

高职大学生心理健康教育工作现状与对策探究

洪佳勤 李贝贝 吴梦

广东环境保护工程职业学院

DOI:10.12238/mef.v5i4.5238

[摘要] 社会大众的心理健康逐渐引起了国家的高度关注,使得高职院校大学生心理健康教育工作的社会意义越来越突出。大学生思想政治教育、心理素质教育、人才培养质量体系等都与大学生的心理健康教育工作息息相关,但不可否认高职院校在开展大学生心理健康教育工作上仍面临着若干问题。本文探究了目前高职院校大学生心理健康教育工作的现状,并在此基础上提出了具体的改进对策。

[关键词] 高职院校;大学生;心理健康教育;对策

中图分类号: G711

文献标识码: A

Discussion on the Current Situation and Countermeasures of Mental Health Education for Higher Vocational College Students

HONG Jiaqin, LI Beibei, WU Meng

Guangdong Polytechnic of Environmental Protection Engineering

[Abstract] The mental health of the public has attracted the attention of the state, which makes the social significance of the mental health education of the vocational college students more and more prominent. The content of college students' ideological and political education, psychological quality education and talent training quality system is inseparable from college students' mental health education. However, it is undeniable that higher vocational colleges still face some problems in carrying out college students' mental health education. Based on the exploration of the current situation of college students' mental health education in higher vocational colleges, this paper puts forward specific improvement countermeasures to further improve the work of college students' mental health education in higher vocational colleges.

[Key words] higher vocational colleges; college student; mental health education; countermeasure

在高考体制改革及高职院校扩招政策影响下,高职院校大学生生源多元化,学生素质能力参差不齐。过于注重对学生技术应用水平的训练,忽视学生的心理健康教育,使得高职大学生更加得脆弱和敏感。高职院校应结合高职大学生的心理特点和发展需求,有针对性地开展具有高职特点的心理健康教育工作。

1 高职院校大学生心理健康教育现状分析

1.1 高职院校大学生的心理特点分析

受高职扩招政策的影响,高职院校大学生生源多元化,在校整体素质逐年下降。同时,高职大学生的社会心理问题也更加凸显,呈现出逐渐增多态势。从研究分析,高职大学生心理特点主要有以下三点:

1.1.1 存在焦虑、抑郁心理

从高职大学生入学的心理普查或面谈中了解到,部分高职大学生存在焦虑和抑郁心理,表示在高中或者中职时已经出现这些症状,来到大学后普遍表现得不愿意与人交流,不积极参

与活动,性格较为内向、孤僻,严重影响了大学学习和生活。据了解,这些同学产生心理问题的成因大致为:一是家庭结构不健全,父母离异或单亲家庭抚养;二是亲子关系淡漠,长期受父母责骂;三是父母长期在外打工,疏忽对孩子管教。基于这些原因,高职大学生从小学习习惯松散,自我约束能力薄弱,文化基础相对较差,没能达到父母期望,产生自我怀疑,对未来焦虑,感觉学习压力大,从而产生焦虑、抑郁等心理问题。

1.1.2 存在自卑、孤独心理

在心理普查中发现,高职大学生自卑、孤独心理比较常见。高职学生大部分文化知识基础较差,普遍因高考成绩不理想,选择进入高职院校。从心态上,通过自我认识觉得自己比普通本科生学历低,在实际学习中自身约束力较弱,时常否定自己的学业实力和价值,形成了自卑心理。很多高职大学生高中时面临着高考的巨大学习压力以及在家长、老师的不断劝说下,心理上逐渐形成了一种厌学的心态,从而自暴自弃,通过沉迷网络、游戏寻求解脱。因长时间依赖网络,这部分学生进到高

职院校后不善交流,喜欢宅在宿舍上网、玩游戏。他们渴望别人理解自己,但又不会主动与人沟通,不懂得如何与人交往。一旦离开网络,就会感到无所寄托,产生强烈的孤独感。

1.1.3 存在迷茫、失落心理

目前,高职院校学生大部分是独生子女,家庭环境比较优越,对人生目标比较模糊,容易失去斗志。不少高职大学生对自己所学专业并不感兴趣,对职业目标和认识也不清楚,没有学习动机。如果自身不能做好学习和职业规划,对未来就业没有清晰的方向,就很容易产生迷茫的心理。另外,很多高职大学生在选择学校或者专业时没有了解清楚具体学校概况和具体培养目标,进入大学后才发觉所读学校、专业和自己想象的相差甚远。这种高期望和现实情况的不匹配,容易让他们对未来失去信心。如果不能及时调整心态,面对现实,就很容易产生失落的心理。

