

基于心理健康教育对高职学生管理工作的促进研究

夏 珺

(湖南食品药品职业学院 湖南 长沙 410208)

摘要:随着我国教育体制的改革的不断深入,学生的心理健康状态也成为了社会关注的焦点问题,对于高职学生而言,由于一些特殊原因,校方在管理过程中会遇到一些问题,这些问题不仅反映了当下青少年普遍存在的心理健康状况,同时还有高职学生这一群体特有的性格和心理问题。本文阐述了当前我国高职学生心理健康问题的重点,并对心理健康教育对高职学生管理工作的促进展开了研究。

[关键词] 心理健康教育; 高职学生管理; 促进研究

引言

关注学生心理健康状态,是尊重学生成长发展状况的表现,随着我国教育体制的改革,各高职类院校对学生的教育管理工作也呈现出由外而内的趋势。近年来,各年龄段学生由于学习和生活等压力导致情绪崩溃甚至自我伤害的案例层出不穷,这也说明了只有保证学生身心健康的同步发展,才能够让学生养成积极正向的学习态度和生活态度。

一、高职学生心理健康问题的几点表现

(一) 生活学习节奏引起的心理问题

在探讨高职学生心理健康问题的时候就需要对学生进行心理测试,大多数高职学生是独生子女,独生子女的性格特点是在家长的长期溺爱下,对于外部环境的刺激敏感,且反映过大,再加上小学和中学阶段在相对封闭的成长环境中,对社会环境的接触较少,进入高职院校后,无法有效协调自身生活和学习的习惯,以至很多学生都会出现迷茫和焦虑等心理问题,而且该年龄段自我调节能力较弱,无法对这些负面情绪进行排解,甚至会导致严重心理疾病。

(二) 网络导致人际交往障碍

在网络信息时代,人际交往的障碍成为了一种社会普遍问题,这种问题的引发是由于人们在生活交友的过程中,无法处理复杂的人际关系,或者在人际交往中遇到攀比等情况产生的心理上的自卑感,由于多种情况导致无法正确处理、协调和他人之间的关系,转而选择在虚拟世界进行社交。这种情况在年轻人当中尤为普遍,高职学生由于高考成绩等原因,本身就属于缺乏自信的一类群体,在与其他人的交往中,自然带有心理落差,因此现实生活的人际交往中缺少必要沟通,形成社交障碍。

(三) 面对压力容易焦虑

高职学生的另外一个普遍现象就是文化课程基础薄弱,对科学知识的学习积极性较差,综合素质相对不高,这些情况导致了连锁问题的发生,例如家人和社会认可度不高,就业面小而且需要面对的就压力要比本科生大很多,面对激烈的岗位竞争时,缺乏相应的学历优势,这些问题会导致学生产生自卑心理,而且在巨大的压力下和容易产生焦虑和恐惧,严重的还会出现抑郁等情况。

二、心理健康教育对高职学生教育管理工作的促进作用

(一) 明确理念,积极开展

传统的心理健康教育理念相对落后,而且受重视程度较低,有些学校会选择在单双周设置一节公开课程,对学生进行心理健康知识的普及,教师为了达到教学目的,过于重视教学进度和教学目标,对学生的实际感受的学习收获不够重视。这种理念下的心理健康教育非但不能起到相应的教学效果,同时还降低了学生对于心理健康问题的重视。因此教师需要根据教育体制改革的要求,结合高职学生的心理特点和实际问题,加强心理健康教育在实际生活中的应用,将案例教学和实践教学的比重提高,首要目的就在于让学生对心理健康问题有一个正确的认知,心理健康不是疾病,而是一种生活和学习的状态,让学生以更加开放的心态来接受心理健康课程,帮助学生建立对学习和生活的信心,不再受到“高职学生”这一标签的影响,勇敢的面对自己的生活^[1]。

(二) 转变模式,加强管理

国家对于高职学生的培养有着具体的要求,以培养实用型、技术型应用人才为战略目标,因此高职教师和相关领导在开展教育管理工作时,既要能够培养学生的技术能力,也要注重对学生性格、品质、思想理念的建设。只有引导学生建立正向、积极的精神面貌,能够在未来的学习和生活中勇于面对困难,因此在高职学生心理健康教育工作中,教师应该转变教学模式,增加与学生之间的沟通,让学生能够充分的了解自身优缺点,消除迷茫心里,针对学生身上的不足,提出改正计划,对于学生身上的优点、闪光点要有计划的进行培养,并为学生创造机会进行展示。对于个别问题比较严重的学生,教师应该寻求更加专业的心理医生进行帮助,确保学生的心理健康问题能够及早解决。通过这种模式,不仅能够让学生感受到学校和教师对自身的人性化关怀,增加学生对学校的信任,更能够对学生的管理能够起到相应的促进作用。

(三) 尊重学生,主观调整

教育的本质不仅是向学生传授知识内容,更重要的是让学生掌握学习方法和规律,对于心理健康教育也是一样,随着教育管理方法越来越先进,体系和教学模式逐渐健全,如何让学生通过心理健康课程完成自我反思和自我调节也成了教师和校方需要着重研究的课题。而这一课题的基础就是对学生的尊重,在这一过程中,教师应该充分发挥自身的引导作用,通过心理建设帮助学生实现自我管理和个性发展,给学生预留充分的自由发挥空间,为学生创造更多接触社会的机会,并通过不断的实践和探索,为学生制定合理的人生规划,建立起完善的人格和良好的道德品质。

(四) 亦师亦友,互相促进

心理健康教育在高职类院校的管理工作中,不仅起到了维护学生身心健康的作用,更能够成为师生之间的桥梁和纽带。俗话说“弟子不必不如师”,通过和学生之间的更多交流,教师也能够从中获益匪浅,至少不断的向学生进行心理健康的宣传和培养过程中,就是对自身心理健康的一种审视和升华,教师工作的本身就具有责任重、压力大的特点,学生未来的发展和成就都和教师息息相关,能够让学生在轻松、温馨的环境下学习,在具备完善的人格和心理基础上步入社会是每一位高职教师的义务和心愿,因此更多的沟通能够让师生关系更加和谐,并在此管理过程中,相互促进^[2]。

结束语

综上所述,高职院校的管理工作是一个系统而复杂的过程,相对于高职学生的技能和知识培养而言,心理健康问题在学生学习和工作生活中,可能更为重要,因此,教师应该明确心理健康的教育理念、转变教学方式,让学生养成自省和反思的习惯,建立完善的心理素质和道德品质,成为兼具实用技能和健康心理的综合型人才。

参考文献

- [1] 潘石瑛. 心理健康教育对高职学生教育管理工作的促进[J]. 智库时代, 2017(12)
- [2] 董晓. 浅析心理健康教育对高职学生教育管理工作的促进[J]. 现代交际, 2017(13)