

高校心理健康教育工作的现状

——以某高职院校一二级学院为例

郭南南

广州科技贸易职业学院

DOI:10.12238/mef.v8i4.11183

[摘要] 心理健康教育是大学生教育的重要组成部分。随着社会形式和市场经济的快速发展,社会对于大学生心理健康教育的关注度也越来越高。高校要明确心理健康教育的现状,结合时代背景和高职院校学生的发展特征、学生认知规律、高职院校教学资源等,更好地开展大学生心理健康教育工作。

[关键词] 高职; 大学生心理健康; 现状

中图分类号: D648.1 文献标识码: A

The Current Situation of Mental Health Education in Colleges and Universities ——Taking a First and Second-Level College of a Certain Vocational College as an Example

Nannan Guo

Guangzhou Vocational College of Technology&Business

[Abstract] Mental health education constitutes an essential part of university education. With the rapid development of social forms and the market economy, society has increasingly paid higher attention to mental health education for university students. Universities should clarify the current status of mental health education and, by taking into account the contextual background of the times, the developmental characteristics of vocational college students, students' cognitive patterns, and the educational resources available in vocational colleges, strive to better carry out mental health education for university students.

[Key words] Vocational Colleges; Mental Health of University Students; Current Status

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治教育工作的主要内容。当今社会对于大学生的要求越来越高,心理健康状况越来越成为社会关注的焦点,越来越成为社会生活中不可或缺的因素。大学生因心理问题休学、退学,甚至一些反常或恶性的层出不穷的事件,一次又一次地提醒着我们大学生心理健康的重要性。

高等职业教育是我国高等教育事业中一个特别重要的教育形式,是高等教育学校的重要类型,担负着为社会培养面向生产、建设、服务、管理第一线需要的高技能、应用型专门人才的使命,为经济社会的发展输送高级技能型人才和应用型人才,在我国的高等教育发展中发挥着举足轻重的作用。

1 心理健康工作队伍建设体系有待调整

近年来,高校对于学生心理健康给予越来越高度的重视,各学校从制度建设、领导机构、工作场地以及专兼职人员配备等方面做了相关要求,二级学院也结合自身实际情况,不断探索构

建完善的学生心理健康组织机构,探索建设覆盖全员的有效联动机制,以保障学生的健康成长。

拥有完善的心理健康工作体系是高校顺利开展学生心理健康工作的前提。作者所在学校已经初步建立起相对较为完善的体系结构,学生工作处和学校心理健康中心相互联动配合,调动心理健康咨询中心、二级学院辅导员、班级心理委员、宿舍长以及朋辈心理辅导相关同学等多方面因素,将心理健康工作深入到各班、各宿舍以及各个学生,同时结合各个班级心理委员、年级辅导员以及班主任反馈的《心理健康晴雨表》、《心理危机预警对象统计表》和访谈记录等,能够在一定程度上有效掌握学生的心理状况,以便及时发现问题、研判问题、分析问题、解决问题,保障学校各项工作平稳顺利进行。

2 心理健康工作队伍专业水平有待提高

国家对于学生心理健康工作高度重视,从全国到地方颁布了多项文件,对高校大学生心理健康教育工作提出了十分明确的要求。2021年教育部卫生部颁布《教育部、卫生部、共青团

中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教思政[2021]1号)、同年教育部办公厅又发布《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》(教思政厅[2021]1号)、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2021]5号)等,从多个角度对高校大学生心理健康教育工作提出了具体而细致的工作要求。

