

关于学生心理健康问题及疏导策略的探究

张鑫丽

鹤壁能源化工职业学院

[摘要] 学生心理健康问题是当前高职院校普遍存在,也是制约其发展和提高教学质量的重要因素。随着社会对人才要求越来越高,如何做好大学生心理教育工作已成为一个不容忽视的现实课题。在新形势下,高职院校必须以科学发展观为指导,充分认识到加强学生心理素质教育的重要性和紧迫性,积极采取有效措施,切实加强和改进高校心理健康教育,努力构建和谐稳定的校园氛围,促进学生全面、协调、可持续发展,实现“三个”转变即把培养合格建设者和可靠接班人作为学校教育的首要任务;把培育社会主义核心价值观作为德育工作的根本任务;把弘扬先进文化作为思想道德建设的重点内容。目前,我国高职院校心理健康教育还存在许多不足,如缺乏系统而有效的心理咨询服务以及缺少与之相配套的管理方法等问题。针对这些问题,本文从心理学角度出发,结合近年来有关高职学生心理卫生方面的研究情况,分析了影响高职院校学生心理健康的主要原因,提出了相应对策,并以此为基础,总结出一套切实可行的应对方法,以期为解决这一问题提供参考依据。

[关键词] 高职; 心理健康; 问题; 探究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.632

前言:

高职院校作为中国特色高等教育体系中的重要一环,担负着培养高素质技能型专门人才的重任,对于国家经济社会发展起着至关重要的作用。然而,由于历史条件,经济结构,教育体制等多方面因素的限制,导致部分高职院校在人才培养上仍然面临诸多难题。因此,探索适合自身特点的新时期高职院校心理健康教育模式具有十分重大的现实意义。心理健康教育是一种全新的素质教育理念,它将帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观,使他们更好地适应现代社会生活需要,从而真正起到提高学生的综合素质,增强学生适应能力的作。通过心理健康教育解决高职院校学生心理健康问题是一项非常有意义的系统工程,不仅有利于缓解高职院校师生之间的矛盾冲突,而且有助于改善教师的专业技术能力水平,提升职业素养,进而推动高职院校健康有序的发展,最终达到完善高等职业教育教学体系,满足人民群众日益增长的精神需求和不断增长的就业潜力的目的。

一、高职院校学生心理健康教育工作现状及存在的问题

我国大学生心理健康状况不容乐观,其原因是多方面的,主要有社会因素、家庭因素、学校因素以及个人因素等。目前在高职院校开展心理健康教育时存在着一些误区和不足,导致了部分学生出现心理障碍或行为异常现象,严重影响到身心健康发展。

(一) 对学生心理健康教育的重视程度不够

受传统教学理念的影响,教师在开展课堂教学时往往只注重知识传授而忽视了培养学生心理能力和心理素质。有一些家长因为自身受教育程度不高,文化素质不高,面对孩子心理健康教育的时候就会不知道从哪里方面下手,更不知道如何才能参与到学生的心理健康教育中。还有一些家长会认为孩子既然上学了,无论是心理问题还是学习问题都应该是教师和学校义务,自己就只管孩子在家时就可以了。然而,这些家长的想法从根本上就是错误的。家长作为孩子的监护人,与孩子存在在最亲密的联系,家长要增加和孩子的沟通,用语言和动作去引领孩子朝着正确的方向前行,而且增强与孩子的沟通还能够建立更和谐的家庭关系。家长通过与孩子的沟通来了解孩子的身心健康,并在沟通中发现孩子遇到的困难与问题,并及时的帮助孩子解决困难,这样对孩子的心理健康才能打下坚实的基础。

(二) 教师对心理健康标准的看法不一致

由于教师们之间对同一问题的看法有不同的意见,以至于对于心理健康的了解也会有所不同,同时对心理健康的看法也

是不一致的。例如,就厌学这一问题来说,有些教师会认为是学生不爱学习或者是差等生;有些教师会认为学生可能存在精神上的问题;还有一小部分的教师会认为是学生自身的心理问题。教师之间之所以有不同看法最主要的原因,是当下对有关心理健康的概念以及标准都持有不同的观点和看法,没有一个统一的观点。有学者认为心理健康应该是自我实现。也有其他学者认为,“心理健康是指个的适应能力较强,可以恰当处理人际关系,能够实现情绪的自我控制,对待生活态度积极乐观,心态成熟。”还有其他学者认为,心理健康是指在身体、心智以及情感上将个人心理发展成最佳状态,能够主动去适应环境,在人际关系中能和谐共处。这些观念都在一定程度上影响着学生的心理健康走向,需要引起广大教师的认识。

