

# 职业院校学生心理健康教育实效性策略研究

孙霞, 张伊, 何靓, 张家梅

(江苏省无锡交通高等职业技术学校, 江苏 无锡 214000)

**【摘要】**本文主要围绕“职业院校学生心理健康教育的意义”“职业院校学生心理健康教育的目标”“职业院校学生心理健康教育的问题”“提升职业院校学生心理健康教育实效性的策略”这几项内容展开论述,以“提升职业院校学生心理健康教育实效性的策略”为核心内容,让职业院校更加重视“教师队伍”“教育方法”“家庭因素”,并从这几方面切入,优化职业院校心理健康教育工作。

**【关键词】**职业院校; 学生心理; 心理健康; 教育策略

中图分类号: G441

文献标识码: A

## Researches on Effective Strategies of Students' Mental Health Education in Higher Vocational Colleges

Sun Xia,Zhang Yi,He Liang,Zhang Jia-mei

(Wuxi Institute of Communications Technology, Wuxi City, Jiangsu Province, 214000)

**【Abstract】**This article mainly focuses on “the significance of mental health education for vocational college students”, “the goal of mental health education for vocational college students”, “the problems of mental health education for vocational college students”, and “strategies to improve the effectiveness of mental health education for vocational college students”, with “strategies to improve the effectiveness of mental health education for vocational college students” as the core content, I hope to give some suggestions to vocational colleges to make them pay more attention to “teachers team”, “education methods” and “family factors”, and optimize their mental health education from these points.

**【Keywords】** vocational college; Students' psychology; mental health; Educational strategies

### 引言

在职业院校内部,对于心理健康教育,有些教师不够重视,有些教师缺乏教育方法,还有些教师忽视了家庭因素……受到这些问题的干扰,职业院校心理健康教育的成效并不理想,并不能真正地帮助学生。职业院校教育在注重学生“理论+技能”培养的同时,更应该关注学生心理健康状况,加强对学生的心理健康教育,为了进一步突出心理健康教育的重要性,提出切实可行的教育策略,对传统的心理健康教育进行改革,呈现新型的心理健康教育体系,让学生感受到科学性、有效性,感受到温暖、关爱。这样的心理健康教育,契合职业院校的发展理念,顺应职业院校的发展趋势,真正做到“一切为了学生”。

### 一、职业院校学生心理健康教育的意义

心理健康教育的渗透,可以端正学生学习态度,

促进学生自我发展,同时,从就业、创业的角度,为学生解决各种心理问题,引导学生积极就业。职业院校要从心理健康教育的意义出发,严谨、细致地规划相关教育工作。具体分析如下:

#### (一) 端正学生学习态度

探究知识的过程中,有困难,有疑惑,学生可能会因为这些因素,产生消极的情绪,陷入迷茫的状态。通过系统的心理健康教育,职业院校学生可以转变学习态度,正确认识困难和疑惑,将这些因素视作一种考验,坚定地探究知识,朝着更高的学习山峰努力攀登。此外,面对自己擅长的学科,面对优异的考核成绩,有些学生会骄傲、自满,失去理性态度,不再愿意“请教问题”“团结同学”“深耕知识”。如果长期带着这样的学习态度,学生很难保持自己的成绩。接受心理健康教育之后,职业院校学生可以学会自我调节,冷静地面对成绩,面

对荣誉,始终保持一种谦虚、自省的学习态度。由此可见,职业院校抓好心理健康教育工作,可以潜移默化地传递学习精神,帮助学生树立健康的学习态度。

### (二) 促进学生自我发展

在心理健康教育的指导、熏陶下,职业院校学生可以更好地实现自我发展。具体来说:一方面,追求健康发展。受到心理健康教育的影响,学生逐渐意识到:学习很重要,健康的心理也很重要。在校园生活中,学生不再封闭自己、压抑自己,而是以勇敢、开放的态度,一边抓学习,一边抓文娱活动、体育项目,学生凭借健康的兴趣爱好和健康的生活方式,进行心理调节,追求健康发展;另一方面,明确发展目标。在心理健康教育的指导下,学生内心的“自我意识”更强烈,学生可以结合自身情况,从自我发展的角度,树立今后的发展目标,认真规划自己的人生,学会对自己负责。并且,基于良好的心理素质,学生不会被轻易干扰,学生相信自己的判断,也相信自己的能力,在遭受质疑时,学生敢于尝试与众不同的发展道路,而不是一直走老路,淹没在人云亦云的声音中,在安逸享乐中迷失自我、忘记初心。从这个角度来说,职业院校开设的心理健康教育,让学生更加清楚:自我发展的目标是什么、如何实现自我发展的目标。