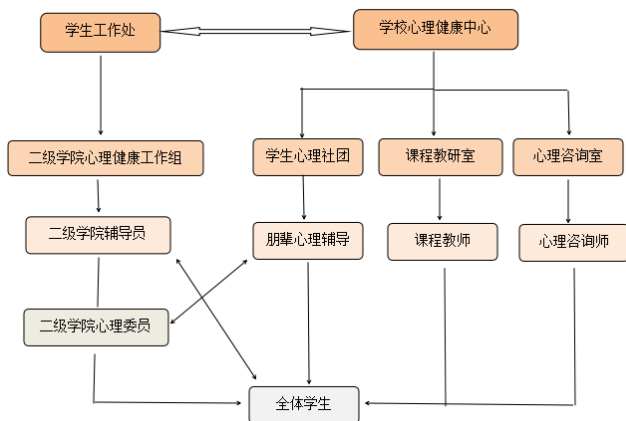


图1 心理健康教育工作体系

目前的高职院校,学生数量越来越多,招生来源也越来越多元,加上后疫情时代背景,大学生的心理健康状况日趋复杂化,这无疑在一定程度上增大了心理健康工作教师的工作难度。对于不少高等院校,二级学院负责心理模块的辅导员作为心理健康工作的中坚力量,是大学生日常思想政治教育工作的主要实施人,主要职责是利用相关的专业知识背景对二级学院学生进行甄别,能够通过蛛丝马迹及时发现学生问题,并与学校心理健康中心老师对接,评估学生情况,熟练应用专业知识对学生进行心理疏导和心理健康教育,缓解学生的心理压力、促进大学生心理健康、实现大学生心理和谐以引导学生“助人自助”。这就要求辅导员除了对学生有一定程度的了解之外,还要对心理学相关的知识和技能有一定的了解和掌握,并且要结合自己在工作过程中积累的丰富的学生管理的相关经验,这样才能更好更准确地对学生进行心理问题的早期识别和引导,以更好地帮助学生解决问题,助力学生健康成长。

当前高校心理健康队伍就人员的专业配备来说,学校心理健康中心工作的老师大多数是心理健康相关专业毕业或者接受过相关的培训与辅导,而由于大部分辅导员并非心理学专业出身,大多没有相关的专业背景,平时相关培训较少,理论知识不足,因此在对大学生开展心理健康教育时,无法运用心理学知识和技巧。二级学院负责心理健康工作的辅导员因此在工作开展过程中就存在一定的局限性。实际上心理健康工作的专业性要求又比较高,因此对于从事或者负责心理健康工作的教师团队的专业素养就有了更高的标准。定期对心理健康工作的老师进行培训,不仅能够提高老师们工作的专业性和安全性,同时能够在培训交流时进行经验分享和案例督导等,更能在一定程度上帮助老师们缓解或者解决自身的心理问题,提高教师们的心理

素质、工作效率和相关工作经验。因此制定相关培训的制度和方案就很有必要。

3 心理健康工作队伍释压途径有待创新

学生工作无小事。辅导员作为二级学院负责心理健康工作的主要人群,在工作过程中也承受着巨大的心理压力和责任,这些心理压力会在一定程度上对工作和身体产生一定的影响。辅导员在日常工作中学生事务性工作较多较繁杂,这本身就占据了辅导员大量的工作时间和精力,若有学生出现心理问题需要处理,辅导员要协调家长、征求咨询学校心理健康咨询中心专业人员的意见以及处理学生问题,过程中也面临着巨大的心理压力。若处理事情过程中遇到学生家长不配合学校工作或者消极对待的话,情况就更加棘手了。因此,在心理健康工作队伍中开展相应的释压活动或相关培训很有必要。

实际上,现在有不少院校心理咨询中心建设已经相对较为完善,建立心理咨询室、宣泄室、功能室、室内素质拓展基地以及室外素质拓展基地等场所,如果能够充分运用,能够有效帮助学生和相关老师缓解心理问题。同时从相关研究中也发现,对于辅导员来说,关注采取措施保护辅导员身心健康、科学合理的培训能够在一定程度上缓解辅导员的压力。

4 心理健康问题学生比例有上升趋势

新生入学时的心理筛查是新生辅导员以及学校掌握新生心理状态的一种有效方法,结合新生心理筛查数据可以更加全面了解学生心理健康状况,同时能够完善学生心理档案,提高学校心理健康教育工作的针对性和实效性,及时识别学生心理危机,帮助学生健康成长。

学校每年以二级学院为单位,组织新生入学报到之后、军训期间开展心理健康筛查工作。学校心理健康中心对普查数据进行整理和分析,组织二级学院负责心理健康工作模块的辅导员教师,共同建立学生心理健康档案。对于有问题预警的学生辅导员老师与班主任、任课老师积极沟通,依据预警级别进行访谈评估和干预,最大限度地加强新生心理健康教育,宣传和普及心理健康知识,以减少学生心理危机事件的发生。学校心理健康中心也会结合团体辅导、心聆驿站以及朋辈辅导、心理健康活动月等形式有针对性地开展后续的心理健康教育工作,为学生平安健康成长筑牢心灵防线,更好地发挥心理健康筛查的作用,助力学生成长成才。

