

“三全育人”视域下高职学生心理健康教育现状与对策探析

文 / 郭晗

摘要: 当前社会处于快速发展时期,大学生面临着多方面的压力,如人际沟通、就业等,因此大学生的心理健康教育不容忽视。当前,我国高职院校心理健康教育工作存在诸多问题,其背后的原因为多种因素造成,但最关键的原因在于育人合力的缺乏,“三全育人”视域下的心理健康教育主要通过当前高职心理健康教育现状及问题,探索其深层原因,并围绕“三全育人”的理念核心,探索该视域下高职心理健康教育的实践对策,从而将心理健康教育贯穿育人的全过程,通过全员、全过程、全方位育人的育人格局,形成全新的育人合力,充分提高学生的综合素质,推动心理健康教育工作,实现学生的全面发展。

关键词: 三全育人; 高职学生; 心理健康教育

引言

大学生的心理健康是他们成长成才的基石,当前社会发展迅速,社会竞争日益激烈,大学生的心理健康问题亦日益凸显。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》的研究结果显示,18—24岁的青年群体在心理健康指数方面表现出相对较低的水平,并且其抑郁状况相较于其他年龄段更为突出。这一数据揭示了青少年和大学阶段人群的心理问题亟待引起全社会的高度关注与系统性干预^[1]。

随着时代的发展和社会的进步,国家提出三全育人的政策要求,为高校教育工作提供了新的思路和方法。2016年国务院发布的《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中提出,“所有从事大学生思想政治教育的人员,都要坚持正确的政治方向,加强思想道德修养,增强社会责任感,成为大学生健康成长的指导者和引路人”^[2]。文件专门强调:各高校要积极贯彻落实全员、全过程和全方位育人体系,其中全员育人强调要做到育人队伍的整体化,全过程育人强调育人环节的连贯性和持续性,全方位育人要求凸显育人成效的全面化。三全育人作为一种系统而全面的育人理念,并不仅仅用于高校的思想政治领域,也可用于指导高校心理健康教育方面,在此过程中,将和学生有关的各种教育要素整合起来,形成育人合力,从而提高高校育人工作的有效性,进一步推动高校心理健康工作的开展。

一、高职学生心理健康教育现状及问题

在传统的心理健康教育工作中,一般包含大学生心理健康课堂授课及心理问题学生的心理咨询辅导,在全新的视域框架下,需要全方位多角度地看待心理健康教育工作。在一线学生工作中也会发现,学生心理健康问题出现多来源于家庭教育,亲子关系不畅,父母缺乏关注或过度关注等原因造成。尤其作为高职院校,家庭贫困情况居多,且父母文化程度整体偏低,对心理健康教育的认识度不够,缺乏必要的情感关怀从而造成学生在成长过程中的一系列心理问题出现。同时,大学生虽然开设了心理健康课程,但多为理论讲授,也很难引起学生的重视和共鸣,在日常的课堂教学中,缺乏融入学生日常生活中的贴切案例等,难以推动学生对心理健康的重视和理解。另外,部分学生还会产生抵抗情绪,认为心理问题抱有标签化和污名化的理解,从而大大降低了心理健康教育的有效性和实用性。

(一) 学校层面

首先,在课堂教学方面,在传统的心理健康教育实践中,通常认为心理教育仅是心理课程教师及辅导员的职责,与其他人员的关联性较小,而在心理健康课程中,往往采用被动灌输的理论讲述,讲授内容偏理论化,教学方式枯燥,并不贴近学生实际的生活,课程中缺乏与学生紧密结合的案例分析和实践教学,缺乏个性化实践性的指导^[3]。在进行课程讲授时,应更多地从心理问题出发,列举问题之后再传授相应的策略,以促进发展性心理健康教育的有效推进。

其次,在活动开展方面,心理健康教育活动往往仅停

留在表面形式，导致学生参与度不高和认可度不高，缺乏针对性，多数学生仅因完成第二课堂学分而被动参与，活动后所获得的体验和满足感相对薄弱。

最后，在校园硬件设施和师资队伍方面，高职院校平台存在一定局限性，心理工作站及活动室等硬件设施不够完善，专职心理教师配比不高，部分心理老师并非专业心理学出身，甚至是半路出家，专业性不足。

（二）家庭层面

家庭对孩子的成长和发展具有重要的影响，高职学生家长多为放养式教育，缺乏适时的关注和引导，家长对其心理关注度较少，缺乏认可度，依然有大部分家长认为心理问题是无病呻吟。甚至在遇到一些不顺心的事情后，会把孩子当成出气筒，长此以往，孩子在这种缺乏关爱与情感支持的环境下长大，往往也会出现情绪不稳定等特点，在遇到困难和挫折时，逃避与父母沟通，与父母关系淡薄，甚至出现不同程度的心理问题^[4]。

