

高职院校大学生心理健康教育的实施途径探究

向浩

重庆安全技术职业学院

[摘要]在高职教育中,心理健康教育占据着较为重要的位置,能对大学生后续的生活状态、工作状态以及心理状态产生较为深远的影响,因此高职院校就要意识到大学生心理健康教育的重要性,并结合大学生的心理教育的必要性与现状,应用恰当的心理健康教育方式,切实提升心理健康教育的质量。对此,本文将对高职院校大学生心理健康教育的实施途径展开探究,以期参考。

[关键词]高职院校;大学生;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1500

随着社会经济高速发展,社会各界对高职教育愈发地重视,因此院校除了教授学生必备的专业技能,还要重视大学生的心理健康,确保大学生能应对各种压力。对此,高职院校就要明确心理健康教育实施的必要性,并分析大学生存在的心理问题,进而有针对性地开展心理健康教育。

一、高职院校大学生心理健康教育实施的必要性

(一)能够提升大学生的心理素养

心理素养教育在心理健康教育中占据着较为重要的位置,将心理健康教育做好,大学生的心理素养也得以提升,这也是高职院校开展教育活动的最终目标。根据研究发现,开展大学生心理健康教育,对促使大学生心理素养提升有着重要的价值。这就说明,高职院校重视心理健康教育活动,积极创新心理健康教育的渠道,切实强化学生的心理素养,促使高职教育实现持续化发展。

(二)能够强化学生适应社会的能力

随着社会经济的高速发展,学生的思想以及心理的变化呈现多元化,各类心理问题也层出不穷。另外,随着教育改革不断地深入,心理健康教育受到了广泛重视,但我国国民心理健康进步速度依旧跟不上社会的快速发展。在高职教育中做好大学生心理健康教育工作,采取积极有效的措施,完善和健全大学生人格,激发学生隐藏潜能和内在动力,提升学生抗挫折能力,帮助学生形成良好的心理素质,可以促使学生今后更好地适应社会发展。

(三)能够满足社会对人才的需求

现阶段,社会不仅对各类人才的需求量在增加,而且对人的综合素养的要求愈发地高。对此,高职院校在教授学生相关知识、技能的时候,还要开展心理健康教育,在学生心理素养得到提升的同时,也能促使学生实现综合化发展,从而向社会、行业输送大量满足其需求的应用型人才,因此,高职院校开展心理健康教育是很有必要的。

二、目前高职院校大学生面临的心理问题

首先,心理轻微失衡,主要是学生心理和个人行为上的小问题,如抗挫力较低,这类学生在经历挫折后在情绪上容易产生波动;缺乏社交能力,会使学生与他人交流不够顺畅;学习能力较差,引起学习困难;生活独立性差,凡事都依赖他人;自我认知不准确,导致无法准确看待和认识评价

自己等,这些是学生心理发展正常的范畴,往往通过心理教育和心理咨询是能够解决的。

其次,一般性心理障碍。主要是在学习、工作、生活中的各种烦恼,有明显的心理矛盾和冲突,如学生刚进入大学时对学校环境的不习惯而产生担忧;平时学习成绩不理想、方法不恰当,导致考试前过度忧虑;单相思或失恋引起的极度痛苦;与同学老师相处的不顺畅,产生恐惧、孤独感;过度自卑而失去自信等。由一般性心理障碍产生的心理问题通过心理教育和心理咨询是能够解决的。

最后,心理疾病,心理障碍影响了学生的正常学习、生活和工作,他们的内心痛苦不堪,有的学生甚或有可能产生轻生的心理。这些问题需要专业心理咨询师的及时干预和治疗才能够解决。

三、高职院校大学生心理健康教育的实施途径

(一)开设心理健康教育活动

在心理健康教育课程中,教师便能应用以下几种形式来开展教育活动,如:认知教学法、课堂讨论法、行为训练法以及角色扮演法等。首先,认知教学法,教师就能通过想象、观察、体会以及思考等活动对学生进行心理教育;其次,课堂讨论法,教师就能针对常见的心理问题,引导学生对产生这些心理问题的因素展开讨论,在这个过程中学生能够分享自身的见解,还能与教师交换各自的想法,教学问题不仅能被有效解决,还能有效培育学生与人沟通交流的能力;然后,行为训练法,教师便能用此类方式进行个别辅导,主要针对的是班级中缺乏自信心的学生,教师就要设置较为简单的任务,提升这些学生肯定自我的能力,并且应用行为训练法能够有效缓解学生考前紧张的情绪,进而促使学生以饱满的状态应对考试;最后,角色扮演法,教师就能通过表演形式,引导学生对自身的人际关系、自身状态有正确的认知,并促使学生将自身不良情绪充分地释放出,也能学会如何将人际关系处理好。虽然心理健康教育的形式多样,但是教师要根据不同的心理问题应用相应的教学方式,进而有效提升心理健康教育的质量。

