

高职学生心理健康素养培育方式探究

蔡新华

(湖北工业职业技术学院 湖北·十堰 442000)

中图分类号:G444

文献标识码:A

DOI:10.16871/j.cnki.kjwhb.2021.06.062

摘要 高职学生心理健康素养对个人成长发展具有重要的作用。在积极心理学理念的引导下,结合心理育人工作开展心理健康素养的培育,可以从以下几个方面进行尝试:运用积极心理学的理念做引导,转变学生的认知观念,使学生积极应对学习生活;以心理课程的专题教学为载体,进行心理知识的推广教育;借助课外心理活动的开展强化课程教学的效果;建立朋辈自助心理模式,培养学生的心理自助能力;充分利用心理常规工作,整合心理健康教育资源为学生提供心理支持;联结校园文化建设,营造心理育人氛围;提升心理教师的素质,为学生的心理健康教育提供人力保障。

关键词 心理健康素养;大学生心理健康;心理健康教育

Research on the Cultivation Method of Mental Health Accomplishment of Higher Vocational College Students //
CAI Xinhua

Abstract The mental health accomplishment of higher vocational college students plays an important role in personal growth and development. Under the guidance of the concept of positive psychology, the cultivation of mental health accomplishment combined with the work of psychological education can be tried from the following aspects: to transform students' cognitive concepts and promote them to actively respond to learning and life with the concept of positive psychology as the guidance; to strengthen the effect of course teaching by means of extracurricular psychological activities; to cultivate students' psychological self-help ability by guiding the establishment of the peer self-help psychological model; to provide psychological support for students by making full use of routine psychological work and integrating resources for psychological health education; to establish mental health atmosphere combining campus culture construction; to provide human protection for the mental health education of students by improving the quality of teachers for mental health education.

Key words mental health accomplishment; college students' mental health; mental health education

1 引言

心理健康素养是学生个人成长发展的有机组成部分,也是高职学生职业素养的重要组成部分。2016年,习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出:“要坚持不懈促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地。”2017年,中共中央、国务院印发的《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中指出:“要在服务引导中加强思想教育,加强人文关怀和心理疏导,促进大学生身心和人格健康发展”;2017年,中共教育部党组印发的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》将心理育人列入十大育人体系,进一步强调了心理育人在高校人才培养中的地位;2018年,中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出了高校心理健康教育工作的具体要求,进一步表明了党和国家对大学生心理健康教育工作的重视。

从国家相继出台的一系列关于高校心理健康教育工作的相关文件可以看出,社会对于大学生心理健康的关注度越来越高,高校心理健康教育需要转换观念、与时俱进,创新心理健康教育新模式,本文以心理育人为着力点尝试探索高职学生心理健康素养培育的体系。

2 高职学生心理健康素养培育途径

2.1 坚持积极心理理念宣传,促使认知观念转变

积极心理学的研究内容主要集中在三个方面:积极的情绪体验、积极的人格特征以及积极的组织系统。基于积极心理学的理论,大学生的积极心理品质包括乐于学习、心境良好、交往主动、善于自控、积极进取五个方面^[1]。长久以来,国内大学生心理健康教育都是以“问题模式”为主导,从心理问题入手谈心理健康教育,教会学生解决和处理心理问题,有的学生甚至把有心理问题的同伴看成“有病的人”“需要远离的人”“精神不正常的人”,而这种污名化现象反过来使得当事学生产生自我印证,又加重了自我束缚的心理枷锁,影响其心理健康状态。高校心理健康教育应转变

基金项目:湖北工业职业技术学院2020年院级一般项目“育心之旅:高职学生心理健康素养的培育探索”(2020JY03)。

作者简介:蔡新华(1986—),女,汉族,湖北宜昌人,硕士,讲师,研究方向为大学生心理健康教育。

教育立足点,让学生明白心理健康教育不仅仅是发现心理问题或心理障碍并矫治,更多的应该是引导培育良好的性格品质、积极的心理状态、健康的心理素养,从而促进个人成长成才。高职学生心理健康素养的培育可以纳入积极心理学的理念,引导培养学生阳光、积极、向上的心理品质。

