要将学生的生存与发展放在首位。在高职大学生主体地位得以确立的同时,要充分体现马克思主义人本观,保证心理健康教育体系的顺利构建,从而对学生的精神价值更加关注,尊重他们的心理需要,帮助学生认清自己的优点,摆脱防范型、补救型的心理健康教育模式^[2]。

(二) 建立明确的目标

目前,高职院校不仅心理健康教育目标失衡,而且采用的还是非常单一的操作方法,这些问题就导致方式方法上有

一些失误,偏离了心理健康教育的初衷,对教育效果产生了不利影响。因此,高职院校在心理教育过程中,应该教会学生正视自己的心理问题,加强师生间的交流,创造一个自由的环境让学生们反映自己的心理问题。不仅要实现学生的全面发展,也要对心理健康教育加以完善和提升,从而将学生的潜能充分激发出来,塑造学生健康的人格,对比分析传统教学模式中存在的不合理因素,加强教学内容的创新,达到为社会培养现代化人才这一目标^[3]。

(三) 构建规范的心理健康教育保障体系

1. 制度保障

实现规范化发展是高职院校心理健康教育的必然趋势,制度保障是其关键。因此,高职院校要以学校的实际情况为前提,确保所制定的管理制度能具有科学性、可行性,并保证各项职责的明确性,形成方方面面都有人管的局面。心理健康教育中心要有科学的、系统的规章制度,只有这样才能保证有序开展心理健康教育工作。与此同时,各级组织必须对心理健康教育工作予以高度重视,有针对性地完善各项制度。

2. 师资保障

拥有一支有较强专业性的师资队伍对高职院校尤为重要,他们能在高职教育中对心理健康教育起到很大的推动作用。在开设心理健康教育显性课程方面,负责教学的教师队伍是高职院校通过两种方式组建来的,一是内部培养,二是外部引入,但是师资短缺的问题依旧没有得到解决。高职院校辅导员主要对学生的生活和学习进行管理,他们更加了解自己学生的思想动态,与那些专任心理健康教师比较而言,他们与学生的生活是更加贴近的,所以在心理健康教育方面,辅导员有一定的优势,但是心理学专业背景是他们不具备的,这就需要高职院校为辅导员加强心理健康理论知识与技能的培训,这样可以使学校的心理健康教育师资得到保障,对心理健康教育体系构建具有重要意义^[4]。

3. 建立“学校、家庭、社会”三位一体的保障系统

高职院校要想进一步推动心理健康工作,可构建“学校、家庭、社会”的教育保障系统,家庭教育与社会影响这两部分都要纳入大学生培养计划里。要摒弃以往单一的教育方式,关注家庭教育和社会影响,更要对学生的成长经历、家庭状况等给予足够的关注,为家长准备心理健康知识手册,引导他们参与子女的成长,改变以往的教育理念。利用新媒体或者成立家长委员会等,构建“家—校”沟通平台,有了这个平台,就能加强学校和家长之间的联系,可以一起探讨学生的成长问题,心理健康教育也就能得到各个家庭的重视。另外,社会教育也影响高职院校的学生,为了让他们真正融入社会,当前已经有了很多有利条件,比如健全的贫困生奖励制度、更多社会实践机会等,帮助高职学生更好更快地成长起来。

4. 大力推进心理危机预防与干预体系建设

心理危机预防与干预作为一道重要防线,是高职院校心理健康教育体系构建中的最后一步。因此,高职院校应该发挥二级心理辅导站的作用,由二级心理辅导站对入学新生的心理健康状况做全面普查,普查结束后为所有学生建立心理

档案,这样就能了解每个学生的心理状况。根据检测结果,确定哪些学生是需要重点关注的对象,同时向学生管理负责人上交这些学生的名单,利用预约访谈的方式,与这些学生进行面谈,对他们进行更深入的排查,这样系部在做出决策时就有了可以参考的依据。心理普查是一个必要环节,而建立周汇报制度也是尤为重要的,必须定期进行排查,以此来构建出一个和谐的校园环境^[5]。

