

高职学生心理健康教育策略及研究

李娜

黑龙江农业工程职业学院, 黑龙江 哈尔滨 150025

摘要: 随着社会经济高速发展, 高职院校学生人数也在增长。高职院校历来重视学生职业技能培养, 却忽略了对学生心理教育方面的引导, 高职院校学生心理问题形势不容乐观, 长此以往不利于学生健康心理的养成和健全人格的培养。这篇文章探讨了当前大专院校的学生心理健康教育的情况, 通过有效的方法, 希望能够更好地帮助学生建立良好的个性, 并增强他们的心理素质。

关键词: 高职; 心理健康教育; 策略

中图分类号: G632

心理健康教育在高等职业院校中起着至关重要的作用, 其不仅影响学生的身心健康, 还影响他们的未来成长。为了更好地帮助学生, 教师们必须精准地运用不同的教育手段, 从而确定最佳的心理健康教育策略, 帮助学生很好地融合当前的环境, 适应发展, 达成自己的最佳心理状态, 为未来进入社会做好准备。为了让大学生拥有更加良好的心理状态, 政府采取了多项措施, 以确保他们能够维护良好的情绪和身体状况。然而, 尽管政府采取措施, 以提升大学生的心理素质, 并且努力推动其加入到当今的社会中去锻炼, 仍然存在较低的实际效果。为了更好地促进高等职业技术培训的有效进行, 以及更有力地支持和引导大专毕业生的心理发展, 培养其良好的个人品质和社会责任感和保障其个人健康。需要通过深入了解学生的心理需求, 并结合学校的独特优势, 才可以更有针对性地提升心理教育的效果。

1 高职院校学生心理健康教育的重要性

由于我国和地区迅猛发展, 许多高校的毕业生都需要面对来自于学校和工作巨大挑战。此外, 由于一些毕业生还未能适应新的环境和挑战, 并且他们可能具有某种特定的个人特质, 因此很可能患上心理疾病。若是高等职业技术学校能够及时采取积极措施, 为学生们提供全面的心理支持, 以及及时的心理指导, 让他们摆脱焦虑和烦恼, 从而获得良好的心理素养, 实现优秀的学习、生活和就业^[1]。为了这一目标, 全社会应该重视和加以落实, 而且学校也应该尽自己的责任, 积极开展心理健康的宣传和教育。在教育领域, 高等职业技术培训是必要的, 积极地给予他们心理支

持, 指导他们正确的思考, 从而改善他们的个人品德, 增强他们的应对能力, 促使他们能够获得良好的成长, 实现他们的梦想。为了保障学生们的身体和精神健康, 教师需要认真对待高等院校的学生, 并为他们进行全面的心理健康教育。

1.1 促进学生的成长与发展

随着时代变迁, 心理健康教育是具备重要意义的一种新兴课程, 它不仅能够帮助教师更加全面地了解血学生, 而且还能够提升他们的个人能力, 从而更加积极地参与到日益复杂多变的社会环境当中^[2]。因此, 针对高等职业院校, 应该采取一系列措施, 以期通过科学、系统、全面、规范的心理健康教育, 帮助他们更加全面地成长, 从而更加优秀地适应未来。通过激励、培养、引导、激励、鼓励, 致力于为高等院校的学子们打造一种充满智慧、充满激情、充满爱的成长环境。

1.2 促进和维护学生的心理健康

在当今社会, 教育的主要目的在于保障学生的身心发展。为了实现这一目标, 教师和学校需要努力建设一个良好的社会环境, 让每个孩子都拥有一个良好的个性。希望每个孩子都具备良好的道德素质, 包括团队合作精神、诚实守信、责任意识、乐于奉献精神。为了达到这一目标, 教师需要在课堂上给予孩子们更多的关怀与指导。其次, 心理健康教育还可以促进高职高专学生智力和能力的发展、提高学习效率和适应能力; 再次, 心理健康教育能促进和增进高职高专学生的身体健康, 培养和发展学生的主体性^[3]。因此, 要想充分发挥心理健康教育的独特的教育功能, 在实践

中应遵循心理健康教育的规律,在实际的教学、咨询、辅导中制定或选择一系列科学实用的教育实施策略,使心理健康教育实现具体化、最优化和现实化^[4]。

1.3 更好地提升学生的素质

目前,尽管许多高职院校都开展了心理健康课程,但是由于许多学生缺乏积极性和主动性,加上一些教师缺乏关注,使得这些课程的执行变得困难。这些问题造成了许多学生的心理素质都比较差^[5]。针对当前的心理健康状况,教师应该采取更加全面的措施来改善。首先,应该采取更加有效的措施,如采用角色互换、翻转课堂、行为训练和平等沟通的模式,使得心理健康和思想政治教学能够有机地结合,让教师能够更好地洞察到学生的情绪,并尽早采取有效的措施来帮助他们改善心理状况^[6]。通过进行科学的心理健康,不但能提升课堂的多样性,而且也有助于推动社会发展^[7]。因此,教师应该认真对待学生的心理健康,并制定有针对性的方案来提升课堂的有效性,提升学习成绩,提升他们的心理健康水平。

