

# 关于建构高职高专心理健康教育模式的新思路

冯莉

鄂尔多斯生态环境职业学院

**【摘要】**高职高专学生心理健康教育模式探索,是现代高职高专院校教育改革的重要环节,对于现代化教育良好展开有非常积极的作用。学生心理健康教育是教育教学的关键环节,能够促进学生健康发展;只有学生心理保持健康,才能够积极地面对生活和学习中的问题,才能够最大程度上发挥其潜能,最终实现良好地发展。

**【关键词】**高职高专; 心理健康教育; 具体思路

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.370

## 引言

高职高专院校是我国教育教学的重要组成部分,为我国培养大批的优秀专业技术人才,对于社会技术发展以及文化知识推广也有突出的贡献。高职高专院校人才培养中,人才技能培养以及人才思想和心理教育是主要环节,而心理教育又是整个教育环节的基础工程,学生在健康心理状态下,才能够保持良好的学习状态,为自身的未来做好规划。

### 一、高职高专学生心理健康教育的重要性

首先,从教育本身角度而言,心理健康教育是基础环节。心理教育包括心理调查、心理健康辅导、心理健康教育、思想教育以及思想意识形态引领等工作,都是能够引导学生身心健康发展的重要工作内容。假设不进行心理教育,学生在高职高专院校仅是完成知识和技能学习,学生将无法更好的认识社会、认知价值观、甚至是无法走入社会,也是教育的最大缺失。所以,在当前高职高专教育展开中,心理健康教育非常关键,良好的心理健康教育能够帮助高职高专院校完成人才健康心理树立,帮助人才建立长远发展目标、同时接受正确的价值观引导,最终实现人生价值。其次,从学生本身以及社会角度分析。人才的培养是为了社会的进步,是为了人才实现自身价值。而心理健康才是人才良好发挥能力的关键。心理健康的人才,自信、有活力、对社会充满爱意,愿意用知识和技能丰富人生以及回报社会。

反之,如果在高职高专院校教育阶段,学生因压力和外界环境产生不健康心理,学生压力过大、过于自卑或者出现错误思想,都会影响到学生的一生,甚至有学生会出现极端行为,成为社会不稳定因素。所以,在高职高专院校阶段,完成学生的心理健康教育是出于个体发展和社会意义的综合考虑。

### 二、高职高专学生心理健康的主要影响因素分析

#### (一) 校园内部因素

校园内部因素是影响学生心理健康的主要因素之一,对于学生的影响十分关键。在校园内部影响学生的主要因素包括学生自我因素、学生学习因素以及学生生活因素等内容,并且各项因素又有不同的影响,且相互叠加,导致学生在校园生活中出现各种问题,影响到学生的正常学习。

1. 学生自我因素影响。学生本身的心理状况会受到个人因素影响。学生个人家庭因素、学生个人性格、学生对自我

意识的认知等因素,都会影响到学生的心理。例如,学生的家庭情况会对学生的心理造成严重影响。鄂尔多斯生态环境职业学院学校对本校学生进行了心理调查,通过调查发现,单亲或者孤儿学生对现代高职高专生活的满意程度达到70%、而正常家庭的学生对当前高职高专学习生活的满意程度达到90%以上,这足以说明单亲或者孤儿情况的学生受到了一定影响,心理产生了微妙变化。而现代心理学研究也表明,家庭教育、家庭环境会对学生的心理因素造成影响。如果学生家庭情况过于复杂、家庭生活压力相对比较大,将会给学生造成自卑、焦虑等情况。

2. 学习因素影响。学生进入到高职高专学习,校园因素是影响到学生学习的主要因素之一,在实际的学习开展过程中,学习压力等因素问题也给学生造成了一定的影响。例如,在鄂尔多斯生态环境职业院校进行调查中,有60%的学生认为学业对自身有很大的压力,包括本身专业学习压力、未来学习规划压力等。而压力也会造成学生的心理负担,让学生产生恐慌、害怕以及不安等相应的心理症状,影响到学生的实际学习,不利于学生学习管控。另外,也有70%以上的学业压力来自未来就业问题。大部分高职高专学生在毕业后对于就业感到压力,影响到了学生的心理健康。

3. 学校内部生活因素。高职高专院校是学生生活的重要场所,学生在校园不仅要学习也要生活,校园内的学习也会给学生造成一定的心理困扰。如,学生在校园内人际关系、学生自身日常生活行为等,都会给学生的心理造成一定的影响。如,对鄂尔多斯生态环境职业学院的调查显示,校园人际关系中表示非常融洽占25%,比较融洽占50.3%,不好也不坏占23.4%,不太融洽占1.1%,非常糟糕占0.2%。非常融洽和比较融洽可以代表心理健康的学生,而除此之外,也有将近25%的学生认为人际关系一般。而这一问题引发笔者深思,是高职高专学生自身问题?还是社会因素主导?关系不够融洽的诱因是什么?这都是引起学生心理变化的主要问题。

#### (二) 校园外部因素

高职高专学生心理健康也受到外部因素影响。校园因素是影响到学生心理的因素之一,因为在高职高专院校学习中,学生相对自由,与外界接触时间更多,并且加上现代互联网时代的到来,学生通过网络与外界也发生接触。所以,外界新闻消息、外界环境变化也容易引起学生的心理变化。