1.2 高职院校大学生心理健康教育工作现状分析

1.2.1 高职院校心理健康教育工作制度建设不完善

现阶段,许多高职院校基本已经形成心理健康教育工作机制,但还不够完善。心理健康教育工作不单是学院心理咨询中心的工作,应纳入学院学生工作的总体规划。高职院校心理健康教育工作制度不健全,未能打通全员、全过程、全方位“三全育人”的心理育人模式。高职院校学院领导大多重视专业建设、实训建设,而轻人文素养培养,培养目标多以就业为导向,以是否适应市场需要的专业技术人才为评价标准,而忽略了培养学生的心理素质。随着近年来大学生心理问题的爆发,心理健康教育工作愈来愈受到学院领导的重视。但在具体的机构设置、制度建设、经费投入等各方面还没有真正落实到位。因制度建设方面的不完善,心理健康教育工作很多只是流于表面形式,无法达到预期的效果。

1.2.2 高职院校心理健康课程教学方式单一

现阶段,高职院校心理健康课程教学方式单一。许多高职院校将“大学生心理健康”课程作为公共必修课或者选修课进行课堂讲授,课程教学方式单一,教学理念比较陈旧,多为传统教学,学生主动参与性差,体验性差,这就导致心理健康课程教学效果不太理想,不能激发学生的学习兴趣,改善其自身的心理素质。除了课堂教学外,部分高职院校通过一些心理健康教育活动作为实践课程丰富教学形式,但组织形式比较单一,受众面不太广,没能真正做到体验式学习,针对性不强,难以满足高职大学生心理健康发展的实际需求。

1.2.3 高职院校大学生心理健康教育工作师资力量薄弱

现阶段,一些高职院校大学生心理健康教育工作师资队伍并不专业,教师主要由学校辅导员、班主任或部分思政教师兼任,尤其是心理健康课程的教学,多由辅导员或思政教师担任,导致教学效果不理想。此外,心理健康教育工作需要理论性和实践性较强的老师担任,特别是由相关专业背景的老师承担主要工作,但部分高职院校没有重视或者给兼职教师提供专业心理知识的学习和培训机会较少,导致其业务能力提升不

足。学院虽有推荐部分教师参加省内专业培训,但培训学时少,培训人次少,心理健康教育师资力量总体较为薄弱。

1.2.4 高职院校心理健康教育工作社团组织建设不完善

许多高职院校除重视充分发挥心理健康教育课堂教学主渠道功能之外,还重视心理健康教育社团组织功能的发挥。通过社团组织,开展一些丰富多彩且具有意义的心理健康教育活动,如心理情景剧比赛、心理素质拓展比赛、心理演讲比赛、心理漫画等活动,丰富学生课余生活,培养学生心理适应能力、沟通合作能力、人际交往能力、心理适应能力,提高学生的心理抗挫能力,增强自信心,开发学生潜能。但部分高职院校社团组织建设不够完善,除了在一些活动组织功能的发挥外,没能更好发挥社团组织在团体心理辅导、心理知识宣传、学生心理危机识别和干预工作中的作用。高职院校应更加重视社团组织建设,以发挥协会组织者的自身教学、管理、咨询服务的功能。

2 高职院校大学生心理健康教育工作的对策

2.1 加强组织建设,健全心理健康教育工作制度

规章制度建设是心理健康教育工作规范化的保障基础,是推动规范化发展的有力因素。一是建议国家层面能尽快出台相关的法律政策,在制度层面上给予高职院校心理健康教育工作保障。二是高职院校主管层面应当加强对心理健康教育的关注度,形成教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理建康工作格局,成立领导小组,组织专班会议,汇报学生的心理健康教育工作,对大学生的心理健康状态进行研判。三是发挥“三全育人”机制,把心理健康教育工作贯穿于学校教育活动中,创设心理健康教育所需要的物质环境、人际环境、心理环境,以进一步提高教师对心理教学各项工作的理解度和学生的心理健康水平,确保工作切实落到实处。四是高职院校应建立健全心理健康教育监督机制、考核评价机制、预防和干预机制,使从事心理健康教育工作的老师能有章可循,保证工作专业化、规范化、制度化。

