

浅谈高职院校学生的心理健康教育工作

文凯娟 倪佳韵

(天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860)

[摘要] 由于时代的不断进步,社会的快速发展,高职院校的心理健康教育工作引起了人们极大的关注。如今社会对于人才的要求已经不仅仅局限于扎实的理论知识和娴熟的专业技能,更多的是会去考察其心理素质。因此高职院校的心理健康教育课尤为关键。本文主要是根据学生目前存在的一些问题以及开设心理健康教育的意义来探讨心理教育工作。同时提出适当的改进举措以便更好的结合学生的身心发展特点来设置培养模式。

[关键词] 心理健康; 高职学生; 措施

引言

社会大环境不断地变化,经济水平不断的提升,人民生活水平逐渐提高,人们的健康观念已经由原来单一的身体健转变为整体的健康观,不仅关注身体健康,同时更加注重心理健康。心理健康俨然已经成为了众人关注的焦点。虽然各学校纷纷设立心理咨询室,构建心理健康教育课程。但是其心理教育工作仅仅是维持在表层,仍存在着一些问题需要解决。因此我认为要从高职学生目前存在的一些心理问题方面来深入的分析与探究应如何有效的开展心理健康教育工作。

1 心理健康教育的意义

高职学生面临着各种各样的问题,如人际关系问题、迷茫的爱情观、就业的困扰以及对于学习的内心冲突等等,这些问题使得很多的学生心理健康状况不容乐观,因此加强心理健康教育工作显得尤为重要。而心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人体内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪^[1]。由于当今的社会选用人才时越来越重视心理,而开展心理健康教育也有利于增强学生的心理素质,便于他们更好的适应社会竞争,完善自我人格结构,促进身心和谐,健康成长。因此,高职院校心理健康教育的积极发展对高职学生的健康成长具有重要意义。

2 高职学生目前存在的问题

高职学生的年龄大多处于18-20岁左右,身心基本已经发育成熟,高职的学生多表现出热情的生活态度,敢于大声表达内心声音,发表自己独特见解。但是相比于普通大学生来说,高职院校学生更容易产生一些心理问题。

2.1 适应性问题

如今的学生大多是独生子女,家庭非常的宠爱他们,为其遮风挡雨,营造象牙塔。一旦离开了家庭来到学校,难免会产生一些适应性问题,这些心理问题甚至会直接反映到躯体方面,如睡眠障碍、心情焦虑及抑郁等。另一方面学生在高中时期一直被灌输大学生活较自由的观念与进入高职院校后的准军事化管理因素产生矛盾,引起内心极大的冲突,以至于很多的学生会因此产生不满的情绪,甚至是做出违反校规校纪的事情。

2.2 不自信、自卑感较严重

通过访谈发现很多的学生对自己持一种负面的评价,自卑心理较为严重。一方面是因为高职院校的学生一般为学习成绩不太好的高中生或者是中职升大专。学生的基础较差,同时社会对他们的评价不太高,以至于他们对其自身评价较低,认为自己就是一个失败者,一个没有能力的人,被遗弃的人。另一方面他们清晰的认识到在找工作时,自身的学历相比较于其他本科学生完全没有竞争优势。所以很多的学生会选择放弃自我,得过且过。

2.3 意志力薄弱,自我控制能力差

意志是人自觉地确定目的,并为实现目的而自觉地支配、调节行为的心理过程^[2]。高职学生是比较重视自己的成绩的,但是他们又不愿意付出百倍的努力去提升自己,没有坚定地意志力。同时自我控制能力不足,遇事情容易冲动行事,不能冷静的分析。并且对自身的未来没有明确的规划,不能合理的利用时间来充实自我,提升自我,从而会影响到以后的工作。

3 高职院校教育工作存在的问题

3.1 整体的认识深度不够。

如今国家与社会对心理健康的关注度很高,教育部大力提倡心理教育,所以诸多的学校纷纷响应号召,但是虽然都设立了心理课程体系以及建设了心理咨询室,但是大多忽略了心理健康教育的本质,仅仅是为了完成教育部的任务,并没有真正的付诸于实践,只是浮于表面。心理咨询室的建设也只是一个摆设,使用率较为低下,没有把心理健康教育工作真正的重视起来。学生对于心理教育也是持一种无所谓的态度,兴趣不够浓厚,并没有真正的了解心理教育。

3.2 理论教育与实践未能相结合。

学校心理健康教育仅仅是局限在课堂教学上,对于课外的心理团辅、心理咨询室、社团建设、心理文化氛围营造、心理活动日、展板等等都还未真正的使用起来。未能够给每位学生建立心理档案。心理教育工作方式过于单一,不能多方面的协调,心理教育工作效果不明显。

3.3 学校对于心理教育的投入不够。

心理教育相关的软件、资料还不够完善,学校专业的心理教师的实践经验不够,没有相应的进修机会。缺乏理论化,系统化的培训,同时师资力量较弱,难以满足日常学生心理健康的引导工作。

4 解决的措施

4.1 提升整体认识。

心理健康教育是一个长期的过程,不仅仅是一学期的任务,需要,因此,关于心理健康应该开设一系列的课程,建议网络课程与课堂课程此昂结合,选修与必须相结合,增强课程结构的严密性和课程内容的趣味性,让学生更加了解心理,解除对心理的误区,正确认识心理,培养学生浓厚的兴趣。

4.2 加强理论与实践相结合。

多开展一些心理团辅活动或者邀请知名的心理专家来开展心理健康讲座,加强学生及教师对心理问题的重视程度。同时可以利用团委,开办心理社团,定期开展趣味活动,举办心理情景剧大赛,以及制作海报展板来营造校园心理文化。同时发挥心理咨询室的作用,为同学们进行心理测试并建设心理档案,定时的深入追踪。加大对心理咨询室的投入,增设心理宣泄室、沙盘治疗室等。

4.3 加强培训,加大投入。

加大心理教师系统化,规范化的培训,可以邀请各大心理学专家来进行心理辅导,提升心理教师的专业技能作。教师自己可以不断的精进,提升自己的学历。同时学校需要建立良好的督导机制,为心理咨询室的教师定期进行心理咨询,重视学院教师的心理健康。

参考文献

- [1] 李树军. 市属高校新生的心理健康状况与应对方式及其关系的研究[D]. 山东师范大学, 2005.
- [2] 王曦, 李树义. 意志品质与自我控制能力的实验研究[J]. 教育科学研究, 2001(5): 62-65.
- [3] 张丹丹. 当代大学生心理问题研究现状综述[J]. 中山大学研究生学刊·社会科学版, 2007(2): 136-141.