首先,在认知理念上帮助学生构建积极的认知体系。认知活动是心理活动的基础,学生学会保持积极的认知风格,会拥有更多积极的体验,体会更多积极的情绪,对于个性、能力、素质的发展有着至关重要的影响。而这种积极的认知风格同样能够让学生产生积极的自我认知,获得积极的自我认同,从而激发学生内心的自信感,随之塑造出阳光向上的健康心态。其次,在情绪体验层面引导学生多体验积极情绪,无论是在课堂上,还是在课外活动中,都要有意识地让学生关注快乐、开心、愉悦等情绪感受,并强化这些感受与行为之间的联结,激活学生大脑中主控积极情绪的神经分泌让人感到快乐的神经递质,让生理与心理同步感受到积极情绪体验。最后,在心理健康教育中设计激发学生积极行为的的活动,结合当下社会流行的元素唤醒学生心中的激情,激发其主观能动性,寓教于乐,让学生愿意参与、主动参与、积极分享,用积极行为导向积极认知和积极体验,形成三位一体的联动效应。

2.2 坚持课程主体地位,深化心理专题教学

发挥“大学生心理健康教育”必修课的主阵地作用,以课程为依托,全面覆盖学生心理健康素养的培育。自2011年全国高校陆续开设心理健康课程以来,课程体系逐步完善,课程内容也越来越丰富,逐步形成模块化教学。课堂教学成为大学生心理健康教育的主渠道,能够系统传授心理健康知识,最大限度地让所有学生都接触到心理健康理念,因此,在高职学生心理健康素养培育中可以继续深化专题教学。

首先,坚持年度课程调研,根据不同年龄段和不同专业学生的特点,打造符合学生心理需求的课程内容,形成教学模块,包括心理健康、自我意识、情绪调节、人际交往、人格发展、学习能力、恋爱与性、生命与挫折教育、团队合作等主题,引导学生从认知、情感和行为三个层面进行自我关注、自我关照和自我调整。其次,注重课程教学效果的即时监控,在课堂教学中,一方面注重输入积极心理学的理念,让学生从对心理健康的“问题模式”认知转变为“积极心理思维”的认知,另一方面教会学生辨识心理困惑、心理问题和心理障碍的症状,学会简单的自助和专业的求助。在上课的过程中,应注重学生心理状态的变化和发展,引导和鼓励学生自我表达、相互交流,善于发现学生的闪光点,欣赏学生点点滴滴的进步和自我突破,特别是对于那些需要重点关注的学生、稍显内向的学生、不敢表达的学生,以隐性关注的方式表达关心与关爱,以润物细无声的方式影响学生,使其自然而然地调整自我状态。第三,将课堂内容延展到课外,结合每个专题的内容涉及契合度较高的“课外作业”,让学生在实践中及时运用心理学思维看问题、解决问题、总

结经验,成长成才。

2.3 丰富心理活动形式,延展课堂教学效果

心理健康素养的培育重在实践,心理健康教育活动能够实现理论与实践的结合,高校心理健康教育工作往往将心理类活动与课堂教学内容相契合,探索出“课上+课下”“线上+线下”的心理育人模式,推动实现活动育心。

首先,利用各种心理节日节点,如3月21日为世界睡眠日、5月25日为大学生心理健康日、9月10日为世界预防自杀日、10月10日为世界精神卫生日等,打造节日专属的心理类活动,营造关注心理健康的氛围,让学生学会关注自我、关心他人,培育心理健康素养中的心理态度。其次,依托学生群体开展与心理健康相关的专题活动,如团体辅导、素质拓展、小组体验、朋辈心理训练营等,在这些活动的设计上切入积极心理学的理念,重在引导学生体验与分享,在团体的流动中浸润心理营养,提升心理健康素养。最后,开辟网络阵地,助力心理健康教育。根据当代大学生离不开网络的行为特点和心理需求,打造线上线下结合的活动模式,尝试“云模式”心理健康素养的培育。要抓住学生喜欢从互联网获取心理健康知识和求助专业心理帮助的心理,发展学校心理健康教育的各类网络平台,如微信公众号、微博、网站等,定期发布心理微文章、心理微视频、心理书籍、心理小知识等,让学生在心理信息的获取上更容易、更便捷。