### (三) 引导学生积极就业

当前,有些学生从职业院校出来之后,心态过于浮躁,只想选择一份“薪资高”“不辛苦”的工作岗位,不想考虑长远的问题,不想经历社会锻炼。这样的就业观,很可能增加就业难度,最终,学生不得不面对“就业难”问题,久而久之,学生开始从浮躁的心态转向焦虑的心态,越来越迷茫。职业院校可以通过心理健康教育,深度解析:就业的意义、从业的快乐。学生明白深层次的意义之后,考虑问题更全面,也更长远。在面对就业选择时,学生不再浮躁,而是以真诚、感恩的心态,珍惜每一个工作机会,学生开始学会“拓宽就业”,而不是“限制就业”。总体来说,心理健康教育可以从心理层面,引导职业院校学生积极就业。

## 二、职业院校学生心理健康教育的目标

关于心理健康教育的目标,主要分为三个层次。在第一层次中,职业院校要强调认识,让学生正确认识心理问题。在第二层次中,职业院校要关注理论,指导学生吸收心理健康理论。在第三层次中,

职业院校要注重能力,提升学生心理调节能力。具体分析如下:

### (一) 正确认识心理问题

学生之所以长期陷入心理问题,无法走出去,重新开始,与个人的认知水平有很大关系。举例来说,有些学生在课外时间,根本找不到自己的关注点,只喜欢打网络游戏,认为网络世界足够精彩。这一类学生,从表面上来分析,属于“网络成瘾”,实际上,伴随着各种心理问题,虽然教师和同学可以看出这些问题,但学生自己未必能清楚地知道问题,这些学生简单地认为:我只是喜欢上网而已。正是因为这种浅显化的认识,学生从没有思考过解决方案,没有意识到心理问题的危害性。职业院校心理健康教育的首要目标,在于“提升认识”,让每一位学生先认识自己的真实心理状态,再解决心理问题。

### (二) 吸收心理健康理论

职业院校心理健康教育要体现专业性,其目标不能脱离心理健康理论,致力于让学生学习心理健康理论,让学生应用心理健康理论。具体来说:一方面,学习心理健康理论。职业院校设置的心理健康教育,并不是简单的心理辅导,而是一个完整的体系。在这个体系中,学生可以接触专业的心理健康理论,学习:“什么是健康的心理状态”“什么是不良的心理状态”“健康的心理状态会产生什么”“不良的心理状态会带来什么”。通过这方面学习,学生可以充实自己的内心,调节自己的心理;另一方面,应用心理健康理论。在职业院校心理健康教育中,理论融于实践,教师可以指导学生:正确地应用专业理论。比如说,针对学生群体最近遇到的心理问题,教师可以引入心理健康理论,进行“典型心理案例分析”,并且,鼓励学生进行“自我分析”“自我疏导”,检验理论的实效性,让每一项理论发挥实际作用。这样一来,职业院校学生不仅可以解决自己的心理问题,还可以站在客观的视角,帮助身边的人,传播心理健康理论。

### (三) 具备心理调节能力

职业院校构建心理健康教育目标体系时,“认识心理问题”是一项目标,“吸收心理健康理论”是一项目标,“具备心理调节能力”是一项目标。从“认识”到“理论”,再到“能力”,心理健康教育的目标在逐步提升,最终,职业院校要培养:具备心理调节能力的人才。围绕这项目标,职业院

校要抓好“心理调节方法”。简单来说，作为心理健康教育教师，要传达科学的方法，让学生知道：如何调节自己的心理问题。当学生真正遇到心理问题时，不会感到很被动。这其中，又涉及心理问题分类、心理问题评估。为了掌握有效的心理调节方法，学生要全面学习，在理论学习中打开思维，在实践学习中积累经验。此外，职业院校还要重视“心理调节应用”。这里的“应用”，指的是通过心理调节方法，解决心理问题，建立起新的学习方式、生活方式。在这个过程中，心理健康教育教师要意识到，即使是同一种心理调节方法，也可能产生多种结果，学生也要意识到，无论哪一种心理调节方法，都具有特殊性，未必适合所有的心理问题。当学生懂得灵活应用心理调节方法，并从中获得感悟，真正打开自己，说明学生已经具备较好的心理调节能力，这是心理健康教育教师想要达成的目标。总体来说，职业院校要明确目标，关注“心理调节方法”和“心理调节应用”，帮助每一位学生提升心理调节能力。