尤其是对于“00后”而言，学生刚刚进入成年阶段，价值观不确定，很容易受到网络或者校园不良风气浸染，从而影响学生的实际学习。

### 三、高职高专学生心理健康教育现状

#### （一）心理健康教育质量不高

在社会竞争日益激烈的大背景下，大多数高职高专院校都把侧重点放在了教授学生专业技能和专业知识上面，对学生心理健康教育的重视程度并没有达到理想状态。有的学校就算开设了心理健康课程，也存在课时少，上课学生人数众多，难以达到实际预防心理问题产生的效果。

#### （二）心理健康教育方法落后

心理健康教育应该区别于传统的知识教育，采用新式教育方法完成心理健康教育，才能够确保教育展开更加合理。但是，当前高职高专院校进行心理健康教育实施中，缺乏良好的方法应用。在进行心理健康教育中，更应该落实好各项健康教育工作，提升教育工作质量。实际的心理健康教育实施中，方法把握不合理，学生难以接受、甚至部分学生产生了厌烦等情绪，影响到了心理健康教育效果。另外，当前高职高专院校针对学生开展心理健康教育时，往往不够精细，顾此失彼。

### 四、高职高专学生心理健康教育对策

#### （一）做好心理健康教育宣传工作

心理健康教育宣传工作良好开展是心理健康教育模式升级的重要组成部分，对于现代教育教学实施有非常积极的作用，还能够最大限度提升心理健康教育效果。并且在实际的心理健康教育开展中，还应该做好各项教育管控工作。在宣传过程中，应该注重宣传方法创新，让学生能够接受心理健康教育。当前高职高专院校可以通过微信公众号以及校园网站宣传心理健康教育工作。通过互联网形式让学生对心理健康教育的展开形式有更多了解，通过互联网形式创新，也能够吸引学生参与和了解的兴趣。心理健康教育的宣传工作应该做好铺垫，才能够不唐突、更能够引起学生的注意，对于学生的学习而言也有非常积极的作用。在实际的心理健康教育开展过程中，应该落实好各项教育教学管控工作，提升教学质量。要求教师或者辅导员应该打好“提前量”，在学生的学习和生活中，更多地给予学生关心和照顾，让学生对于自身的心理学习有良好的认知，最大限度提升学生的心理健康状态，通过与学生更多的沟通，让学生更多地了解到学校开展心理健康教育的初心，防止学生产生逆反心理。

#### （二）心理健康教育课程体系建立

高职高专院校在进行学生心理健康教育模式建立过程中，还应该完成心理健康教育课程体系建立，通过心理健康教育课程体系的良好建立，确保心理健康教育实施更加合理，最终提升心理健康教育的综合应用效果。在高职高专院校的心理健教育工作开展中，更需要落实好各项心理健康教育环节，实现健康教育的综合优化。建立适合学生本身的

健康教育心理课程，才能够确保心理健康教育良好完成。

1. 建立职业心理健康教育课程。高职高专院校的目标是培养具有实践性人才的健康教育。但是，职业教育目标也给学生造成一定的压力，包括学业和就业方面的压力。在实际的教学中，如果不能完成职业心理疏导，将会给学生造成一定的压力。所以，在心理健康教育课程体系建立中，高职高专院校应该针对当前学生进行职业心理教育，包括正确择业观教育、积极的劳动和职业素养教育等心理教育内容，让学生正确面对就业，从而解决就业方面给学生造成的心理压力。

2. 高职高专院校应该建立业余心理疏导教育课程。课程设置自由制，在该课程体系下，设置高职高专院校心理辅导咨询室。课程时间不固定，学习人数不固定，以课程的形式让学生能够自由选择是否咨询心理健康问题，从而实现心理健康教育的深入。通过“一对一”解决问题的方式，帮助学关于建构高职高专心理健康教育模式的新思路建立良好的倾诉环境，让学生感受到心理健康教育的作用，确保心理健康教育教学展开更加积极合理，提升高职高专院校心理健康教育效果。利用心理健康疏导课程，让学生能够有更多的机会倾诉生活和学习中的压力，一对一咨询问题能够保护学生的心理隐私，给学生更多的安全感。

3. 高职高专院校应该建立融合思想政治、美育等多种元素在内的心理健康教育课程。以课程思政和美育教育为载体展开心理健康教育。将《毛泽东思想》、《中国特色社会主义理论体系概论》和《音乐教育》等课程也可以作为心理健康教育的课程，课程之间相互支持，加大学生心理健康的深度和广度，对于现代化心理健康教育的开展有非常积极的作用，能够最大限度提升心理健康教育效果。

### 结语

在高职高专院校教育阶段针对性进行心理健康教育，能够确保学生的心理健康，同时也在很大程度上提升了心理健康教育质量，确保教育教学实施更加合理。此外，在高职高专院校进行心理健康教育中，应该做好教育模式建立，设置课程，良好地展开心理活动，合理运用心理教育方法，最大限度上提升心理健康教育的效果。

### 参考文献

[1] 欧何生. 关于建构高职高专心理健康教育模式的新思路[J]. 学校党建与思想教育(高教版), 2009(11): 81-83.

[2] 陈文娟, 李昭华. 高职心理健康教育体系的建构与实践——以江西旅游商贸职业学院为例[J]. 老区建设, 2013(08): 54-55.

#### 作者简介:

冯莉, 性别: 女, 出生年月: 1979.4, 学历: 硕士研究生, 研究方向: 发展与教育心理学, 职称: 讲师。