2.4 引导朋辈自主发展,培养学生的自助能力

心理类社团、心理委员、心理信息员是高职院校心理健康教育中的朋辈力量,学生之间的互动有利于心理健康知识的传播,朋辈团体的氛围有利于心理健康力的聚合。曾担任过朋辈心理咨询师、班级心理委员、宿舍心理信息员的学生心理健康素养明显高于普通同学,因为这些学生都接受了较为系统的心理健康知识培训,参与了较多的心理健康活动,拥有主动帮助身边同学意识,也拥有帮助身边同学改善心理健康的基本方法^[2],因此,在高职学生心理健康素养培育中可以发挥学生的主导性作用,倡导“自助+他助”模式。

首先,培养一批心理骨干力量,利用每年的社团纳新,吸收对心理学感兴趣的学生进入社团,由社团骨干和指导老师一起进行专题内部培训,先让一部分社团成员掌握基本的心理知识和技巧,再由他们来带动其他同学加入社团,利用社团活动吸引更多的学生加入心理健康素养的培育计划。其次,利用每年的心理委员培训对班级心理委员、宿舍心理信息员进行专业培训,让每个班级、每个宿舍都至少有一位学生掌握基本的心理学知识和助人技巧,以学生带动学生,让学生影响学生,实现有效的朋辈心理互助与成长。最后,尝试将朋辈学生团体培育成学生自主设计、自己组织的朋辈训练模式,启发学生拓展朋辈团体内容,在学生的可操作能力范围内,用他们喜欢的方式来开展相关活动,贴近学生,吸引更多的同伴参与、体验和成长。

2.5 借助常规工作模块,整合心理教育资源

高校的心理健康教育工作不仅仅体现在理念宣传、课

程教学、心理活动和学生心理骨干培育等方面,在心理中心日常的工作中也渗透着心理健康素养的因子。每年9月新生入校之后,会有心理适应的专题讲座辅导,引导学生开启大学新生活,从心理上接纳自己是一名大学生的新角色,在行为上表现出当代大学生具备的素质,这些都是心理健康素养的体现。按照工作常规,学校心理中心每年都会对不同年级的学生开展心理普查,建立学生心理档案,这个过程也是了解学生心理健康状态及心理发展水平的过程,同时也可以让学生体验专业的心理测验,对学生开展心理测试的普及性宣传教育。日常工作中还有不定期举办的专题心理讲座,在宣传心理健康知识和自助技能之余,也为学生答疑解惑。当然,日常工作中还包括接待前来求助的学生个体并开展心理咨询与辅导,或者进行心理危机干预,或者为需要转介的学生推荐更专业的医疗机构进行治疗等等,在这些工作中对学生个体也需要开展心理教育,引导学生具备基本的心理病理学知识,学会辨识症状,求助专业人员和机构,转变认知观念,学会积极赋义。

在心理中心模块化的常规工作中,引入学生心理健康素养培育方案是一个创新的尝试。首先,可以进行理念渗入,利用新生入学教育、心理普查、专题讲座和咨询辅导等时机,大力宣传积极心理学理念,引导学生具备前意识。其次,在相关的工作中激发学生心理健康素养的发展意识,例如在心理类专题讲座中嵌入积极心理学的理念,引导学生发展积极思维,在团体辅导中引导学生学会发现自己和他人身上的闪光点并加以强化等。注重一方面从自我角度引导学生关注自身心理健康,另一方面从他人角度引导学生关爱身边同伴的心理健康,培养积极健康的心理态度,学会基本的助人自助心理技能。