(三) 心理健康教育的德育化和医学化倾向

许多高职教师并没有真正认识到心理健康教育的本质,往往把心理健康教育作为品德教育的一小部分,并倾向于把心理健康教育当做品德教育。而且还有许多学校认为心理健康教育是没有必要进行单独的开展,只要加大品德素质教育就是落实了心理健康教育。以至于大部分学校并没有开展心理健康教育,而是将心理健康教育当做品德教育的一部分来开展。但是,品德素质教育和心理健康教育两者之间存在这不同程度的差异。虽然学生要想养成良好的道德素质离不开心理健康,但是不论是在问题的本质上还是表现方式上来看,品德素质教育与心理健康教育都是两种不同的教育。由于当今社会的复杂性,学生会受到社会不好风气影响,以至于使学生的道德素质降低。在如今复杂的社会环境中,高职学生面临着严重的就业压力和心理压力,在这一阶段学生会产生各种不同的心理问题,面对这些问题单单靠传统的品德教育是没有办法解决学生心理健康问题的。要想把工作做到完善就要有针对性地采取合适的方式与方法。心理健康教育的目的就是提高学生的心理素质,为了使这一特点突出,就应该在实践的过程中把心理健康教育与品德教育分开。为此,学校应该把心理健康教育课与品德教育课分开设立,做到两种课程之间相互配合才能最大化地发挥出两种课程的作用。

(四) 心理健康教育开展形式单一

学校心理健康的必经之路就是开设心理健康课程。许多学校认为要实现健康教育就只能开展心理健康的课程,而忽略了在日常生活中对学生的心理健康指导。这种只重视形式的教育方式往往都不会达到满意的效果。要想达到最满意的效果就需要全体职员以及全校学生积极参与到心理健康教育中。在心理健康教育的课程中,教师要做到与其他的课程一样,列如,备

课,要求学生做笔记,背诵知识点等。目前由于心理健康教育教师要比学生少,以至于现在很多学生出现各式各样的心理健康问题,比如生活中不规律的作息习惯等,可以通过开展心理健康教育课程进行解决,增加心理健康教育教师。要想心理健康教育达到最佳的效果,只是在课堂上以传统的教学方式教育孩子不仅不能让孩子们疏导心,健康问题,还会给孩子们带来心理上的负担,从而使孩子们厌倦心理健康教育。心理健康问题并不是将知识灌输到学生身上那么简单,是要让学生积极参与到其中才能真正意义上实现心理健康教育。

二、高职院校学生心理健康教育工作的改进措施

(一) 加强对学生心理健康问题的重视

心理健康是人生存和发展所必需的基本条件,也是衡量一个学校教育水平高低的重要标志之一。在高职教育中,大学生作为未来社会建设的中坚力量,其心理健康状况如何直接影响到培养社会主义建设者和接班人的质量和数量,甚至会对整个国家乃至世界经济、政治都产生重大影响。因此,高职院校必须把培养高素质人才放在更加突出的位置上,积极为他们提供良好的学习生活环境,努力促进他们全面和谐地成长成才。然而由于种种原因,目前我国高职院校普遍存在着“重知识轻能力”的现象,造成了许多学生出现厌学情绪或行为不正常,严重阻碍了人才培养工作的顺利开展,从而给学校管理带来了一定压力。想要更好地发挥高职院校高素质人才培养的目标,就需要教师要加强对学生心理健康问题的重视,认识到学生的心理特点和心理特征以及当前面临的现实困境,并采取有效措施予以解决,使之能够顺利健康的健康成长,同时还能提高自身综合素质与职业素养,实现教书育人、服务育人、实践育人三位一体的教学目的。