三、高职院校构建学生心理健康教育体系中要注意的问题

(一) 预防是心理健康教育的第一步

心理健康教育预防机制的重要程度是不可忽视的,它能发挥出巨大的作用。加强预防工作是高职院校心理健康教育工作中的关键环节,而不是等发生问题再去想办法治疗。需要预防的心理问题主要与学生的自我认知、学习、就业等方面有关。除此之外,必须要深入研究学生为什么会产生这样的心理问题,找到真正的原因,将其解决,并且还要将个体、家庭、学校、社会等方面的积极因素充分利用起来,为学生构建健康、和谐的学习生活环境。

(二) 要以学生发展为核心

目前,高职院校心理健康咨询中,发展性咨询占了很大的比例,而其中只有一小部分是属于障碍性咨询。因此,这也给高职院校带来启示,在开展心理健康教育工作中要充分重视学生发展的相关内容,以促进“学生发展”为目标^[6]。主要工作内容为:促进大学生的自我认知、入学适应、人际交往等方面的心理素质都得到提高,同时也要重视就业指导工作,这将关系到学生今后的发展。

(三) 要全员参与心理健康教育

国家教育部明确提出:高校要以不少于1:5 000的师生比例去配备心理健康教育教师。然而,在高职院校中,心理专责教师的实际数量根本达不到这一要求。面对这一事实,学校的心理健康教育工作就不得不由全体教师来参与,以此来满足工作要求。每个学科的教师要将心理健康教育的有

关知识渗透到自己的学科中,再结合自己学科的特点和自身经验,将更多心理健康知识讲授给学生。除了各门课程的任课教师外,管理岗位的教师也应该发挥自己的作用,与学生多接触、多交流,坚持“为学生服务”的理念,尽可能做到让学生满意,保证每名学生的心理健康。

结束语

总之,心理健康教育工作对高职院校的长远发展是非常重要的,应该对其予以足够的重视。然而,当前还有很多问题存在,有些高职院校没有透彻地了解心理健康体系的内容,使心理健康教育的作用受到很大影响。因此,高职院校应做到以学生为主体,做好心理健康服务,同时将心理健康教育的特点综合起来,建立明确的目标,并且坚持对心理健康教育模式进行改进及创新,从而构建出具有较强实践性和操作性的心理健康教育体系,提升学生的心理健康水平。

参考文献:

- [1]任永友,崔树军,邢凤民,等.高职院校大学生心理健康教育体系构建研究[J]. 国网技术学院学报,2019(3): 74—77.
- [2]赵思思.社会学视角下高职院校心理健康教育体系构建研究[J]. 科教导刊(上旬刊),2018(13): 163—164.
- [3]张爱华.高职院校心理健康教育体系的构建[J]. 教育现代化,2017(38): 34—35.
- [4]王东华,姚本先,汪海彬.高职院校心理健康教育体系构建的探索与实践[J]. 常州信息职业技术学院学报,2019(1): 86—88.
- [5]周荣,蔡新华.朋辈心理辅导在高职心理健康教育中的作用[J]. 湖北工业职业技术学院学报,2016(1): 30—32.
- [6]李和孺.浅析积极心理学视野下高职院校的心理健康教育[J]. 课程教育研究,2019(12): 66—67.

Construction of Mental Health Education System for Students in Higher Vocational Colleges

QIAN Yu-ting

(Jiangsu Shipping College, Nantong 226010, China)

Abstract: In recent years, colleges and universities have begun to attach importance to students' mental health education and regard it as an indispensable part of their work. Generally, quality education is the basic guarantee for carrying out mental health education and has laid the foundation for it. Mental health education is mainly to adjust the psychological state of college students, promote their psychological quality, better adapt to the society, and then be conducive to the construction of a harmonious campus. At present, whether it is in terms of hardware construction or software foundation, there are many problems in mental health education in higher vocational colleges, so it must be improved and perfected in time. This paper analyzes the shortcomings of mental health education in higher vocational colleges, deeply discusses how higher vocational colleges should build mental health education system, and finally points out some problems that higher vocational colleges must pay attention to in the process of constructing students' mental health education system.

Key words: mental health education system; higher vocational college; construction strategy; notable problem

(责任编辑:陈 树)