另外，还有部分家长担心心理问题会导致孩子会在学校受到同学老师的区别对待，会体现在学生档案中对日后找工作造成影响等，阻止孩子去寻求正确的心理咨询和专业支持。

（三）学生个体层面

一方面，个体由于受遗传、家庭、社会环境等长期影响，造成的人格特质不良，自我认知偏差会影响学生对个人及事件的正确评价和认识，从而导致人际交往障碍、困难等，影响身心健康。

另一方面，学生对心理咨询存在抗拒心理，多数学生在面对心理问题时往往选择自己消化，很少愿意主动去找心理咨询师选择咨询的，他们认为，有问题的人才会去做心理咨询，一旦去了就感觉好像自己被贴了标签，个别有过心理咨询史的学生对心理咨询依然抱有不认可的情况，认为心理咨询并不能从根本上解决自己的问题，认为心理教育可有可无^[5]。

二、“三全育人”的基本理念

全员育人主要是从培育人的主体出发，做到每个人都是育人者。作为高职院校，包括与学生相关的辅导员、班主任、任课老师以及行政后勤人员等，都应该承担起育人的意识，致力于为学生提供统一的育人整体，并形成良好的校园教育文化及氛围。各主体有机协调配合，形成联动机制，建立心理问题学生档案，实时更新跟进，完善五位一体心理健康教育体系，优化校园环境机制和文化建设，完善基础设施建设如心理咨询室、心理辅导活动站等，营造良好的校园文化氛围，推动学生的心理健康发展。牢牢把握并强化课堂教育这个主渠道，同时发挥好心理健康课堂教学的主阵地，同时开展丰富多样的心理健康教育活动，把学生所在的班级、学校和家长联系起来，形成一体化的心理健康教育体系。最后培养学生自我心理调节能力，

传授相关心理疏导技能、沟通方法等，不断提高学生的自我完善和自我发展能力，充分发挥学生的主体性。

全程育人中全程性作为三全育人的重要特征，更体现育人工作的过程性，包含高校心理健康教育的全过程及学生发展的全过程。一方面，将心理健康融入教育的全过程，不断发掘教育资源，通过多渠道多元化的方式开展学生喜闻乐见的心理健康教育活动；另一方面，从学生成长发展的角度，要将心理健康教育贯穿学生从大一入学到大三毕业离校的全阶段，掌握他们每个阶段的不同特点，准确把握身心发展规律，实现心理健康教育的全过程育人。大学阶段是大学生三观形成的关键时期，他们的思想和心理状态从幼稚逐渐向成熟过渡，因此应该将心理健康教育工作贯穿到学生在校的全过程。同时，在学生成长发展的过程中，每个阶段也会呈现不同的发展规律，在不同的阶段采用针对性的心理健康教育，从而提高心理健康教育工作的针对性和实效性。

全方位育人则是从学生全面发展的角度去体现，主要是要通过各种方式方法，有目标、有计划地培养学生在这个方面的能力，提高学业成绩的同时，提升自身的心理素质以及在各方面的良好品质和道德水平^[6]。在此过程中，不仅要求学生在学业方面取得良好的水平，还需要提高自身在思想品质、心理素质等各方面优良品质，成为德智体美劳全面发展的时代新人。

三、“三全育人”视域下高职学生心理健康教育工作的对策探析

心理健康教育工作不只在学校教育中得以体现，而是融合家庭、学校和学生自身多个因素，推动学生的心理健康教育工作，离不开从三全育人的角度，发挥家庭学校和学生自身的合力，因此应将心理教育工作渗透到全员育人、全过程育人、全方位育人的各个方面，通过有机结合，推进高职学生的心理健康教育发展。

（一）建立全员心理育人机制

全员育人主要强调：要充分利用并整合一切相关心理健康教育的资源，实现全员育人。这就需要建立一个全面系统的多元化心理健康教育网络，在这个网络中，使每一个参与者都能够通过有机结合，推动心理健康教育。一方面强化师资队伍建设，提高专职心理教师的师资配比和专业性建设，积极提供培训平台，改进教学，提升辅导技能，同时给教师必要的心理支持，不仅仅是学生，心理专职教师因其职业的特殊性，汲取的多为消极的事情，因而对于教师的心理建设和关注度也需要加强。

另一方面，心理问题受个人成长环境和原生家庭教育的影响，家长作为孩子的第一任老师，要积极引导培养孩子的优良品质，提供积极的成长环境。（1）转变教育观念和教育方式，在关键时候给予孩子必要的情感支持，及时和学校老师做好沟通，及时掌握孩子情况，贯彻家校共育；