### 三、职业院校学生心理健康教育的问题

经过调查发现，高职学生在人际关系、强迫、抑郁等方面的心理问题较为突出，部分高职学生存在比较严重的心理疾病，心理健康不良比例有逐年上升的趋势。在调查过程中，还发现了许多深层次的问题，例如：“教师队伍的重视程度不够”“采用的教育方法过于单一”“忽视学生背后的家庭因素”。具体分析如下：

#### （一）教师不够重视

在职业院校心理健康教育的课堂上，有些教师热情高涨，而课堂之外，教师则完全转移注意力，很少关注学生。即使学生陷入各种各样的心理问题，教师也没有从专业化视角主动地进行干预。这说明，在教师内心，心理健康教育的重点是“课堂”，是“理论”，教师并没有从“以人为本”的角度，真正关注每一位学生遭遇的心理问题。此外，有些教师实施心理健康教育之后，没有进行阶段性的总结、反思，没有发掘自己的教学问题。在教学内容与教学方法上，教师也习惯于一成不变的风格，不追求任何创新。

#### （二）教育方法单一

在单一的教育方法下，很容易形成枯燥、乏味的氛围，降低职业院校心理健康教育的最终成效。具体来说：一方面，只有灌输、没有互动。有些教

师仍然以灌输的方式，设计心理健康教育的教学流程，传递相关教育信息。学生刚开始很专注，一旦时间久了，自然会感到疲乏，感到“无法融入”，很难集中自己的注意力。更重要的是，学生内心的感受和疑惑，难以表达出来，对待教师输出的信息，学生可能持有另一种观点，师生之间存在许多隔阂；另一方面，只有线下、没有线上。有些教师不熟悉，也不关注网络资源、网络工具，长期停留于线下的心理健康教育模式。

#### （三）忽视家庭因素

家庭环境对学生的影响，是一种非常直接、非常深刻、非常持久的影响。学生心理健康教育不顺利，很可能源于背后的家庭，这一点，有些教师从未关注到。举例来说，有些学生平时学习认真，但十分畏惧考试，尤其是大规模的集体考试。只要遇到考试，这些学生就会出汗、心慌、思绪混乱，根本无法发挥出正常水平。形成这种现象的原因，可能很复杂，需要学生主动地表达出来。有些教师没有询问过学生，没有进行过家访，只是简单地归结为“心理素质不好”。学生的确心理素质不好，这是显而易见的问题，但心理素质不好的原因到底是什么，这个答案，不能一概而论，不能凭借教师的主观判断盲目猜测。以“贫困生”为例，有些贫困生迫切想要获得奖学金，迫切想要展示自己的优点，这种迫切的心理，很容易转化为一种沉重的负担，导致贫困生表现失常，出现畏惧考试的心理问题。

### 四、提升职业院校学生心理健康教育实效性的策略

对于学生来说，心理健康教育存在于课堂上，也存在于点点滴滴的生活体验之中。为了更好地提升心理健康教育工作实效性，职业院校要注意：“加强教师队伍的培养”“采取多样化教育方法”“分析学生的家庭因素”。具体分析如下：

#### （一）加强教师队伍的培养

为了提升心理健康教育的实效性，职业院校要采取措施，加强教师队伍的培养。例如，职业院校可以组织“心理健康教育第二课堂培训”，从第二课堂视角，评估教师的教学能力、教学素养，向教师传达“以人为本”的教育观念，提醒教师关注学生诉求，加强课堂之外的心理辅导。这一类培训，可以促进心理健康教育第二课堂的构建，将心理健康教育延伸到学生的日常生活中，及时地帮助学生。此外，职业院校可以按照不同阶段，开展“心理健

康教育总结会议”，引导教师队伍进行全面的总结。在这个过程中，教师可以深入剖析自己的不足，也可以欣赏他人的优势、汲取他人的经验，这是一种总结会议，也是一种学习、分享会议，有利于提升整个教师队伍的教学水平，塑造教师队伍的内部凝聚力。

