

高职院校学生心理健康教育存在的问题及对策研究

余 晗

(武汉城市职业学院 湖北 武汉 430070)

[摘 要] 现代高职大学生在日常的学习生活中往往会受到来自学校、家庭以及社会等方面的压力,造成了部分高职大学生心理健康方面一些不容忽视问题。基于此,文章结合高职学生心理健康教育方面存在的主要问题,对心理健康教育对策进行了探讨,旨在提高心理健康教育水平,提高学生的心理素质,让学生形成健全的人格体系。

[关键词] 高职; 心理健康教育; 问题; 对策

1 高职院校学生的心理特点

第一,自卑与自负并存。许多高职院校的学生存在一定的自卑感。在这种情况下,在高职院校的学习过程中,一部分学生会教师在和以前同学面前表现出极为不自信的状态。同时,为了掩饰内心的自卑,常常表现过于自信。矛盾的心理过程容易导致其心理产生不平衡。

第二,依赖与孤独并存。这一时期的学生处于自我统一性确立的特殊阶段,有着一些冲突和不安的心理,尤其是当其认识到理想和现实之间不一致的现状的时候,其内心的不安就会表现得更加明显。同时,在这一特殊的年龄段,高职学生难以通过人际交往等形式,对其进行有效的情感迁移。

第三,网络依赖与现实冲突。高职学生由于在现实生活中具有较强的挫败感,而在这种情况下,常常将自己置身于网络之中,在网络世界中获得心理上的满足。但是由于高职学生长期沉浸于虚拟的网络世界中,反而会丧失基本的人际交往能力。

2 高职院校心理健康教育存在的问题

2.1 教师心理健康教育意识不够

对于还未迈入社会的学生来说,平日接触最多的便是教师、辅导员、室友还有移动终端。大学课程不同于初中,高中阶段,学生有足够的时间自我掌控,对于一些缺乏性格内向的学生,进入大学后主要对着移动终端交流,很难在现实中的社会交流,导致整个人越来越孤僻。这种心理状态只要平日稍加留意,便能有所察觉。然而高职院校的部分教师,一般只要求专业技能达标,完成教学目标即可,对心理健康教育未有充分的意识,出现伤人事件后再进行补救,往往为时已晚。

2.2 心理健康教育的模式相对较为单一

要想切实有效地发挥心理健康教育在学生教育培养方面的作用,就要求高职院校能针对心理健康教育采用有效的教育模式,且要求能依据高职大学生自身的实际情况有针对性地进行心理健康教育。但就目前来看,我国绝大多数高职院校在心理健康教育的模式方面都相对较为单一,即将心理健康教育作为思想政治教育中的内容进行,或者是每周在固定的时间进行心理咨询。但从现实层面来看,思想政治教育中的心理健康教育内容相对较为有限,而心理咨询仍存在形式主义的现象,这也导致心理健康教育的作用无法得到真正有效的发挥。

3 高职院校学生心理健康教育的对策研究

3.1 加强心理健康教育重视程度

高职院校重视心理健康教育,将相关工作纳入日常工作范围。加强辅导教师的心理健康教育意识与工作责任感,日常工作留意心理状态不佳的同学,与之建立良好的师生关系。发现问题并及时沟通,针对学生的心理矛盾进行疏通,给予引导,鼓励其参与到学校活动和社会生活交流中。学生感受到身边人的关怀,利于他们的走出自我世界,改善心理状态,进而打开心扉,逐步与人进行正常交流,影响周围人,形成良好的循环。

3.2 健全心理健康咨询工作

首先,要结合校内资源建成一个特别咨询、团体辅导、心理测试、图书阅览、情绪调节等功能齐全的心理咨询室,由心理咨询室的教师指导、跟踪。其次,由校领导指导成立大学生心理健康教育教研室,针对“大学生心理健康教育”课程如何更高效地开展进行研究。最后,关于心理健康教育教学,要根据不同系部和不同年级学生的心理发展特点,动态生成以体验、互动、分享

为主式的专题团体辅导。由此,为高职学生心理健康教育提供助益。

3.3 优化心理危机预防工作

构建三级心理保健与心理危机干预体系,即“班级—各分院心理辅导站—学院学生心理辅导中心”。分院心理辅导站应该发挥心理保健“门诊部”的作用,分院心理辅导站在学生心理保健与心理危机干预体系中的定位应该是心理健康知识宣传、辨别问题、转介和协助干预工作,达到危机预防、及时发现、及早介入的目的。学院学生心理辅导中心应该发挥心理保健“综合医院”的作用,通过组织全校范围的大型心理健康宣传和咨询活动,建立健全心理预防机制。对个别心理疾病案例,应该积极介入及时疏导,完善和建立危机干预机制,达到预防和治疗的目的。

3.4 加强校园文化建设,开展大学生心理健康教育

在新媒体环境下,要充分利用各方面资源加大对心理健康知识的宣传,例如通过微博、微信、校园网、校园杂志、校园宣传栏等进行宣传普及。还可以在每年的5月份,借助“全国大学生心理健康日”,开展文化节、教育月等活动,通过心理情景剧表演、心理类电影观影、心理文化沙龙、征文展、摄影展、书法绘画作品展等形式,对心理健康进行引导和宣传,形成良好的校园文化氛围,推动知识普及,提升心理健康水平。

3.5 发挥家庭在学生心理健康教育中的重要作用

家是心灵的港湾,是高职大学生遭遇心理创伤时的疗养所,是他们获得心灵温暖的源泉。一是家长以身作则,积极引导。家长的语言行为举止对孩子能够起到潜移默化的作用。家长必须以自己的良好言行影响子女,通过不断学习和交流提升自己的教育理念,让自己成为孩子成长的榜样、温柔的陪伴者和引导者。二是营造温馨的家庭氛围。家长应努力营造一个温馨幸福的家,以平等温和的态度耐心倾听子女的诉说,理解和接纳子女的想法和建议,让子女感受到来自家的温暖和爱,成为子女的坚强后盾和精神支持。三是积极消除困惑。高职大学生正处于学校和社会的过渡衔接时期,心理变化极大,家长应该正确对待和处理相关问题,引导他们树立正确的人生目标。

结 语

综上所述,高职大学生的心理健康状况不仅影响他们在校的学习生活,也会影响他们走出校园后进入社会的适应能力。因此,高职大学生的心理健康问题应得到重视。结合大学生心理健康方面的实际情况,从构建学生心理健康教育体系、加强校园文化建设、发挥家庭重要作用等方面,对心理健康教育模式进行创新,从根本上提高心理健康教育的质量,为学生的全面发展提供充足的保障。

参 考 文 献

- [1] 孙亚梅. 高职院校心理健康教育的现状与对策研究[J]. 文化创新比较研究, 2018, 2(36): 100-101.
- [2] 穆骥飞. 积极心理学视野下职业院校心理健康教育体系构建研究[J]. 山东农业工程学院学报, 2018, 35(12): 74-75.

作 者 简 介:

余晗, 性别: 女, 民族: 汉, 出生年月: 1988.6.4 籍贯: 湖北省武汉市, 学历: 本科, 毕业院校: 武汉体育学院体育科技学院 职称: 助教, 现就职于武汉城市职业学院, 研究方向, 学生工作