2.2 提升教学效果,改进大学生心理健康课程建设

大学生心理课是目前高职院校进行大学生心理健康工作的重点课程,但教学方法较单一,无法适应学生的心理素质发展需要。从加强高职院校大学生的心理课堂建设上看,发展高职院校心理课程建设可从以下三个方面入手:一是配足配齐心理学授课老师,避免教师大班集中教学,无法更好开展教学互动,做到针对性的教学指导,影响教学效果。另外,对心理健康授课教师进行心理课程授课的专业指导。二是课程授课形式除了重视课堂的理论性教学外,同时要重视户外的心理素质体验性教学,建设校内外心理素质拓展基地。有的高职院校就专门设置了“大学生心理健康”素质拓展课程,通过这些心理素质体验性的户外活动,学生对沟通合作、人际交往有更深刻的理解和认识,同时这些体验性活动能培养同学们的自信心和抗挫能力,增强战胜困难的勇气和信心,从而提高心理素质能力。三是拓宽教学渠道,通过网络开展线上心理健康教育工作,比如建设心理健康网络课程平台,通过心理健康微课、线

上直播课等方式普及心理健康知识。

2.3 优化师资队伍, 加强心理健康教育工作队伍建设

提升普通高职院校心理健康教育工作水平, 教师团队建设是关键。通过师资培养、访学、出境留学等方式, 强化对基础知识、专业技能培训、个案剖析与实战训练等内容的训练, 以提高从事心理健康教育工作老师的基础理论水平、专业能力和实操技能。一是要提高老师的专业性。心理课教师原则上要求由具备心理学专业背景或相应的学科背景并且取得心理方面合格证书的老师从事, 将心理课的教学效果纳入到教师的教学考核中, 督促教师上好大学生心理健康这门必修课。二是加强心理健康教育的教研活动与课程研究。利用教师集中研讨、备课等教学活动方式, 从学校发展过程中出现的现实问题入手, 确定学校心理教学的重点、难点, 并掌握科学合理的育人方式, 以提升学校心理教学的整体品质。坚持理论联系实际, 申报心理健康教育工作方面的课题, 研究新问题, 寻求新对策, 提升工作质量。三是用好辅导员、班主任这两支队伍。加大学校对教育辅导员和班主任教师的培养十分紧迫与关键, 特别是辅导员, 尤其是直接担任心理社团组织指导教师的辅导员, 给他们提供外出培训和外出访学交流的机会, 学习一些心理危机预防和干预知识、心理咨询技巧等, 以便更好应对大学生的心理健康教育工作。

2.4 提升育人功能, 强化心理健康教育工作社团组织作用

依据《高等院校学生心理健康教育工作指导纲要》有关精神, 高校应当充分发挥学生主体作用, 积极帮助学生组建身心健康学校教育协会, 主动举办身心健康学校教育社会活动, 增强学生心理健康意识, 提高心理调控能力, 主动进行心理帮扶互助。加强高职院校心理健康教育工作的社团组织建设, 可从三个方面进行: 一是进一步细化大学生心理健康教育社团组织

的职责, 成立专门职能的心理社团组织。比如心理健康教育协会, 针对心理健康的教育、宣传及服务功能; 成立阳光素质拓展协会, 针对心理素质拓展体验式教学、训练的需求。二是落实心理健康教育社团组织的责任指导教师、办公室、经费的配备要求, 每个社团组织配备一名指导教师。在各学生宿舍区及二级学院设有学生谈心室, 发挥朋辈心理辅导员在大学生心理咨询中的作用。三是通过面向学生社团组织中的学生干事、心理委员、心理信息联络员等进行专门的心理教学方面的专业知识培训, 以提升学生协助进行心理教学的工作能力与工作水准。

3 结语

本文主要以剖析我国高职大学生的心理特点为切入点, 通过剖析可以看出, 我国高职院校心理健康教育工作中存在着工作机制不健全、教学课程方式单一、师资力量薄弱、社团组织建设不完善等问题。通过健全制度建设、改进课程构建、加强队伍构建、强化社团组织作用等, 不断完善高职院校大学生心理教育工作, 以培育学生健康的社会人格, 满足高职院校大学生成长成才的需要。

[参考文献]

- [1]唐小桃.高职院校大学生心理健康教育的现状与对策思考[J].山西青年,2017(21):99-101.
- [2]王祥龙.三全育人背景下高校大学生心理危机对策探讨[J].内蒙古财经大学学报,2021(19):42-45.
- [3]刘梦迪, 薛玉琴.新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].辽宁教育行政学院学报,2021(01):35-40.

作者简介:

洪佳勤(1988-), 女, 汉族, 广东茂名, 讲师, 硕士, 研究方向: 思想政治教育。