(二) 完善高职院校心理健康教育工作体系

高职院校作为以应用型本科为主的新型学院,既具备丰富的人文素质教育内涵又具有鲜明的专业特色,这对于构建和谐社会、实施科教兴国战略和可持续发展具有十分重要的意义。但从整体来看,高职院校的心理健康现状不容乐观,尤其是部分学生更是普遍存在不同程度的心理素质低下等情况,这些问题不仅制约了高职院校开展心理健康教育工作的成效,而且还会成为一些不良社会风气滋生的温床。因此,只有通过科学有效的方法来改善高职院校学生的心理健康状况才能从根本上提升高职院校的办学实力。通过完善高职院校心理健康教育工作体系,充分发挥其优势,进而促使学生形成健全的人格和正确的人生观,将有助于促进学生身心健康的快速成长,最终推动经济社会的进步与发展,也有利于推进高职院校各项工作向更高层次迈进。比如,高职院校可以通过开展合理科学有效地开展心理咨询、团体辅导等各种方式来帮助学生进行自我调节和自我认知,达到身心平衡、身心健康的状态,以满足不同层次的需求,真正让学生学会做人,做到有理想、有道德、有文化、有纪律,为社会建设做出积极贡献。另外,在培养过程中还要注意引导学生树立良好的人生态度、生活价值观、情感观以及集体主义观念,增强他们热爱祖国、热爱人民、服务他人、奉献力量的意识,从而进一步激发广大师生热爱社会主义现代化事业的热情,自觉抵制拜金主义、享乐主义、个人主义等不良倾向,努力营造和谐稳定的校园氛围。所以说,高职院校必须建立起一套完整系统且科学合理的高校心理健康教育工作管理体系,这样才能够更好地为学生提供优质高效的心理卫生保障。

(三) 加强社会实践,打造健康校园文化

学生的心理健康问题是一个不容忽视的方面。目前,我国

许多高职院校都非常重视对大学生心理健康的指导和培训,并且取得了一定的成绩。但是由于受到各种因素的影响,很多高职院校仍然存在着较为严重的“重学历轻能力”现象,即注重知识的传授而忽视能力的训练,甚至出现了把专业知识当成技能来学习的趋势,导致学生缺乏创新精神和创新能力,不能适应新时期人才市场需求。这些都在一定程度上影响着学生的心理健康,使之处于不正常的亚健康状态之中。同时,随着我国经济的不断增长和科学技术水平的不断进步,人们对于物质要求越来越高,但精神世界却显得十分匮乏,这就使得部分人感到焦虑、抑郁或自伤,产生自卑感并逐渐形成心理疾患,进而引发一系列心理疾病。因此,如何解决好学生群体的心理健康状况已经成为当前社会各界普遍关注的焦点,也成为各高等院校乃至整个高等教育管理部门亟待解决的课题之一。通过开展社会实践活动,可以有效地帮助学生了解自身情况,找到解决问题的办法,提高其自我调节能力,增强自信心。此外,还可以让学生参与到学校的各项文化建设中去,从学生身上学到不少做人做事的道理,丰富自己的人生阅历和思想道德修养,为以后顺利成才打下坚实的基础。

(四) 将家校合作纳入学校心理健康体系

随着我国经济的飞速发展,大量城市化建设,很多学生家长不满足于单纯的子女教育,而希望子女能够走出去,能够在社会上找到适合他们的职业,所以,家长和学生之间的沟通越来越频繁。因此,家长需要了解孩子在学校的表现,以便能够做到心中有数,才能更好地指导他们,从而提供给他们最优秀的心理支持和保证。因此加强家校合作,可以更好地推进高职学生心理健康教育的开展,使学生在心理方面形成正确的价值观和世界观。同时,家庭也是学生成长、发展的摇篮,在家庭的影响下,学生的思想道德素质和文明行为将得到全面发展。所以,家校合作对于学生的心理建设、身心健康、人格完善具有十分重要的意义。

结语:

综上所述,学生心理健康状况是学校教育工作中一项非常重要且紧迫的任务。只有做好了这一课题,才能为社会和家长提供一个良好的心理素质培养环境。同时也能提高学生在学习生活等方面所面临的压力状况,从而促进其身心和谐发展。因此教师要以“以人为本”、注重全面素质的全面提高为根本目标,重视对学生进行积极有效的心理辅导和帮助。同时,还应该从不同角度出发来开展各种活动,使他们获得健康快乐的成长过程,进而增强自身的自信心,树立正确的人生观、价值观和世界观,形成科学而稳定的个性品质,不断提升自己的综合能力,最终实现自我价值与人生价值的统一。

参考文献:

- [1] 吴冬元. 学生心理健康问题及疏导策略探究[J]. 学周刊, 2019(26): 187-189.
- [2] 冯宁. 新形势下高职院校学生心理健康教育存在的问题和对策探究[J]. 科幻画报, 2019(05): 237-239.
- [3] 计敏敏. 高职院校大学生心理健康咨询案例分析与启示——基于一例学生失恋问题的心理咨询案例[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019(04): 237-240.
- [4] 樊小波. 高职班主任对心理问题学生的心理服务方法研究[J]. 山西青年, 2019(05): 177-180.
- [5] 熊生杰. 高中艺术类学生常见心理健康问题及疏导策略[J]. 天津教育, 2018(28): 187-188.