2 高职学生心理健康教育的现状及存在的问题

2.1 高职学生心理健康教育的现状

高职学生心理健康教育属于高校心理健康教育工作中的重要组成部分,科学的心理健康教育能够有效地提升学生的心理健康水平,帮助学生解决心理困惑。近30多年来,随着政府的不断推动,大力推行的心理健康教育,使其成为了各大院系的必备课程,从而更加强了学生的心理素质,并且也使其受益于更多的社会认可^[8]。随着时代的变迁,当前的高职学生心理健康教育正朝着更加标准化的方向前进,其所使用的教材也越来越接近教育部的标准,并且着力于解决当前学生面临的社会、文化、技能、心态、价值观等方面的挑战,以满足当前社会的需求,为他们提供更加全面的服务^[9]。尽管心理教育的课程已经取得了长足的进步,但是仍存在着许多不足之处,因此,教师应该努力改进教学模式,以更好地满足高职学生的心理健康需求,使之能够融合心理体验、行为训练以及课程教学等多种要素。

2.2 高职学生的心理健康教育面临的问题

2.2.1 认知不足,教育目标单一化

中国的高等职业院校仍然缺乏对公共课程的关注,

这种情况在很大程度上源于学生的个人因素。因此,在当前的社会环境中,提升个人的心理素质和素质,以及改善个人的情绪,都显得尤为迫切。尽管心理健康教育的结果可能无法立竿见影地影响到学生的未来发展,如何使学生能够更好地适应社会的发展。这一点,仍然受到了高等职业院校的重视,但却很少得到充分的重视。教师不应该把它视为一门简单的、无法被完全掌握的课题,可以更丰富,更多且更全面的体现,让学生们感受课堂的魅力,提高学生的兴趣度,因为心理素质的课程涉及到一个完整的体系,它可以有效地帮助教师培养出更多的优秀人才,从而更有效地促进他们的成长和进步。

2.2.2 网络文化带来的负面影响

随着经济飞速发展,网络时代正式来临,网络文化给人们带来便利的同时,也带来了挑战,例如对学生心理方面带来的负面影响,如何正确应对网络文化是一项迫在眉睫的任务。例如,在网络文化中,大家变成了“低头族”,上课、走路、吃饭都在玩手机,和朋友、父母的沟通少了,学生的认知能力、交往沟通能力明显下降;还有的学生沉溺于网络游戏,与现实脱节,过分沉浸网络不免给自己带来了孤独感;最近屡见不鲜的网络暴力也成为学生健康心理的巨大挑战。近年来,因为网络暴力患上抑郁症的学生不在少数,更有甚者因为网络暴力选择结束自己的生命,给家庭带来了无法抹去的悲痛。因此,网络是一把“双刃剑”,利用网络优势进行心理健康教育是值得大家去研究的。

2.2.3 制度不健全,师资力量不足

除了上述几点,还需要加强制度建设,确保落实到位,规范工作流程,提升硬件设施,增加经费投入,改进课程设置,提升相关要求和标准;同时,加强师资队伍的业务能力,提升专业化水平,以期达到更好的教学效果。

3 高职学生心理健康教育的策略

3.1 建立健康的心理教育理念

很多学生在进入学校的时候,就会对新学习环境及人际关系而忧心忡忡,害怕去社交,会存在一定程度的心理障碍,担忧自己的心理健康状况受到外界的歧视,或者自己的过度敏感,更令他们感到恐惧。因此,尽管他们可能感到自己的健康状况受到影响,但他们仍然可能选择逃避,因为他们担心可能带来的负

面影响。对于那些拥护这种看法的教师来说,当他们发现学生可能出现的轻度心理障碍时,他们就像是面对着巨人,总是密切地监控着他们的情况,担忧他们的情绪无法得到良好的控制。对于学生有压力,有压力无处释放是很可怕的事情。因此,要想创造一个良好的氛围,首先需要改变人们的思维方式。然而,心理健康教育的重要性远远超出了这一点。在发达国家,心理健康教育几乎是每个人都应该拥有的。