从近几年新生入学心理筛查数据来看,学生产生心理问题的比例有上升趋势(表1),同时从筛查项目和团体类型分布情况来看(表2),严重症状的比例也稍有上升,当然这其中不排除有一部分学生因为大学刚入学存在适应性问题,加上军训较苦较累,与暑假生活形成强烈反差所导致的短期情绪低沉、心情不好的情况。这也在一定程度上给学校 and 二级学院敲响了警钟,对于预警的学生一定要进行访谈,确定学生预警的原因,是短期的还是长期的,结合学生实际情况定期随访,对于预警情况较为严重的,则要高度重视,必要时在心理健康中心备案,并与心理健康中心老师沟通,与学生家长、班级干部以及室友取得联系,全面详细地了解学生的情况,以便有针对性地开展下一步工作。

表1 近几年筛查数据对比

年份	测评人数	预警人数	预警比例
2023年	609	157	25.78%
2022年	602	126	20.93%
2021年	453	98	21.63%
2020年	382	51	13.35%
2019年	386	45	11.66%
2018年	348	40	11.49%
2017年	212	17	8.02%

表2 2022年和2023年筛查部分项目数值对比

项目	数值	年份	
		2022年	2023年
抑郁情绪	平均数	1.695	1.717
	标准差	0.715	0.742
	方差	0.511	0.551
	中位数	1.46	1.46
	最大值	4.69	4.62
	最小值	1	1
焦虑情绪	平均数	1.636	1.662
	标准差	0.675	0.71
	方差	0.456	0.504
	中位数	1.4	1.4
	最大值	4.8	4.4
	最小值	1	1

5 心理健康工作应急响应速度有待提高

学生心理健康是影响学校正常教学的重要因素。根据2021

年教育部卫生部颁布《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政[2021]1号）、教育部办公厅发布的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》（教思政厅[2021]1号）以及《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅[2021]5号）等相关文件，进一步加强大学生心理健康教育工作，增强心理健康工作的主动性很有必要。

一旦出现心理危机应急事件，学校学生工作处、二级学院和心理健康咨询中心能够积极响应，相互配合联动采取有效措施，二级学院辅导员和心理健康工作教师应具备采取紧急措施帮助危机者从心理上解除迫在眉睫的危机，使其症状得到一定程度上的缓解或者消失，心理功能能够尽快恢复到之前的水平，以预防将来严重的心理危机的发生，维持学校安全稳定，保障教学工作顺利进行。

事件处理之后，要有危机干预后的后期跟踪和随访，对于事件中的学生，应安排班级学生干部、心理委员、室友等对其密切监护，制定可能发生危机的应急预案，随时预防该生心理状况的恶化。辅导员和心理咨询中心应对他们保持密切的关注并对其进行定期跟踪咨询及风险评估。

综上所述，高校心理健康教育工作在高职院校中显得尤为重要，它不仅关乎学生的个人成长，更关系到整个学校的安全与稳定。通过以某高职院校一二级学院为例的分析，我们发现心理健康工作队伍建设、队伍专业水平、释压途径、心理问题学生比例以及应急响应速度等方面都存在一定的挑战。因此，高校需要进一步完善心理健康教育体系，加强队伍建设，提高专业水平，创新释压途径，并密切关注学生心理健康状况的变化。同时，加强应急响应机制建设，确保在心理危机事件发生时能够迅速、有效地采取措施，保障学生的心理健康与安全。通过这些努力，我们才能够更好地推动高校心理健康教育工作的深入开展，为学生的健康成长提供有力保障。

[参考文献]

[1]李闯,王维.新时代大学生思想政治教育中人文关怀和心理疏导研究[J].科学咨询(教育科研),2023(20):57-59.

[2]姜兴睿,党秦南.后疫情时代大学生网络思想政治教育的背景、困境及对策[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2022(4):177-180.

[3]陈芳,廖友国,章亮.高校辅导员知觉压力与心理健康的关系:职业倦怠的中介作用[J].成都师范学院学报,2023,39(7):9-17.

[4]李天平.高职辅导员职业压力及干预策略研究[D].广西,广西师范大学,2023:25-32.

作者简介:

郭南南(1986--),女,汉族,河南洛阳人,辅导员,中级,硕士研究生,广州科技贸易职业学院,研究方向:学生思想政治,心理健康,团学指导。