

高职学生心理健康教育探析

河南农业职业学院 赵文斌 赵世航 冯会利 王艳丰

摘 要：高职学生心理健康教育工作是高职院校开展各类教育教学活动的重要基础。探讨了高职学生心理健康教育问题，全面系统地分析了高职学生心理健康教育现状，针对高职学生的心理问题提出相应对策，帮助学生提高心理素质，为高职院校学生心理健康教育工作提出了有效建议和指导。

关键词：高职学生；心理健康教育；现状；策略

DOI:10.15904/j.cnki.hnny.2023.27.022

近年来，高职教育越来越受到人们的关注和重视，但高职学生心理健康问题却是一个不容忽视的现实问题。现代高职学生入学不适应、学习易疲劳、生活压力大、就业压力大等现象常常会影响到高职学生的心理健康状况，导致高职学生出现焦虑症、抑郁症、自闭症等问题，这些问题对高职学生成长和发展产生了很大的负面影响。心理健康教育是一项有针对性的教育，旨在引导学生理性认识自我、了解心理、有效处理情绪、提高心理强度和适应力，从而增强其心理健康水平，最终实现全面发展。因此，高职学生心理健康教育也是学校教育的必要部分，应注重高职学生的心理健康问题，积极推进相关教育措施的实施，提高高职学生的心理健康水平。本文深入探讨了高职学生心理健康教育的现状和策略等问题，以为高职学生心理健康教育的改进提供一些可行性建议和措施，以促进高职学生的全面发展。

一、高职学生心理健康现状分析

一方面，某些高职学校的心理健康教育项目欠缺系统性和前瞻性，缺乏有效的评估机制和推广措施；另一方面，某些高职学生缺乏心理健康教育意识，对心理健康重视程度不够，因此，需要有针对性地实施心理健康教育方案^[1]。另外，还有一些高职院校心理健康教育师资力量不足，特别是专职心理健康教育师资队伍已不能适应高等教育快速发展的需要。高职学生心理健康教育的现状如下：一是缺乏专业性和个性化服务。在心理健康教育过程中，对高职学生心理问题的诊断和咨询缺乏针对性，没有对不同学生群体的心理状态和需求量身定制化服务。二是缺乏足够的关注和支持。高职学生心理健康问题受到的关注还不够多，很多学校没有及时对学生心理问题做出响应，缺乏必要的心理支持和照顾。三是家庭和社会普遍缺乏对高职学生心理问题的关注。四是师资队伍建设不足。高职学生心理健康教育需要优秀的专家学者和优秀的治疗师队伍为支持，但目前这方面的人才储备和培训仍有待加强。

高职学生心理健康问题主要表现为情绪焦虑、抑郁症状、自闭症、暴力倾向、依赖心理等。对于情绪焦虑的学生，如果得不到及时妥善处理，不仅影响他们的学习和生

活，更影响他们的身心健康，容易出现焦虑症，甚至陷入抑郁。另外，自闭症常常会给自闭症患者的家庭带来很大困扰与痛苦，往往需要父母长期付出辛劳和心理支持^[2]。

二、影响高职学生心理健康的因素

影响高职学生心理健康的因素主要包括：学习就业压力大、厌恶学习、人际关系困扰、家庭问题、心理素质低等。这些因素常常重叠或互相加剧，使高职学生心理健康问题更加复杂和严重^[3]。

三、高职学生心理健康教育策略

高职学生心理健康教育是个性化、细致化、温馨化的教育。其目的是让高职学生在学习和生活中保持良好心理状态，提高自我认知和自我调适能力，促进学生成长成才，实现身心健康的全面发展。近年来，高职学生心理健康教育在不断地推进和发展。高职学校通过开展各种形式的心理健康教育活动，为学生提供心理咨询辅导和心理治疗服务，建立健全心理健康服务体系，进一步增强了学校对学生心理健康教育的重视和关注。高职学生心理健康教育在理论体系和实践方法上也取得了诸多进展和成就，同时还在课程设置和师资队伍建设和方面进行了大量探索和创新。

（一）意识提升策略

针对高职学生心理健康教育意识不足的问题，高职院校应该加强心理健康教育的宣传和推广，提升对高职学生心理健康教育的重视程度，如邀请心理专家到学校开展相关讲座，让学生了解心理健康教育的重要性^[4]。

（二）积极应对与自我调适策略

学校可以通过对高职学生进行心理训练提高学生应对问题的能力，学校可以设置一些专门的训练课程和活动，培养高职学生的自我调适能力，使他们能够更加积极向上和自信坚定。

（三）心理支持与心理咨询策略

高校设立心理健康辅导员职位，为高职学生提供全面系统的心理辅导、咨询以及心理支持，学校还可以借助互联网的力量，提供一些线上心理咨询服务，不同的心理问题可以找不同的心理健康辅导员或心理专家解决。

（四）建立完善的心理健康服务体系，开展个性化服务

高职学校应该制定完善的心理健康教育方案，为学生提供全方位的心理服务，包括心理咨询、心理辅导、心理培训、心理治疗等多种形式。同时，针对不同学生群体开展个性化心理健康教育，力求更好地帮助学生。