### （二）采取多样化教育方法

职业院校可以通过多样化的教育方法，改变枯燥、乏味的心理健康教育氛围，追求更突出的教育成效。具体来说：一方面，强调互动式教学。教师可以围绕“互动性”，设计心理健康教育的各个环节，向学生传递丰富的教育信息。比如说，采取“小组探究方法”，让学生进入小组讨论的氛围中，自由表达出学习感受、学习困惑，并且，以小组实践的方式，指导学生相互合作，学会尊重同伴、维护集体。或者采取“案例分析方法”，针对案例中的心理问题，鼓励学生“换位思考”，抒发个人见解，这是一个锻炼学生的过程，也是一个认识学生心理活动的过程，有利于化解师生隔阂；另一方面，强调混合式教学。教师可以一边发挥线下教学的优势，一边尝试线上教学，认真思考：如何衔接两种不同特征的教学。比如说，在心理健康教育的课堂之外，以“微课”的方式，梳理核心知识点，辅助学生进行回顾、归纳和总结。或者以“直播课”的方式，为学生逐一解答问题，将专业理论与实际问题联系起来，让学生进一步了解：专业理论的应用原则。这样一来，网络工具可以融入心理健康教育，实现教育创新，职业院校可以建立混合式心理健康教育体系。

### （三）分析学生的家庭因素

心理问题的背后，可能隐藏多种家庭问题。考虑到家庭因素的重要性，职业院校可以建立“学生心理健康教育家庭信息档案”。该档案主要包含：“家庭成员基本信息”“家庭经济状况”“家庭教育理念”“家庭特殊情况”等。依据该档案，教师可以展开深入分析，从“局外人”转向“局内人”，真正理解学生的心理需求。另外，职业院校可以推行“学生心理健康教育家访活动”，鼓励教师走出去，与家长亲切地对话。例如，有些学生从不参与体育项目，长期喜欢蜗居于寝室，对于室友组织的集体活动，也不愿意参与，久而久之，学生基本上没有朋友，甚至遭到一些同学的排斥。教师可以针对该学生的整体表现，安排家访工作，分别从“家庭经济”“家庭教育”“家庭氛围”三个层面，了解学

生的生活状态，观察学生的家庭环境。获取这些信息之后，教师可以进行初步分析，判断哪一项家庭因素对学生的干扰最大。然后，从这一项家庭因素出发，制定精准的心理健康教育措施。

### 结语

心理健康教育实效性的提升，需要各个方面的条件，需要教师、学生、家长的认同。在这个过程中，职业院校要不断地探索，积累相关经验，掌握有效策略。具体来说：（1）加强教师队伍的培养，定期进行“心理健康教育第二课堂培训”和“心理健康教育总结会议”；（2）采取多样化教育方法，尝试“互动式心理健康教育”和“混合式心理健康教育”；（3）分析学生的家庭因素，建立“学生心理健康教育家庭信息档案”，推行“学生心理健康教育家访活动”。需要注意的是，心理健康教育是否有成效，要综合评估，不能只看考核成绩。

### 【参考文献】

- [1] 姜堃. 新媒体环境下高职大学生心理健康教育课程的教学改革研究[J]. 传播力研究, 2020,4,104(20):163-164.
- [2] 邹文荣. 中华优秀传统文化融入大学生心理健康教育探析[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021,34(24):64-66.
- [3] 汪晓莺, 王紫璇. 意识形态安全视域下文化自信的时代价值[J]. 东华理工大学学报(社会科学版), 2021(6):575-577.
- [4] 中晓辉. 新时代大学生文化自信存在的问题与培养路径[J]. 教育理论与实践, 2020,40(33):39-40.

【基金项目】“大思政”视域下职业院校学生心理健康教育创新研究（课题编号：ZYB17）。

【作者简介】孙霞（1987—），女，汉族，山东泰安人，大学本科，硕士，讲师，研究方向：职业教育和船舶工程技术；张伊（1995—），女，汉族，江苏宜兴人，助教，硕士研究生，研究方向：心理学；何靓（1992—），女，汉族，江苏盐城人，助教，硕士研究生，研究方向：职业教育；张家梅（1982—），女，汉族，江苏无锡人，本科，讲师，研究方向：大学生心理健康教育