

高职院校大学生心理健康教育及心理危机干预对策研究

张岩伟

淄博职业学院 255300

[摘要]大学生心理危机事件不利于学生的个人成长与发展,高职院校开展心理危机干预对策与心理健康教育刻不容缓。当代大学生正处于心理发展与成熟阶段,对待事物尚未形成良好的心理抵抗能力,在接触外界环境时容易受到不良因素的影响。通过对大学生心理的调查发现,目前很多大学生因找不到自身社会价值等而苦恼。对此,高职院校要加强对学生的心理健康教育与心理危机干预,引导学生树立积极的思想观念,为学生寻找出人生的发展方向,进而避免心理危机事件的发生。

[关键词]高职院校;大学生;心理健康教育;心理危机干预;对策研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.1221

引言

近年来社会加强了大学生心理素质的关注,高职院校要重视对学生的心理健康教育与心理危机干预,将其作为思政教育工作的核心内容,推动心理健康教育体系的不断完善。对此,高职院校要加强对大学生心理健康教育管理工作队伍组建,提升队伍的专业化水平能力,构建出完善的教学、宣传、干预等内容相结合的一体化干预机制,以此推动学生的全面发展,促进校园环境的安全稳定,提升整体育人质量。

一、目前高职院校大学生心理危机干预中存在的问题

(一) 心理辅导结构尚未成熟

从医学视角分析,心理危机是指人在遭遇重大事故或精神压力时,迫使生活状态产生明显改变,无法用现有生活经验来抵抗与克服的困境,通过正确的心理危机干预与引导,给予他们适当的帮助,能够促使他们尽快摆脱此类困境,以积极向上的心理状态面对生活。面对大学生的心理危机,高职院校要构建出完善的心理干预体系。但目前多数院校在心理辅导机制建设方面尚存在一些不足,一方面院校由于多种原因,在心理机构建设方面的资金投入较为不足,使得心理辅导老师的培训工作、相关心理咨询实施工作、心理辅导场所设备建设等难以得到保障。另一方面院校心理辅导老师尚未实现专职化。目前部分院校在心理教师队伍建设方面尚未形成专职化,这些教师往往身兼数职,不仅要进行日常教学管理工作,同时还要担任心理机构管理工作与咨询工作等,这就导致教师无法对学生心理问题进行全面分析,无法确保心理辅导工作的有效落实,进而导致实施效果不佳。

(二) 大学生主动参与辅导意识不足

目前很多大学生在心理辅导方面存在一定误解,表现为不愿参加心理辅导工作,主要出于以下原因:一是学生面对心理问题更愿意求助身边同伴。学生在遇到心理困惑时会将其袒露给身边同伴,以求得心理慰藉与帮助。二是学生担心秘密被泄露。学生对心理辅导工作的认同感不足,担心自身问题泄露后造成更大的心理伤害。三是不清楚心理辅导体系。学生因为不了解心理辅导体系与教师辅导能力等,担心自己的问题无法得到解决,甚至担心心理辅导老师作为

陌生人无法建立良好沟通。四是认为自己问题不严重。面对心理困惑问题,学生认为自身问题不严重,完全可以自己处理,不需要进行相关的心理引导等。出于多种因素影响,使得学生不愿主动求助专业心理辅导老师,这就导致心理危机错失最好时机。

(三) 心理健康教育体系尚未完善

完善的心理健康教育体系是预防学生心理危机事件的重要举措,是增强学生心理抗压能力的重要途径。但目前高职院校在教育体系建设方面较为不足,使得心理健康教育体系不完善,主要体现在一方面教育途径较为单一,院校主要通过心理讲座、心理咨询等方式进行辅导,缺少专门专业的心理健康课程。另一方面缺少具体系统的心理健康教育方案,未针对学生的心理问题明确具体实施时间与相关配套设施,使得心理健康教育工作落实不到位。

二、高职院校大学生心理健康教育及心理危机干预对策研究

(一) 心理危机干预专业队伍建设,提供有效人力资源保障

专业队伍是落实心理健康教育工作与心理危机干预工作的关键,学校要加强对专业队伍的建设,主要可从以下方面入手:一是完善专业队伍结构。在相关人员配置过程中,院校要结合自身学生数量与学生情况适当增加专业教师数量,立足心理健康教育需求增加心理干预工作相关人员,确保各二级院系心理工作有专人负责,以推动各项干预工作的顺利进行。二是增强师生的危机预警意识。为及时识别心理危机事件,学校要加强对全体师生的预警知识普及工作,通过在教育管理活动中对生命教育观念的渗透,让每一位师生都知晓校园心理危机求助体系内容,以此增强师生的心理危机辨别能力与防范意识。三是提升相关教育工作者的干预技能水平。学校要定期开展相关人员培训工作,向相关人员讲解心理危机案例内容、有效防范干预措施知识等,以此提升他们的干预专业水平。比如面对干预工作开展高危人群识别技术培训,向教师发放相关管理手册与学习资料等。定期组织心理专兼教师、心理辅导相关负责人等进入到相关机构进行深

