

职业院校学生心理健康教育路径研究

李颖, 陈猷, 赵翩翩

(河北能源职业技术学院, 河北 唐山 063004)

摘要: 近年来, 国家对职业教育发展越来越重视, 社会对职业院校人才培养越来越关注。为促进高职院校人才培养质量的提升, 围绕目前高职院校学生心理健康现状及问题开展调查研究, 从学生心理教育程度、教师队伍建设、教育模式等方面分析职业院校心理健康教育现状, 提出将心理健康教育转变为心理素质教育, 从顶层设计、多元主体、教育形式等方面, 探究提升学生心理教育水平的路径方法。

关键词: 职业院校; 心理教育; 培育路径

中图分类号: G441

文献标识码: A

文章编号: 1671-3974 (2025) 01-0080-03

Study on the Path of Mental Health Education for Vocational College Students

LiYing, Chen You, Zhao Pianpian

(Hebei Energy College of Vocation and Technology, Tangshan Hebei 063004, China)

Abstract: In recent years, our country has attached increasing importance to the development of vocational education, and society has paid more and more attention to the talent cultivation of vocational colleges. In order to promote the improvement of the quality of talent cultivation in vocational colleges, a survey and research will be conducted on the current status and problems of students' mental health in vocational colleges. The current situation of mental health education in vocational colleges will be analyzed from the perspectives of students' psychological education level, teacher team construction, and education mode. It is proposed to transform mental health education into psychological quality education, and to cultivate and enhance students' psychological education paths and methods from the aspects of top-level design, diverse subjects, and educational forms.

Key words: vocational colleges; psychological education; cultivation path

0 引言

大学生是新时代中国特色社会主义建设的生力军, 其健康问题关系着我国民族复兴伟业的成败。2016年中共中央、国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》, 其中明确将心理健康作为规划中的一部分; 2019年健康中国行动推进委员会印发并实施《健康中国行动(2019-2030年)》, 提出了要加强心理健康服务体系建设和规范化管理, 这些都充分体现了党和国家对于提升人民健康水平的高度重视。当前, 高校心理健康教育虽然发展迅速, 但是在复杂的新形势下, 与当代大学生成长成才的需要, 与学校教育的要求还有一定差距^[1]。为此, 高职院校需要积极探索符合学生培养特点的心理教育路径, 提升心理教育成效。

1 职业院校学生心理健康状况现状

职业教育发展迅猛, 从国家的角度给予了很多政策支持, 从社会的角度也得到了广泛的关注和认可。

近年来, 职业院校招生人数逐年递增^[2], 2023年招生数据显示, 高职学生招生规模已明显超过了本科院校。然而, 高职院校人才培养更侧重于专业知识和技能水平方面, 心理健康教育发展起步则相对较晚, 教育水平参差不齐, 随着社会竞争的加剧, 高职院校学生心理健康问题逐渐显现, 心理健康教育已成为学生素质教育中必不可少的一部分。通过发放问卷及走访等形式, 对本地5所高职院校学生心理健康状况现状进行统计、分析、研究发现, 现阶段, 高职学生在学业困惑、人际交往、择业就业方面还存在一定心理压力。

1.1 环境改变出现生活适应性心理障碍

通过网络向大一新生发放“学生思想状况及新生适应心理”调查问卷, 问卷内容包括调查对象的一般情况、环境适应情况、心理健康情况《SCL90量表》, 共发放问卷720份, 回收657份, 有效问卷649份, 有效率98.8%。

通过调查问卷分析显示, 大一新生进入大学后, 面对环境、生活及管理模式、学习方法的改变, 会出

收稿日期: 2024-9-7

基金项目: 河北省高等教育学会“十四五”规划课题“基于健康中国战略大学生心理健康培育路径研究”(GJXH2024-319)。

作者简介: 李颖(1984-), 女, 硕士, 副教授, 研究方向为思想教育。

现情绪波动,容易产生敏感、困惑、抵触乃至自我否定等心理。其中,女生更易产生潜在的自卑、抑郁、焦虑等问题。心理障碍的根源大多来自生活适应性不强,生活依赖父母、学习自主性不强等会导致适应周期加长,但更多情况是一过性,学校心理健康教育的有效疏导对缓解学生生活适应性心理障碍尤为重要。

1.2 人际关系催生社交恐惧性心理障碍

在对大二学生进行调查访问时,选取了具有代表性的群体发放问卷,例如普通学生代表、学生干部代表,调查问卷内容包括调查对象的一般情况、学业及人际关系情况、社交焦虑量表,共发放问卷370份,回收352份,有效321份,有效率91.2%。

