

高职学生心理健康素养的培育与发展

□ 蔡新华

【内容摘要】现代社会中,人们拥有一个健康的心理素养尤为关键。高职学生心理健康素养的培育有以下几方面的作用:通过系统学习心理健康基础知识,转变健康新观念,树立关注自我心理状态的意识;从科普的角度了解心理疾病方面的知识,能有效识别出不同类型的心理问题,采用正确的方式应对;时刻关注并提升自身心理健康水平,增强心理抗压力,强化自我调控能力;将心理健康素养与职业发展相结合,提升职场竞争力和职业发展所需的心理软实力;健康的心理状态对于个人成长发展有益,也能助力和谐社会的构建。

【关键词】大学生心理;心理健康素养;心理发展;职业教育

【基金项目】本文为湖北工业职业技术学院 2020 年度院级一般项目“育心之旅:高职学生心理健康素养的培育探索”(编号:2020JY03)研究成果。

【作者简介】蔡新华(1986~),女,湖北工业职业技术学院讲师;研究方向:大学生心理健康教育

党的十九大明确提出,为了强化社会心理服务体系,应注重培育积极乐观、理性平和、自尊自信的良好心态。国家、社会、家庭与个人的发展都要求健康心理为支撑,而个体的心理健康水平关系到社会的发展,高职院校作为育人阵地,在育人的过程中也要育心,有必要思考如何培育学生的心理健康素养。

一、心理健康素养的概念

对于“健康素养”而言,WTO 指出其包含了认知与社会技能,其直接影响了个体是否具有目的与能力去获取与运用信息,确保自身始终处于健康状态^[1]。1997 年,Jorm 提出了“心理健康素养”,将其概述为:引导群众对心理疾病与知识理念进行准确识别、有效处理与预防的方法。具体表现为如下是各方面:识别心理困惑或疾病的能力;懂得找寻心理健康相关知识;具备心理疾病诱发因素、原因、干预及怎样获取专业指导的理念与知识;准确识别心理疾病,且积极寻求帮助的良好态度^[2]。关于心理健康素养相关的研究日益深入。如江光荣立足于我国实际国情,对心理健康素养的内涵进行了重新定义:在促进自我与他人心理健康,个体所表现出知识、态度与行为习惯。从结构上分析,这一理念主要体现了“心理疾病应对——心理健康促进”、“自我——他人”两个不同的维度;内容方面则囊括了知识、态度和行为方面,且分为六个方面:心理健康有关知识与理念;心理疾病知识与理念;促进自身心理健康的态度和习惯;促进他人心理

健康的态度和习惯;对待自己心理疾病的态度与习惯;对待他人心理疾病的态度与习惯^[3]。现代职业教育不仅注重技术技能教育,也注重职业素养教育,其中学生的心理健康素养也是极其重要的一部分,本文借鉴江光荣等提出的心理健康素养概念,结合职业教育特色阐述高职学生心理健康素养的重要意义。

二、高职学生心理健康素养培育的重要性

(一)具备心理健康相关知识和观念,培育心理健康意识。对于高职学生而言,心理特征结构化特性日益凸显,思想较为敏感、多变,且处于不成熟与未成熟的转换时期,性格正逐渐定型,容易出现不良情绪,如果处理方式不得当,严重时会导致心理障碍^[4]。高职学生的生源较为多样化,从普通高中考入职业院校的学生若是因为掉档别无选择而来,会出现极度的心理失衡和强烈的心理落差,若是因成绩一般而来会出现学习适应困难的畏难心理;从职业高中考入的学生对于专业学习上的理论部分会感到难以适应;从中等职业学校进来的学生心理年龄偏小,对于相对自由且自主的大学生活会有失控感;而近年来因高职扩招考入的学生年龄、职业、人生经验等各方面都存在差异性,重新开启校园生活会产生拘束感,心理上难以适应大学生活。对于心理健康素养而言,面对心理问题的自我效能感如何处理直接决定了心理求助所持有的态度。简而言之,心理健康素养水平越高,那么自我处理心理问题的效能感便会越强烈,心理求助便会表现出

利用当下学生学习特点,充分利用线上教学资源 and 最新专业动态,打造学生喜爱的教学模式。城市水资源及环境发展关乎居民生活质量,习近平总书记“绿水青山就是金山银山”和生态文明建设的提出为绿色发展指明方向。通过学习城市水务工程,让学生了解城市水务知识和水资源形势,明白可持续发展的重要性。课程思政的实施,让学生掌握课程基础理论、相关学科、现代科学技术,了解学科发展方向和社会政策,增强学习的目的性和投身专业事业的决心,引导学生在未来更好地服务社会。

【参考文献】

- [1] 杨林燕,曹娜,曹国民,等.课程思政理念融入环境工程实验教学案例[J].广东化工,2021,48(4):215~216,238
- [2] 胡本海.高校课程思政的价值内涵和实施策略[J].贵州工程应用技术学院学报,2019,37(6):139~143
- [3] 李文阁.论社会主义核心价值观的形成、内涵与意义[J].北京师范大学学报(社会科学版),2015,3:5~13

积极的态度^[5]。许多来高校心理健康教育中心求助的学生往往都把心理疏导和咨询当作“最后一根稻草”,如果在问题形成之初能够认识到这些问题属于心理方面的困惑,能够识别心理问题的症状,分析心理问题产生的原因、发展过程及影响因素,以积极的心态来面对,用建设性的方法来解决或者求助心理咨询,一般情况下不会发展成严重的心理问题,完全可以实现心理自助。