(二)强化院校文化建设

教育心理学研究表明,环境对人们情绪以及心境的影响较为明显,并且大学生心理健康教育需要校园文化辅助开

展。因此,在开展心理健康教育时,高职院校就要不断地强化院校文化建设,为学生创设出优质的文化氛围,在无形之中有效提升学生的心理素养。具体如下:第一,高职院校就要重视自然景观的创建,为学生创设出适应生活以及学习的优质环境,以此确保学生的好心态能够长时间的维持,进而促使学生的心理能够朝着健康方向发展;第二,院校还应创设相应的人文环境,借助形式多样的教育活动,向大学生提供展示自我、满足精神需求的平台,同时教师还要将心理健康知识渗透在教育活动中,促使学生对自我有较为正确的认知,并将学生的潜力充分发掘出,进而保障学生能够实现全面化发展。

(三) 开展专题教育

高职院校便能借助专题教育开展心理健康教育,可以通过讲座的形式组织专题教育,具体流程如下:首先,依据学生的心理需求明确讲座目的,如:促使大学生将心理健康知识以及技巧有效掌握,并依据大学生存在的心理问题给予相应的指导与辅导,确保学生能够科学地认识自卑、挫折等负面心理,并帮助大学生重新构建自信心;其次,借助问卷调查的形式搜集学生存在哪些心理问题,这样便能为讲座的召开提供数据支持,教师便可依据搜集到数据便采取针对性的教育技巧,进而提升教育讲座的有效性;然后,教师要根据搜集到的数据,选择与本次讲座相适应的材料,进而将教育讲座的主题凸显出,并明确心理教育活动的层次;最后,准备相应的影像资料,将心理教育知识有效传递给学生,接着引导学生应用在讲座中获取的心理健康知识,开展模拟交流活动。因此,便可开展专题教育来提升心理健康教育的质量。

(四) 组建心理健康教育队伍

高职院校为了切实提升心理健康教育的效果,院校就应组建心理健康队伍,确保心理教育的系统性、合理性。此外,教师除了具备相应心理学知识,还能娴熟地应用信息化技术,从而切实提升心理健康教育活动的实效性。并且建立教育队伍也能促使心理教育形式愈发得多样,并与大学生的心理状况有机结合进而开展针对性的教育,进而促使大学生生成健康的心理倾向;此外,高职院校还应构建完善的培训机制,定期开展培育活动来提升学生的专业技能,夯实教师心理教育知识的储备量,有效提升教师开展心理教育的水平;另外,院校还应开展心理教育分享会,教师便能将自身的心理教育经验进行分享,促使教师们能够实现优势互补,这样在某种程度上也能提升教师的教育水平,进而确保心理健康教育能够有序开展。

(五) 利用网络媒介开展心理教育

随着互联网高速发展,在各个领域中应用网络媒介能够有效提升效率,因此高职院校便可借助网络媒介开展心理教育活动,并结合学生的心理状况创新教育形式。具体措施如

下:首先,教师便能借助抖音、微博以及微信等平台与学生进行深度互动,这样学生与教师之间的距离便能有效拉近,确保教师能够掌握学生的内心想法,并且还能通过网络媒介来提升学生鉴别各类信息的能力;其次,还能借助网络媒介创建心理咨询网站,并以匿名的形式,促使大学生依据自身的心理问题借助网站向学校老师进行咨询,对此,教师并能根据学生的咨询开展针对性的帮扶,进而有效缓解学生存在的心理问题;最后,高职院校还能借助网络媒介开展心理健康宣传教育,并创建心理教育微信公众号,通过发布心理教育相关的推文,来引导大学生树立正确的心理观念,进而确保心理健康教育活动能够有序开展。

(六) 建立学生心理健康档案

掌握学生心理健康状况是高职院校开展大学生心理健康教育的重要内容,而通过建立大学生心理档案的方式,不仅可以帮助心理健康教育和辅导人员及时了解和掌握每个学生的心理状况,同时还可以尽早发现学生的心理危机,并采取相应的措施进行心理干预,进而保证心理健康教育的针对性和实效性。首先,当高职新生入校后,学校就需要为每一位学生建立心理健康档案,其中包含学生的基本信息、家庭情况、特长爱好等内容,并通过问卷调查的方式,掌握学生的心理状况。其次,在心理健康教育课程实施一段时间后,教师需要通过谈话、测试等方式了解和掌握每个学生的心理动态,并将调查结果写入到心理健康档案中。再次,对已经出现心理问题的学生,心理健康教育人员需要对其进行积极的心理干预,并将干预手段、干预结果等信息记录到学生心理健康档案中,以便于心理健康辅导工作的开展。最后,学校可以定期向学生公布自己的心理健康档案,有利于学生对自己有着更加充分的认识和了解,增强学生的自我教育能力,扬长避短,让学生朝着更好的方向发展。

总结

总而言之,随着教育改革不断地推进,高职院校就必须重视心理健康教育活动的开展,进而促使学生能实现全面发展。对此,便能从开设心理健康教育活动,强化院校文化建设,开展专题教育,组建心理健康教育队伍,利用网络媒介开展心理教育,建立学生心理健康档案等着手,以此来提升学生的心理健康水平,激发学生内在潜能,强化学生的心理素养,促使学生能够更好地适应社会发展。

参考文献

- [1]卓潇,穆可俞.高职院校大学生心理健康状况调查与分析[J].安徽卫生职业技术学院学报,2020,19(6):16-17.
- [2]李慧.高职大学生心理问题成因和解决对策探究[J].家庭科技,2020(10):32-34.
- [3]章敏.关于高职院校大学生心理健康教育课程教学思考[J].长江丛书,2020(9):103-107.