通过问卷分析及个别访谈了解到,学生进入大学前对大学生活期望值较高,但随着大学生活的进程,学业压力加大,人际关系复杂,会导致现实与预期不匹配现象,催生部分学生的恐惧心理,容易产生负面情绪,尤其在问卷调查中,有21%的学生存在人际交往困惑,甚至出现应激反应,曾产生摩擦冲突、脾气暴躁、心慌心悸等现象。然而,学生在学习生活中离不开要与他人相处,如果大家关系糟糕,学生容易出现抑郁、焦虑,出现社交恐惧,这势必会影响高职学生的心理健康^[3]。

1.3 就业压力导致自卑焦虑性心理障碍

在毕业生群体中,就业压力、恋爱关系对其心理波动产生了明显的影响,可能导致一系列心理问题的出现。通过问卷对本地高职大三学生开展调研,共发放问卷570份,回收492份,有效465份,有效率94.5%,同时,课题组走访调研了4所高职院校就业指导中心,发现因就业压力导致的心理问题包括但不限于焦虑、抑郁、自我怀疑与自卑感、对未来的不确定感,以及在面对就业竞争时的无助感和失落感。

面对激烈的就业竞争,学生可能会感到无所适从,表现出急躁、恐慌等情绪。这种持续的压力体验,尤其是在毕业阶段,会因为择业方向的选择、升学、恋爱等多重因素而加剧。一些大学生因为对自己的能力评估不准确,过于自负或缺乏自信,这在寻找工作时尤为明显。他们因为无法正确评估自己的能力而错过适合的职位,或者因为缺乏自信而在职场中表现不佳。部分大学生因为心理不成熟或缺乏职业规划,导致在求职时盲目追随热门职业,没有明确的发展方向。毕业就业过程中的压力与挫折,导致高职毕业生产生自卑焦虑性心理障碍,少部分学生除了要做好心理疏导可能要配合专业的心理治疗。

2 职业院校心理健康教育现状及问题研究

2020年,教育部等八部门印发《关于加快构建高校思想政治工作体系的意见》,要求“把心理健康教

育课程纳入整体教学计划,按师生比不低于1:4000比例配备专业教师,每校至少配备2名。发挥心理健康教育教师、辅导员、班主任等育人主体的作用,规范发展心理健康教育与咨询服务”。各高校按照国家相关要求建立了相应体制机制,加强和完善了心理健康教育,职业院校学生的心理健康教育问题已得到广泛重视,设置了相应课程,加强了学生心理测评和日常生活中的心理疏导,一些院校还根据学生分属的不同年级层次建立了相对完善的心理测评系统。但各高职院校重视程度不同,部分职业院校将人才培养的侧重点放在专业知识技能方面,对心理素质教育还没有提升到相应的高度,甚至依然处在讨论规划层面。加之高职院校心理健康教育工作起步较晚,教育模式仍有待进一步完善和创新,需要深入挖掘适应职业学校学生学情发展的教育范式。

2.1 心理健康教育重视程度需提高

许多高校加大了心理健康教育投入,但投入大多用于硬件建设,缺少制度保障和各级教育管理部门的监管,教育工作机制并不完善。一些院校在新生入学阶段对学生进行了心理健康评估普查,初步掌握了学生心理状况,但随着学生年龄的增长,压力的增加,学生心理会发生变化,学校对学生后续心理状况的把握与疏导重视不足,对并未出现明显心理危机事件的学生缺乏关注,甚至对学生的心理状况评估反馈、疏导干预无规律不及时。

心理健康教育课程建设不完善,个别高职院校心理健康教育课程仍然停留在理论教学层面,基本围绕学生的自我评估及心理问题的辨别,缺乏对如何解决心理问题的有效指导,或者说缺乏深度剖析心理问题或者心理案例的实践内容。以本地高职院校为例,学校开设课程大多围绕情感教育、生命教育、人际关系指导、就业指导等,对于学习心理、危机干预、抗挫能力等方面的教育浮于表面,缺乏深度剖析和指导,不利于对学生正向人格品质和积极价值观的塑造。

2.2 心理健康教育队伍建设需加强

大部分高职院校心理健康教育工作主要由心理健康教师和专任辅导员完成,全员参与功能未能充分发挥,基本上停留在发现问题通知辅导员层面,并没有深入理解、挖掘心理素质教育的育人价值。目前,心理健康教师和辅导员老师人才配比依然不足,日常事务性工作繁多、一对一跟踪解决学生心理问题的条件有限,很难做到持续关注学生从入学到毕业整个进程的心理状态,不能保障学生心理健康教育的精准性和针对性。

我国心理健康发展起步相对较晚,专业心理教育人员尤其是学校的心理教育人员专业素养明显偏低,部分人员是通过短期培训后转岗到心理教育方向的,心理健康教育理念、方法、阅历都略显不足,兼职心理健康教育人员,对量表的选择、沙盘的使用略显生疏,