(2) 摆脱对于心理问题的忽视和污名化认识, 重视心理健康, 推动家庭心理健康教育和学校心理健康教育的同步进行; (3) 在与孩子的沟通方式上要及时与时俱进, 主动了解孩子的需求和心理状态, 积极交流, 主动融入孩子的学习和生活中去, 有意识培养孩子的积极品质, 推动家庭教育功能的更好发挥。

(二) 构建全过程心理育人体系

心理问题具有长期性和隐蔽性高等特点, 因此, 应该在学生日常的学习生活中将心理健康教育融入育人工作的全过程。尤其抓住学生不同阶段的关键时期, 如大一刚入校的适应期, 大二的学业强化期, 大三的实习期以及毕业期, 面对这些关键阶段, 及时开展适合的心理健康教育, 能够及时地帮助他们解决自身在心理上、学习上和生活上的问题, 身心健康地顺利通过不同的大学阶段, 促进身心成长和发展。

作为高职院校的大学生, 他们从高中进入大学, 甚至有不少学生通过初中的职业院校直接考入高职院校, 经历着不同的学习成长阶段, 在每个阶段也会呈现不同的心理特点, 因此, 也要考虑到不同阶段的特殊性开展心理健康教育。通过开展各式各样的心理健康教育实践活动, 考虑到不同阶段大学生的需求, 具有针对性, 比如, 期末考试前开展缓解压力等心理互动, 毕业前提供相应毕业指导和提升心理抗压能力训练等, 通过多种形式, 舒缓学生的心理状态, 为学生营造积极良好的校园环境^[7]。

(三) 开拓全方位心理育人新阵地

随着互联网的快速发展和普及, 微博、抖音等各类新媒体不断崛起, 产生了大学生与外界沟通和交流的新方式, 并快速成为他们沟通交流的主阵地, 也成为他们日常生活中的重要组成部分。实现学生心理健康教育的全方位育人, 也应抓好互联网这个主阵地, 充分利用微博、抖音这些新媒体, 积极宣传心理健康知识。

(1) 心理咨询辅导方面, 除了传统的面对面的心理咨询方式, 也可开拓线上的心理咨询方式, 借助网络渠道, 对需要的学生进行针对性的辅导和帮助, 既方便了学生, 又能及时为学生提供帮助和疏导; (2) 课堂教学方面, 利用互联网课堂教学, 全方位的通过课堂教学方式, 提高学生的心理素质^[8]。同时, 利用好第二课堂, 通过实践活动的方式,

融入有助于学生发展, 满足学生需求的心理健康教育活动;

(3) 通过互联网这些学生喜闻乐见的新媒体, 及时关注学生的日常生活学习情况, 及时把握学生的心理动态, 从而确保在必要时候对学生进行辅导, 帮助他们克服心理困扰, 提高身心素质和个人能力。

结语

三全育人视域下的心理健康教育, 面向“谁来育人、如何育人、育什么样的人”的问题, 拓展了心理健康教育新途径。高校的心理健康教育作为一项系统化的工程, 需要联动各方的力量, 真正做到心往一处想、劲往一处使, 从而更好地发挥心理育人的合力。三全育人视域下的心理健康教育正是基于这样的基础, 从心理健康教育的整体性和连续性入手, 将全员力量调动起来, 不断整合拓宽心理育人的渠道, 发掘育人资源, 从而形成心理健康教育的育人合力。PR

参考文献:

- [1] 于志英, 朱文琪, 金相宜, 等. 大学生共情能力现状研究 [J]. 西部素质教育, 2023, 9(24): 111-115.
- [2] 余潇. 进一步加强和改进大学生思想政治教育工作 [N]. 福建日报, 2010-06-03 (002).
- [3] 白雪. 基于“三全育人”背景的大学生心理健康教育路径探究 [J]. 品位·经典, 2024, (03): 52-55.
- [4] 李洁. 高校在实施“三全育人”方案中遇到的挑战与问题——以桂林生命与健康职业技术学院为例 [J]. 现代商贸工业, 2024, (24): 110-112.
- [5] 辛俊杰. “互联网+”时代大学生心理健康教育的创新研究 [J]. 才智, 2024, (30): 115-118.
- [6] 凌洁. 大学生心理健康教育课程思政建设研究 [D]. 安徽工业大学, 2022.
- [7] 李沐曦. 新时代高校“三全育人”理论与实践研究 [D]. 吉林大学, 2022.
- [8] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路 [J]. 中国电化教育, 2023, (12): 99-105.

(作者单位: 江苏卫生健康职业学院)

(责任编辑: 宋宇静)