(二)具备心理疾病相关知识和观念,培育识别心理问题的能力。对于心理健康知识,人们能够轻易地获取,然而却无法分别心理问题、心理障碍相关的知识。生活中很多学生缺乏心理健康和心理疾病的相关知识,有时候对于出现的一般心理问题都会产生紧张、担心、害怕甚至是恐惧的情绪,既害怕自己的心理问题变得更严重,也担心身边的人知道了把自己视为异类,带着沉重的心理负担学习和生活,容易演变成严重的心理问题。高职学生正处于“心理断乳期”,如果适应受阻或者压力过大,得不到及时有效的纾解容易积压在心里,有可能演变成严重的心理问题乃至心理疾病。在高职学生心理健康素养的培育中加入心理疾病相关知识,能够引导学生将心理问题和疾病正常化,就像人的身体有时候会感冒,有时候会生重病一样,人的心理状态也会有时轻时重的表现,当人们用学到的心理健康知识来有效识别,找到合理的应对方法,就能顺利地走出迷雾。掌握心理疾病的相关知识,还有机会帮助身边的人走出困境。当发现身边的同学心理状态不对的时候,不会戴着有色眼镜看待,而是第一时间想到他可能遇到的是心理问题,引导其寻找专业的帮助,这是助人性心理健康素养的体现。

(三)促进自身心理健康,提升心理抗压力。初入职场需要将自己是大学生的角色转换成社会人的角色,很多人无法适应却不知道如何自我调整,以至于影响个人职业发展,而且工作中也会遇到一些难题和挫折,同样需要具备健康的心理素质才能理性应对。

需要通过各种途径和方式引导学生关注心理健康,培养心理健康意识,学会心理自助技能,掌握识别一般心理问题和心理疾病的方法,能够更加系统全面地帮助学生营造积极阳光的心理,提升心理抗压力,有助于踏入社会和工作岗位后成功进行角色的调整和转换,快速且顺畅地适应新环境。一方面引导学生去除心理求助的污名化态度,另一方面教会学生知道如何应对常见的生活、职场、人际、个人成长等各个方面的困惑,教会学生从积极心理学的角度生活,培养积极心态,提升心理正能量。

(四)提升心理健康素养,打造职业竞争力。现代教育越来越注重学生的长远发展,从在校的学业发展到入职后的职业发展,纵贯学生的个人生涯规划,而心理健康素养的培育也具备同样的长效机制。大学生学习的知识是方方面面的,这些知识中应该包括自助和助人的心理健康理念、基本知识、技巧。一项关于在校大学生心理健康影响因素的研究发现其中一个因素即专业就业前景,专业越容易就业,学生在学习之时就越有劲;相反,专业就业很困难,学生对学习丧失兴趣,把精力放在别的方面,容易产生心理问题^[6],故在技能培育的同时也要关注学生的心理健康素养培育。心理健康素养的培育有助于打造个体职业竞争力中的软实力,当一个

人具备健康的心理状态,在遇到困境或难处时能够自我应对,采用理性和共赢的方式解决问题,这种积极的能量有助于团队凝聚力和合作力的发展,推动高效率的工作。当一个人不仅能够维持自身心理健康水平,也具备关注他人心理健康状态的能力,就能潜移默化地带动身边人保持健康积极的心态,推动积极工作情绪的流动,为个人职业性格的养成和职业晋升发展奠定心理基础。

(五)培育心理健康素养,助力构建和谐社会。高职学生心理健康素养的培育一体两面,关注自身心理健康的同时也强调关爱他人的心理健康状态。学会具有普遍规律的心理健康知识和心理疾病的常识,具备一定的心理鉴定力,无论是在生活中还是在工作中都有助于发展良性的人际关系,譬如家庭中的人际相处、工作中的人际沟通、社会上的人际交往等等。从社会发展的角度来看,注重学生心理健康素养的培育是构建和谐社会的一块基石,社会的发展离不开人类个体的推动,如果每个人都有心理健康的意识,能够像关心自己的身体状况一般时常关注自身心理健康状态,在出现一般心理问题诸如压力应对、情绪失调、心因性不适等能够自我调整,在经受重大心理困境诸如丧失重要他人、心理创伤、意外性事件等能够及时求助,在遇到有各类心理问题的人时能够有效识别并引导其自助或者求助,那么整个社会的和谐发展会有一定的进步。

三、结语

高校育人育心工作的实效体现在国家、社会、家庭和个人的发展中,把大学生的心理健康素养提升作为心理健康教育的根本出发点,一方面应从个体为切入点,有意识地引导个人形成与完善心理健康意识,确保身心健康,有效应对可能会出现心理疾病,另一方面影响他人关注自己的心理健康状态,促进他人心理健康的发展及有效应对可能出现的心理疾病,从认知思维层面引导学生习得心理健康相关知识,从情感态度层面输入关爱自己、关心他人的积极情感,从行为习惯层面培养维持心理健康状态的技巧和方法。

【参考文献】

- [1] 肖旒,陶茂莹.健康素养研究进展与展望[J].中国健康教育,2008,24(5):361~364
- [2] Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment[J]. The Medical Journal of Australia, 1997, 166(4): 182~186
- [3] 江光荣,赵春晓,韦辉,于丽霞,李丹阳,林秀彬,任志洪.心理健康素养:内涵、测量与新概念框架[J].心理科学,2020,43(1):232~238
- [4] 李雪婷,刘涛.新时期大学新生心理健康素养培育实践探析[J].当代教育实践与教学研究,2020,7:237~238
- [5] 许艾静.基于心理健康课程的大学生心理健康素养干预研究[D].华中师范大学,2020
- [6] 刘欢欢,田雨,刘天赐.在校大学生心理健康影响因素的实证分析[J].才智,2019,23:154