（五）提高师资队伍素质

引进心理专业人才，制定相关课程和专业教育，为学生提供更好的心理健康教育，将心理健康教育纳入高职学校教育体系之内。大力提高心理健康教育师资队伍素质，加强师资队伍培训和建设，提高心理咨询师和心理治疗师的专业素质和服务质量。

（六）提高家庭和社会对高职学生心理问题的关注度

高职学生的家庭和社会环境对其心理健康有一定影响，高职学校需要通过更加开放的交流和沟通形式，促进家庭和社会对高职学生的关注和支持，帮助他们更好地应对心理问题。

（七）建设多元化的心理健康教育平台

通过建立心理健康教育网、线上咨询平台以及组织心理健康知识讲座、活动等多种形式，全面提升高职学生的心理健康素质。此举可使学生更方便及时地获得心理帮助，并加深对心理健康问题的认识和理解^[5]。另外，通过建立互动沟通平台来收集学生的心理问题和诉求，以此来有针对性地制定高职学生心理健康教育方案，加强心理健康教育工作的引导性和实效性。

（八）鼓励学生提高自身心理素质

学生应该积极参与到各项心理健康教育中，提高自身心理素质，在学习和生活中积极面对压力、保持良好情绪，还可以通过阅读心理健康的相关书籍、适当体育锻炼、音乐欣赏等途径减轻心理压力，锻炼自我，提高自身心理素质水平。

三、结论与展望

（一）高职学校心理健康教育应该贴合实际需求

高职学校应充分认识到学生心理健康教育的必要性和紧迫性，建立健全配套的心理服务服务体系，提供定制化心理健康教育服务。高职学校心理健康教育应贴合学生实际需求和自身状况，注重根据学生群体的特殊性展开心理健康教育，对于已经有心理问题的学生应采取专业的心理治疗措施^[6]。

（二）要与社会对接才能提升心理健康教育服务水平

高职学校可以通过招聘心理专家、与心理机构合作、和社会资源对接等方式，完善心理健康教育服务，提高服务水平和质量。与社会交流与合作可以促进观念和技术的更新换代，激发高职学校心理健康服务的创新与发展^[7]。

（三）建议加强师资队伍建设和相关政策保障

高职学校心理健康教育需要一支优秀的师资队伍。学校可以通过聘任访问教授、人才引进计划和其他相关政策等途径吸引、培养、留住心理学科的高水平人才，推进人才培养和专业发展。同时，学校还应在政策保障方面下功夫，

建立完善的心理健康教育服务机制和保障体系，加强对心理健康教育工作的组织和领导^[8]。随着社会对心理健康教育的不断重视和高职学生心理健康状况的不断提升，高职学校在心理健康教育方面需要更加注重专业化和个性化服务，拓展教育领域，将心理健康教育贯穿于学生的整个成长过程中，使其成为学生终身发展过程中必不可少的一部分。

在未来发展中，高职学校可以通过开办心理学专业和心理健康教育课程培养更多的专业人才，落实心理健康教育内容，满足不同学生群体的需求。此外，随着工具技术的不断发展，高职学校可以在技术上探索更多互动沟通工具，并进一步创新理念，探索出更加符合高职学生特点和需求的心理健康教育方法，实现心理健康教育的智能化和提升高职学生心理素质的治理效果。

高职学生心理健康教育是当前非常重要的课题，高职学校应深刻认识到学生心理健康的重要性，不断探索和创新教育方式，加强师资队伍建设，建立多元化心理健康服务体系，并积极参与破解高职学生心理健康问题，在建设高水平高质量的高职教育体系中不断提升学生心理健康素质。同时，学生自身也应重视和关注心理健康问题，不断提高自身心理素质。相信在各方共同努力下，高职学生心理健康问题会得到有效解决，为学生成长和发展提供更强有力的保障。

参考文献：

- [1]陶茜茜,吴琼.高职院校学生心理健康教育现状与策略研究[J].山西青年,2022(23):193-195.
- [2]金晶.高职学生心理健康问题的表现、成因与对策研究[J].农家参谋,2020(19):241.
- [3]刘洋洋,袁维达.高职学生心理健康影响因素探究[J].继续教育研究,2021(06):132-136.
- [4]王义刚.高职学生心理健康教育策略研究[J].辽宁高职学报,2022,24(07):94-97.
- [5]陈爱平.高职院校学生心理健康教育现状与实施策略探究[J].创新创业理论与实践,2021,4(09):58-59+68.
- [6]康文艳.高职特色的学校心理健康教育体系建设路径[J].才智,2022(35):84-87.
- [7]郑家堂.高职院校心理健康教材存在问题分析[J].新西部(理论版),2015(13):129+137.
- [8]张舸.浅谈高职院校心理健康教育[J].山西青年,2021(09):175-176.

基金项目：2021年度第二批国家级职业教育教师教学创新团队课题“畜牧兽医专业（群）新形态教材开发”，项目编号：ZI2021100105；2021年河南省高等教育教学改革研究与实践重点项目“内修技能外强联动：高职院校服务‘人人持证、技能河南’建设探索与实践”，项目编号：2021SJGLX698。

作者简介：赵文斌（1988-），男，河南遂平人，讲师，研究方向：畜牧兽医与职业教育。

（责任编辑 董国珍）