入学习,以此提升心理辅导综合技能。

(二) 加强心理危机事件预防,开展生命意义培育活动

相关研究表明,大学生心理危机事件的原因虽然表面上看起来是情感问题、人际关系问题等,但追其根本在于学生思想观念尚未完善成熟,在面对各类问题时难以有效处理所导致。随着时代的发展,社会信息飞速传播,大学生能够接受的信息不断丰富,但大学生缺少对不良信息与负性事件的判别与处理能力,出现认知偏差时会导致他们无法找到自己的社会价值与人生价值。为有效避免心理危机事件发生,学校要加强开展生命意义教育活动,通过对生命成长发展相关知识的讲解,让学生正确认识到生命的重要意义,促使学生对自身与他人建立敬畏心,进而以积极美好的态度生活。在此教育过程中,主要可从以下方面入手:一是常规生命教育课程,塑造学生积极心态。学校在心理健康教育工作中要结合学生实际,将心理健康教育内容纳入到教育计划中,通过课程改革加强对学生的生命教育。针对不同专业学生学校可开设生命教育相关必修课程,立足不同发展阶段的需求开设社会价值、个人价值等选修辅助课程。教师在实际落实过程中要注重丰富教学组织形式,以此激发学生的参与兴趣,帮助学生塑造良好的心理状态。二是深化预防教育,进一步增强学生抗压能力。在常规课程基础上,开展更深层次的心理教育活动,针对不同学段、不同心理需求的学生设置不同的教育内容,借助因材施教理念解决学生的实际心理问题,让学生在温馨环境下不断成长,不断增强自身心理韧性。在传统教育模式下,高职院校过于注重对学生职业综合技能的培养,在生命教育与个人价值引导方面较为空缺,因此加强生命教育改革、促使生命教育理念深入学生心灵,充分发挥生命教育功能迫在眉睫。三是改革生命教育组织形式。传统教育模式主要以理论讲解为主,此组织形式较为单一,无法有效吸引学生的参与,使得最终效果不佳。高职院校要注重创新落实形式,通过心理微电影比赛、心理素质拓展、心理诵读活动等方式进行,以此丰富学生的心理体验,激发学生的主观能动性,培养学生的自信型。

(三) 拓展心理健康教育途径,提升学生关注心理意识

心理健康教育工作的落实不能单纯通过传统课堂进行,还要注重向外、向深处延伸,以此增强心理健康教育效果,提升学生关注心理意识,主要可从以下方面入手:一是构建线上线下融合教育模式。当代大学生在网络平台较为活跃,教师要抓住这一特点开展线上线下互动教育,一方面注重筛选与处理网络平台不良信息,加强对正确教育理念的引进,以此为学生营造良好的网络环境;另一方面加强线上教育知识普及,以公众号文章、视频等方式向学生讲解相关心理知识,在学生喜好的平台开设专门账号,为学生提供高质量的心理健康教育供给。二是优化心理咨询服务。学校要注重

借助网络渠道获取学生的心理情况,通过问卷调查与数据分析等方式筛查出重点关注对象,加强对此部分学生发展情况的跟踪,当他们出现发展性问题时及时进行心理咨询与引导,并对咨询过程进行记录存档。针对网络渠道需开设网络求助途径与心理服务,针对课程出现危机的学生及时进行心理干预,通过微信、QQ等方式为学生提供心理服务。三是完善心理辅导场地建设。心理咨询教师、团训教室等是学生实现心理发展的重要场所,学校要加强在此方面的建设,针对师生心理需求构建出一体化心理健康教育场地,为各项心理健康教育活动的开展提供有效硬件支撑。

(四) 建立一体化预警系统,加强心理健康教育渗透

首先在学校方面,构建出“学校—院系—班级—宿舍”四级预防控制系统,学校在学生入学时开展心理测评工作,跟踪学生在校期间的心理状态变化。院系结合学生综合信息建立心理档案,针对高危学生进行特别跟踪。班级辅导员加强对学生心理情况与行为表现的关注与了解,通过家校合作方式建立与家长的长效沟通机制。宿舍长与心理委员要发挥学生与辅导员的沟通作用,加强对宿舍内学生的关注,发现同宿舍或同班级学生存在危机信号时,及时联系辅导员与院校,同时要以同伴身份帮助他们调节心理状态。其次在家庭方面,很多大学生面对家长的询问存在“报喜不报忧”的问题,使得家长难以及时辨别学生的负性情绪,学生的内心压力无法得到及时排解。对此家长要加强与学校的联系,给予学生更多的关怀与温暖。

结束语

综上所述,高职院校的心理危机干预工作与心理健康教育工作是推动学生心理健康发展的关键。因此,高职院校要加强对心理干预体系的完善,通过线上教育、线下宣传等途径加强对学生的心理知识普及,构建一体化预警系统,以此有效避免学生心理危机事件的发生,推动学生心理素质提升,为学生的健康发展保驾护航。

参考文献

- [1]孔令勉.心理危机干预六步法在大学生心理健康教育中的运用——从一个“家庭冲突”案例说开去[J].开封大学学报,2021,35(04):41-44.
- [2]刘超.从心理援助到生命提升——新形势下大学生心理危机干预实践与反思[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2021,18(08):126-128.
- [3]刘在洲,蒯亚荣.大学生心理健康教育与危机干预模式探讨[J].长江大学学报:社会科学版,2018,41(1):4.

作者简介:

张岩伟(1974—),男,山东淄博人,大学学历,淄博职业学院药学系学生科科长,研究方向:会计学教育/高职学生教育管理/高职学生心理健康教育。