

# 浅析如何加强高职学生心理健康的教育

刘婷林文

(天府新区航空旅游职业学院 四川 眉山 620860)

**[摘要]** 近几年,我国正在不断完善职业教育体系,职业教育成为一个大趋势。高职学生已然成为一个特殊的大学生群体,有心理障碍和问题行为的学生比例在逐渐增加,职业院校怎样结合本校学生特点开展心理健康教育课程,针对有心理问题和异常行为的学生采取有效措施和及时帮助,不断提高职业院校学生的整体素质,为学生全面健康的发展做好充足的准备。

**[关键词]** 高职学生;心理健康;措施

目前,我国的高等职业教育在政府关注下取得快速发展,高职政策体系也在不断完善,高职学生比例也在逐渐增加。但部分群体对职业教育的认识仍停留在:是高考失利或差等生的被迫选择,选择职业院校并非自愿,学生往往都是非“主动式”的。大学生由于心理疾病不惜伤害自己甚至他人的案件越来越多,如早期的马加爵事件,近期的北大弑母案件等。社会乃至高校开始高度关注大学生的心理健康问题。纷纷开始制定心理健康教育工作计划,陆续开设心理健康教育课程,成立心理咨询室等。但从近几年对高职学生情况的调查数据显示,心理问题学生仍然占有较大比例,学生普遍没有心理健康很重要的意识,真正愿意进入心理咨询室的学生并不多。所以,我们需要思考开展高职院校心理健康教育工作,加强学生心理健康教育的途径。

## 1 了解高职学生心理健康成因以及现状

1.1 高职学生心理状态可分为以下几种,一种是通过高考正常考入职业院校,学习心态较积极,但自制力较大,容易受身边同学的消极影响,且认为已经进入大学,便开始自我消沉。一种是对自己角色定位存在问题,认为自己很不幸,没有考上理想大学,被动选择职业院校,产生自卑心理,开始破罐子破摔。一种是本来学业上就不努力,对自身成长与发展没有要求。

1.2 高职学生容易产生自我放弃心理。学生普遍缺乏积极的学习意识,学习方法和能力比较欠缺。部分学生因为高考失利而一蹶不振,部分学生无所事事,社会气息浓厚。在心理教学过程中发现,大部分学生对自我认识不足,人云亦云,且认为读书无用,把在学校当作最悠闲的享乐时光,缺乏正常的经济独立意识。从而开始在网吧通宵达旦,旷课成为习惯。

1.3 高职学生中有部分学生来自单亲家庭,缺乏安全感和情感关怀。部分学生容易产生焦虑和恐惧情绪,遭遇情感问题时不知做错,缺乏独立面对和处理问题的勇气和方法。由此产生心里压抑等心理问题。

## 2 建议与对策

### 2.1 高职教育管理者需改变心理健康教育意识。

(1) 根据成长阶段规律性特点,各个年级不同年龄的学生有着自身的发展特点,因此教育工作者需要根据学生的不同特质,制定出阶段性教育计划,以促进高职学生心理健康水平的真正提高。从而减少心理健康教育课程形式化问题。学校可在新生入学时开展心理测试,把每个学期学生心理测评结果进行对比分析并建立档案,做到早发现,早干预。

(2) 注重大一新生心理健康教育课程的开设。大一是学生进入大学成长转变的关键阶段,学生思想意识、学习积极性的建立、心理调适的过渡期和转变期。高职院校可以在新生入学后开展心理健康教育课程,开展心理大型团建活动,开设心理咨询渠道。引导学生从被动学习到主动学习思维上的转变,帮助学生完成角色转变,班主任可组织召开班会,老师与学生,学生与学生之间互动交流。学院可开展专题讲座,针对性的帮他们解决心理困惑和问题。引导他们树立正确的自我意识,人生价值观,情感观。

(3) 完善教材设施。大多数职业院校的心理健康教育课程

教学方式仍停留在理论讲授,课程内容比较枯燥。学院的资金投入在院校特色教育器材上比较大,心理学实践器材较少,且教材选择上较随意。学院可购置一些心理教学设备,比如软件:心理测试软件、能力评估软件、心理教学系统、心理热线管理软件等;硬件:心理咨询相关设备(包括沙盘,催眠仪,音乐放松,宣泄等设备)、咨询管理设备(特殊人群行为观察产品,用户信息管理软件等)、生理仪(能够测量呼吸,呼吸率,皮温,皮电,脑电等)、眼动仪(追踪眼动轨迹,注意力,压力的评估)。健全的心理教学设施是做好心理健康教育工作的重要保证。

### 2.2 高职教育工作者需提升自身专业素质

(1) 教育工作者应该加强自身学习。提高学生心理调适和心理承受能力不仅是心理学老师的责任,高职院校应对心理健康培训工作予以重视,积极开展教师队伍业务道德水平培训,使每一位老师掌握基本的心理学知识和心理疾病辨识能力,能做简单的心理疏导,使学院开展全面的心理健康教育工作。

(2) 教育工作者需改变对学生的意识。在我国,高职教育普遍被认为是层次较低的高等教育。青年教师应改变对高职学生产生的定式思维,多关注学生的心理健康。适时调整自己的教学方式,吸引学生的学习兴趣,提高他们的学习主动性。

(3) 心理学教师应更全面把握高职学生心理特点。心理教育具有隐私性和个体差异性,许多高职学生在心理问题出现初期是比较排斥向别人倾诉,选择逃避和掩饰。所以,心理学教师在教学过程中应在交流深度和频率上有所改变。教师可通过线上交流的方式,注重学生的隐私保护。并建立全面系统的咨询档案,降低学生的防御机制,更好的帮助学生解决问题,注重心理教育工作的实效性。

### 2.3 构建和谐校园,营造有利于学生心理健康的学习氛围

良好的校园环境是高职生健康成长的重要因素,是一种不可或缺的教育力量。它能使学生逐渐养成良好的生活习惯,形成健康的学习行为。同时高职院校应该重视校风建设,以提高学生的整体素质,也是促进学生心理健康发展的重要保证。学院应多鼓励学生参加社团活动,培养学生积极乐观的生活态度,学会放下手机,用心感受生活。能面对面与父母、朋友、同学、老师进行沟通交流。通过心理健康教育达到自助和助人的目的。

高职学生作为大学生中特殊的群体,心理健康教育工作应因地制宜地开展。职业化是高职院校的一大特点,所以高职学生对于自身的定位也会更加的多样化和复杂化。要培养学生积极主动的学习行为,首先得加强心理健康的教育。培养积极乐观的生活态度,促进学生身心健康全面发展,更有利于学生未来职业领域的发展。职业院校需要在今后的研究和教学中,不断探索心理健康教育工作的改进方式,以促进高职院校的全面性发展。

## 参考文献

[1] 胡莎. 高职院校心理健康教育课程建设的现状与问题初探[J]. 长江工程职业技术学院学报. 2015. (03).

[2] 张丽霞, 范宣波. 高职院校开展心理健康教育的措施. 环球市场信息导报. 2017. (01).