

“三全育人”视角下高职院校大学生心理健康教育的路径探索

魏纯 汪洪斌

(安徽职业技术学院 安徽 合肥 230000)

[摘要]大学生心理健康是全面推进素质教育的必然要求,是人才质量提升的有效途径,也是大学生健康成长的重要保障。当前,高职院校大学生心理健康既受到客观环境影响,也受到大学生主观因素的影响。因此,高职院校在大学生心理健康教育工作的开展过程中,应当积极构建协同联动机制,营造全员育人氛围,实施“心理+”模式,推进全方位育人工作,制定心理育人计划,实现全过程育人目标,不断提高育人成效。

[关键词]三全育人;大学生;心理健康教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.010

心理健康不仅关系到个人的成长成才以及个人价值和社会价值的实现,也与社会的发展进步密切相关。2018年7月,教育部印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出“心理健康教育是提高大学生心理素质,促进其身心和谐发展教育。”^[1]高职院校在人才培养的过程中要密切关注并认真做好大学生的心理健康教育工作,促进学生的全面发展和健康成长。

1 “三全育人”的概念

“三全育人”即全员育人、全程育人、全方位育人,是中共中央、国务院《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中提出的育人要求。“三全育人”的教育理念从参与人员、实施过程,覆盖范围对教育资源进行有效整合,融入理论课教育教学的全过程和社会实践教学的各个环节,以全面提高人才培养能力,切实提高教育教学和学生管理工作的亲和力和针对性,形成育人长效机制。

2 加强大学生心理健康教育的必要性和重要性

2.1 全面推进素质教育的必然要求

高职院校培养的学生应当既具备良好的品德素养、科学文化素养,掌握专业技能和拥有较好的身体素质,也要具备良好的心理素质。大学生正处于人生发展的重要阶段,在成长发展的过程中都会遇到学习方面的难题、人际关系的困扰以及如何做出正确判断的疑惑等。因此,积极推进大学生心理健康教育各项工作和活动的开展,提高大学生的适应能力,培育其形成健康的心理品质,是全面推进职业院校大学生素质教育的必然要求。

2.2 提升人才培养质量的有效途径

大学生心理健康是大学生德智体美劳全面发展的重要组成部分,也是大学生在学习和从事社会活动中积极发挥主观能动性和创造性,实现人生价值的重要条件。心理健康是个人全面发展的重要组成部分,加强大学生心理健康教育是高校提高人才培养质量的有效途径。一方面,加强大学生心理健康教育有利于培育学生的自尊心和自信心,引导学生妥善处理人际关系,在参与学习交流和社会实践的过程中逐步提升个人的综合实力。另一方面,有利于教育引导大学生敢于直面困难与挫折,做到“胜不骄败不馁”,促进大学生身心健康与其科学文化素养、思想道德素养协调发展,从而进一步

提升高职院校人才培养的质量。

2.3 大学生健康成长的重要保障

良好的心理状态能够帮助大学生克服依赖心理,增强环境适应性,克服消极情绪带来的挫败感、沮丧感,以乐观积极的态度面对生活。积极组织开展关于大学生心理健康教育的课程、讲座、活动、谈心谈话,能够帮助学生积极主动的适应大学生活,及时解决思想困惑,消除不安全感,以更加自信的状态面对困难和挑战,助力于学生的健康成长。尤其是对部分心理素质较差,情感较为敏感和脆弱的大学生,心理健康教育课程的开设能够帮助他们掌握相应的心理健康知识,保持良好的心理状态,培养良好的心理素质等,为他们更好地参与和感悟大学校园生活,实现健康成长保驾护航。

3 影响高职院校大学生心理健康的因素

3.1 社会因素

随着互联网信息技术的快速发展,人们接受信息的渠道越来越多元化,信息的快速且广泛地传递对人们的思想、心理和行为产生了诸多影响。其中,网络信息良莠不齐,一些悲观主义思想、宣扬“金钱是万能的”拜金主义思想、过分强调物质享乐的享乐主义思想、以个人的喜好作为人际交往和事物价值评判标准的极端个人主义思想等消极腐朽的社会思潮以及错误言论对大学生的心理健康带来了一些负面影响。此外,竞争日益激烈的就业形势也给正处于毕业季的大学生们带来了较大的心理压力。

3.2 家庭因素

部分大学生在家长的溺爱下,逐渐形成以自我为中心的行为习惯,使得他们在大学校园集体生活中遇到人际交往的困难。家长在学生成长的过程中过度关注各门课程的学习成绩,忽视了对孩子心理健康的教育,导致部分大学生缺乏解决矛盾冲突的能力以及心理承受力等能力的锻炼。面对困难和挑战的时候,心理承受能力较差的学生,稍许挫折就会让他们产生较大的情绪波动,容易被消极情绪困扰,由此诱发各类心理问题,更严重的甚至丧失生活的勇气。此外,家庭教育不当、单亲家庭环境,家长之间盲目攀比等都会成为影响大学生心理健康的因素。

3.3 学校因素

目前,大部分高职院校由心理教师和辅导员从事大学生

心理健康教育工作。其中,辅导员除了关注学生心理健康教育之外,还要负责班级学生事务管理、做好就业指导、资助育人等各项具体工作,多元化的工作内容使得辅导员难以集中精力从与学生的谈心谈话中进一步分析学生的心理状况,开展针对性的心理辅导,高职院校心理健康教育工作队伍有待壮大。此外,关于大学生心理健康教育路径缺乏系统规划设计,教育教学的方式较为单一,并且缺乏对不同阶段、不同年级的大学生心理问题的针对性辅导。