3.2 加强硬件建设,保障工作需要

为了提高心理健康水平,社会和国家应该更加重视高职院校学生们的心理健康,做好保障工作。首先,应该确保学校内设立心理辅导中心,这样一旦有学生在心理方面存在困惑,可以及时有效的去解决心理方面的问题和疾病。其次,应该提供完善的办公空间,包括教师的休息区、学生的休息区、心理咨询中心和社区活动中心。为了提高效率,需要拥有先进的设施,包括计算机、复印设备和心理健康相关的文献和软件。此外,还需要确保我们的专业培训得到充分的投入。培训计划将会按照本地的教育状况进行调整。

3.3 用心做好咨询服务体系建设

在高等职业技术学院,心理健康课程的主要目的之一就是为那些渴望获得心理援助和解决其心理困扰的人士提供专门的心理辅导和指导。具体而言,教师将提供“一对一”课程的个人辅导,并通过预约的形式提供。针对“人格塑造和潜能开发”的学习,教师将采取多种措施,包括加强个性化的心理指导,结合实践教育,深入挖掘学习者的潜能,结合实践教育,结合实践教育,积极参与各种形式的心理辅导,如压力管控、自我认知、社交技巧训练、情感交流、职业发展规划、职业技能训练等。为了更好地提供专业的心理健康指导,高职院校应该充分发挥其在新兴媒体的优势,如微信、QQ、短信、微博、微视频、社交平台、在线课程、在线答疑等。

3.4 加强师资队伍的培养和提升,以便提升心理健康教育的软实力

虽然许多大学的教师对学生的心理状况非常了解,并且对学生的工作非常重视,而且具备良好的职业操守,然而,由于许多教师没有足够的心理学基础,以及心理健康教育的复杂性,这就迫切需要一支具备较高的专业水平、较强的业务技巧的教师团队来完成这

项艰巨的任务。为了更好地推动心理健康教育,学校应该加强对心理学教师的招聘,并且加强对他们的专业技能、职责认知以及对他们的管理能力的培训,以确保他们能够更好地为社区做出贡献。作为一名优秀的心理健康教育工作者,教师需要拥有坚实的专业背景,熟悉心理学的核心概念,深刻领会其中的原则,熟练运用现代科学的工作原则,以及创造性地运用多媒介的工作方式,以及积极参与社会活动,为社会创造优秀的服务,为社会发展做出贡献。此外,学校还要积极招聘兼职教师,以便为社会创造优秀的人才,为社会作出贡献。通过进行专业的培训和支持,能够更好地帮助兼职教师提升专业水平。这样,就能够更好地满足兼职教师的需求,并确保心理健康教育的有效进行,为学生带来更好的帮助。

4 总结

目前,由于许多原因,高职院校的学生的身心健康状态正处于不断恶化的趋势。他们正承担着来自学习、就业、恋爱、社会关系等各个领域的巨大压力,而由于他们的内部调节能力较弱,他们的身心健康状态也可能会出现不利的变化。为此,高职院校必须认真对待学生的身心健康,采取切实可行的措施,如开设专业的心灵指导课堂、开设专业的心理辅导业务、组织专业的心灵课堂、举办专业的心灵指导教学活动,从而提高他们的身心健康水准。为了促进全体学生的全面发展,提高孩子们的专业素质,加强孩子们的心理素质,提高孩子们的自信,增强他们的自尊,为他们的未来做准备,也为未来的社会主义事业做出贡献。因此,教师们必须深入了解身心健康教育的概念、定位、宗旨、职责以及战术,以便更加积极、高效的完成此项任务。以客观、公正的原则为基础,以及积极的思考方式,努力去探索和推进身心健康教育的发展,以获得最佳的结果。这也正是人们需要解决的一项持久而又具体的问题。

参考文献

- [1]高雅杰.大学生心理健康教育与能力拓展[M].北京:清华大学出版社,2008(18):15-17.
- [2]李自璋.高职高专学生心理健康与成长[M].北京:科学出版社,2009(27):20-22.
- [3]强景,陈晓东.高校大学生心理健康教育机制探究

[J]. 长春理工大学学报, 2010(9): 15.

[4] 胡邓, 王艳. 高校心理健康教育的困境与思考[J]. 思想教育研究, 2009(10): 85.

[5] 连玲. 论新时期高校心理健康教育模式的构建[J]. 内蒙古师范大学学报, 2011(3): 75.

[6] 王丽丽. 高职院校学生心理健康教育存在的问题及路径探究[J]. 科技风, 2019(15): 65, 90.

[7] 田娜娜. 心理育人视角下高校心理健康教育创新发展

的路径探究[J]. 保山学院学报, 2021(4): 68-73.

[8] 李爱平. 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(49): 58-59, 68.

[9] 岳姝伶. 新时代高校辅导员心理育人工作提升路径探析[J]. 现代交际, 2021(14): 37-39.

作者简介: 李娜, 硕士研究生, 讲师, 研究方向为高校学生教育管理和大学生心理健康、职业发展。