朋辈引领作用发挥不明显,心理健康教育队伍培训的专业性、持续性、深入性需要进一步加强。

2.3 心理健康教育模式需创新

目前,心理健康教育课程大多以课堂教学和谈心谈话等教育辅导方式为主,教学方法单一,测试工具单一,学生兴趣不高,教师也很难掌握真实的学生心理状况,不利于跟踪随访。另外,部分院校没有充分整合、挖掘育人资源,多元主体协同参与程度不高,育人载体创新性不够,这些都间接影响了高职院校学生心理健康教育的效果。

对于信息化技术融入心理健康教育活动还需要积极探索,努力提高心理健康教育活动的吸引力和参与度,使学生能够主动打开心扉,积极寻求心理帮助,进一步建立预警机制,提高心理健康教育成效。

3 提升高职院校心理健康教育水平路径探究

3.1 加强顶层设计,建立制度保障机制

职业教育有其特殊性,高职院校的心理健康教育应当有符合高职学生需求和适应高职教育环境的政策制度作为保障^[4]。因各高校综合实力存在差距,为了更好地服务学生,学校应统筹设计,制定落实心理健康教育的相关制度,包括心理教学层面、心理咨询层面、心理危机干预层面、心理教育工作层面等,使其融入学生教育的各个环节,实现“三全育人”。另外,根据高职不同年级学生的不同需求,合理配置教育资源,根据学生特点分层次开展心理健康教育,包括整体层面、分年级层面、个性群体层面,满足学生差异化的需求。

3.2 多主体协同,提高教育能力

从整体层面看,学生心理问题的出现与社会环境、原生家庭(成长经历)、生活学业等方面息息相关,学校要整合校内外资源,例如家校合作、企校合作、医校合作等,高校要优化服务资源,打通教师能力提升渠道,拓展学生心理健康教育路径,有效开展心理教育。从教师管理层面看,要将学生心理素质教育融入学生教育管理的方方面面,不能仅仅停留在专业团队或者辅导员管理层面,要通过领导联系师生、管理人员进班级、生活教师谈心谈话等各类形式,与学生建立密切联系,形成多主体、多部门的联动,尽可能提高教职工队伍的心理教育能力和水平,使人人成为学生心理健康的教育者、引导者,学生心理问题的发

现者、干预者。从学生层面看,同学之间的亲密交流更容易被接受,能够使沟通更有效,因此,朋辈辅导的作用也十分重要,应积极培养学生中的朋辈心理辅导员,并且要加强各系部各学院的交流培训,不断提高心理咨询胜任力,使朋辈辅导成为学生心理健康教育的有效路径,有效防范学生心理问题。总之,高职院校要从多主体协同角度,全面应对学生成长中的心理问题,提高教育水平。

3.3 丰富教育形式,塑造积极心理品质

调查研究显示,高职院校学生对学校开展的心理健康专项活动还是参与度比较高的,比如心理运动会、心理健康讲座、525心理宣传活动等,学生认为需要并且可以从中受益,疏解郁闷和压力。因此,学校应丰富教育活动形式,充分依托信息化平台,开展和推动心理健康教育,增强心理活动趣味性、参与性、实用性,塑造学生积极心理品质。

4 结语

高校的心理健康教育面临着重大转型,不仅仅是为预防心理健康疾病,更需要提升全体大学生的心理健康素养,不仅仅是模糊地提升心理健康水平,更需要务实而前瞻地有针对性地提升心理健康素养,也就是让每一位大学生知道如何维护和促进自己和他人的心理健康,也知道如何科学看待和应对心理困扰和问题。随着国家对职业教育发展的重视程度越来越高,职业院校在加强技能人才培养的同时,要积极提高学生心理素质水平,将心理健康教育转变为心理素质教育,结合当下学生心理特点、心理现状,形成行之有效的教育路径,发挥心理教育的应有价值。总之,高职院校心理教育工作任重道远,重在坚持和与时俱进,要善于优化形式内容,创新方式方法,不断满足学生心理成长需求。

参考文献:

- [1]霍胤睿.“三全育人”视域下高校心理健康教育路径研究[D].浙江省:浙江工商大学,2022.
- [2]段荟,王雪松.高职院校学生心理健康问题及对策研究[J].科技风,2024,(02):157-159.
- [3]张柳.高职学生心理健康状况分析及对策研究[J].鄂州大学学报,2024,31(03):32-34.
- [4]钱怡,徐悦.高职院校心理健康教育高质量发展的路径探索[J].无锡职业技术学院学报,2024,23(02):18-24.