3.4 大学生自身的因素

部分大学生性格内向,在人际交往过程中缺乏主动性,不敢在公众场合表达个人意见,社交能力较差,心中的困扰和焦虑得不到合理途径宣泄,容易形成各种心理问题。大学生的人生阅历较为浅薄,当他们在人际交往中遭遇挫折,社会实践中遭遇困难,日常生活中遇到不顺心之事时,容易产生一些心理矛盾和困惑。此外,部分大学生性格敏感,容易受到外界各种因素的干扰和影响,自我调节情绪的能力较差,容易导致心理偏差,爱钻“牛角尖”。

4 “三全育人”视角下加强高职院校大学生心理健康教育的路径

4.1 构建协同联动机制,营造全员育人氛围

高职院校要提高对心理健康教育的认识程度,积极构建专职心理教师、辅导员、专业课教师、家长和学生协同联动育人的机制,营造全员积极参与心理育人的良好氛围。专职心理教师面向师生定期普及心理健康相关的知识内容,帮助大学生掌握正确地心理调适的方法,切实提高心理健康教育的实效性。专业教师和辅导员应当定期进行学习交流,更好地将心理健康教育工作融入教育教学和学生管理的各个环节,对学生的心理问题进行正确有效的疏导。家长要经常性地与孩子交流沟通,经常性鼓励孩子参与到积极向上的实践活动中,关注孩子的心理状态,形成家校共同育人的合力。大学生要正确认知心理健康教育对个人发展的优势,关心自身的心理状态,养成良好的行为习惯,以科学的态度对待困难、挫折以及由此产生的消极、负面情绪并学会通过适当的途径宣泄自己的负面情绪。大学生在学习和生活中要加强对同学的关爱,以互帮互助、共同向上的生活态度促进自我综合素质的全面发展。^[2]

4.2 实施“心理+”模式,推进全方位育人工作

高职院校对大学生的心理健康教育不能仅局限于课堂教学,要整合全部的教育教学资源,最大程度地发挥出心理育人的功效。积极构建“心理+课堂”、“心理+宣传”、“心理+活动”模式,推进全方位育人工作的顺利开展。“心理+课堂”模式下,教师要以多元化的教学方式积极开展心理健康教育实践活动,通过案例分析,情景模拟,视频教学资源的分享等方式启发学生在学与思的过程中解决思想困惑,以健康的心理状态面对学习和生活。“心理+活动”模式下,学校要依托丰富多彩的校园文化活动和社团,积极

组织开展各项心理育人活动,包括大学生心理健康教育讲座,心理测验,沙盘游戏和心理素质拓展活动,引导大学生以积极乐观向上的态度面对生活。“心理+宣传”模式下,既要充分利用学校官微,官博,微信公众号等媒介,拓宽大学生接收心理健康教育宣传渠道^[3],也要充分发挥心理协会等社团的作用,协助大学生心理健康中心做好心理健康筛查、咨询等工作。通过社团号召和鼓励青年大学生发挥朋辈作用,在与同学日常沟通交流的过程中传递正能量,对需要帮助的同学伸出援助之手。

4.3 制定心理育人计划,实现全过程育人目标

大学生心理健康教育是一项长期且持续性的工作,应当根据大学生的心理特点和心理发展规律,科学设置心理健康教育的教学目标,教学内容和教学方式,从而进一步实现全过程心理育人的目标。^[4]刚入校的大学生要侧重于适应能力的培养和引导,以教师的亲切叮嘱和学姐学长经验分享相结合的方式教育引导他们正确面对大学生活适应期。大二、大三阶段的学生要侧重于人际交往沟通能力的培养,个人情绪的有效调节与控制。坚持以问题为导向,有针对性地帮助学生解决在学习和生活中遇到的思想困扰,使学生感受到温暖,感受到关怀,引导他们健康向上的成长和发展。毕业生要更加侧重于培养大学生的抗压能力和心理疏导调节能力。关注大学生在毕业季的思想变化,有效利用大学生创业就业讲座,校园公众号推送缓解就业压力等相关推文,梳理毕业生求职的心理困惑,从而更好地为毕业生解答心理困扰,提供心理咨询服务。^[5]

实行全员参与,全方面覆盖,分阶段有针对性地开展高职院校大学生心理健康教育,能够不断扩大大学生心理健康教育的覆盖面和受益面,延伸心理健康教育育人广度,引导高职院校大学生积极关注心理健康,提高心理素质,在学习和参与实践活动的过程中茁壮成长。

参考文献

- [1] 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL]. [2018-07-06] http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe-1407/s3020/201807/t20180713_342992.html
- [2] 孙爱花.“三全育人”理念下的大学生心理健康教育研究[J]. 继续教育研究, 2021(06): 157-160
- [3] 肖晶星. 高职院校“三全育人”背景下心理健康教育工作的创新实践[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2020, 19(01): 27-30
- [4] 边冠莉. 试论“三全育人”视角下大学生心理健康教育模式的构建[J]. 教育教学论坛, 2020(03): 53-54
- [5] 白雷蕾.“三全育人”视角下高校心理健康教育存在问题及应对策略[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020, 36(12): 124-125+128