2.6 深化校园文化内涵,拓展心理育人阵地

大学阶段是个体自我认知发展和定性的关键期,初入大学时,大部分学生都表示很迷茫,不知道自己想要什么、能做什么,想独立又缺乏能力,内心焦虑,茫然无措。学校作为其主要的成长空间,校园文化的建设对大学生心理健康素养能力的形成起着导向作用^[3]。积极和谐的校园文化氛围有助于大学生道德观念、人格塑造、处事能力的培养,推动大学生的理想信念教育,是大学生身心全面发展的软动力。

首先,营造健康、积极的校园文化氛围,在校内设立的宣传栏和各类标识上体现人文关怀的特色,让学生心中涌动出以校为家的情感,爱学校、爱院系、爱教室、爱宿舍、爱食堂,让学生在学校生活中拥有心理归属感。其次,以校园文化活动为载体,从顶层设计上统一思路和方案,避免开展重复性活动引发学生的疲惫感。在校园文化活动的设计中应尽量融入一些心理健康素养的内容,潜移默化地影响学生心理状态的调整与发展。最后,结合各类主题活动,诸如学习宣传十九大会议精神、诗歌朗诵、校园歌手大赛、社团文化节、道德讲堂、第二课堂等,传递正能量,触动学生心灵,让学生发现自我、展现自我、完善自我。

2.7 提升心理教师素质,保障育人育心质量

高素质的心理教师是心理健康教育实施的关键,心理教师自身的心理健康水平直接影响到传道授业解惑的效能。高职学生心理健康教育是一项专业性强、要求高的工作,它不仅要求教师系统掌握心理学的基本原理、技能,而且对教师自身的整体素养,包括知识面、道德品质、职业责任感、人生经验积累等,都有较高的要求^[4]。因此,在学生心理健康素养的培育中,要关注教师的心理健康水平和心理健康教育能力的提升,从而为学生的心理健康教育工作提供质量保障。

在校内可以通过教学研讨、典型案例研判、心理专题辅导等方式,为教师们提供相互交流的平台,共同研学提升专业能力;有条件的可以组建稳定的教师同侪团体,定期举办心理沙龙、小组活动,既可以释压赋能,又可以资源共享,共同进步;同时鼓励专兼职心理教师积极参加专业培训,不断充实和完善专业的心理知识,提升专业胜任力,更好地为学生服务。

3 小结

高职学生心理健康素养的培育是一项系统工程,既可以在心理中心的各项工作实践中融入培育理念,也可以通过“点一线一面”的方式潜移默化地带动学生成长与发展。高职学生心理健康素养的培育要“以学生为本,教师全员、全方位、全过程、全氛围育心^[5]”。教师全员要在主体上参与并承担培育大学生心理健康素养的职责;利用和拓展学校的各种资源、各种途径来开展大学生心理健康教育;根据学生从入校到毕业等不同时段的心理需求,明确不同主题的心理健康素养提升项目;同时将心理健康教育与校园文化建设相融合,营造浓郁的心理育人氛围,推动学生心理健康发展。

参考文献

- [1] 曾荣侠. 积极心理学视阈下大学生积极心理品质培育路径研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2020, 39(1): 68-71.
- [2] 丁闽江, 苏婷茹. 大学生心理健康素养现状分析及提升策略[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2020, 24(2): 66-72, 111.
- [3] 常荣. 校园文化和大学生心理健康素养培养的联动效能[J]. 校园心理, 2018, 16(3): 220-222.
- [4] 于雪丽. 提升高职学生心理健康素养路径研究[J]. 职业教育, 2019, 18(23): 52-55.
- [5] 杜琼. “一本四全”视域下高职院校学生心理健康素养提升项目的探索与实践:以无锡工艺职业技术学院为例[J]. 传播力研究, 2018, 2(24): 181-182.

编辑 李金枝