

高职生心理健康教育的创新途径研究

田芳

安徽商贸职业技术学院文化与法律学院 安徽 芜湖 241002

[摘要]针对当前高职生心理健康教育存在的政策性指导不足、教学模式相对单一、课程设置达不到标准、专业师资力量薄弱等诸多问题,提出创新途径:微课视频的线上教学、团体辅导的培训式教学、素质拓展训练的体验式教学、专业研讨类社团的实践性教学等,从教学内容、教学形式、教学方法、课程设置等多方面进行创新,在吸引学生注意力的同时,提供专业性更强、实用性更高、应用性更广的心理健康教育知识,发挥学生的主观能动性,提高学生的自学能力,利用朋辈心理辅导的优势,更好的宣传心理健康教育知识,提高心理健康教育的效果,完善学生自我教育、自我调节、自我提升的能力,实现三全育人,五育并举。

[关键词]高职生; 心理健康教育; 教学研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.628

我国的心理健康教育起步较晚,当前仍处于起步阶段,还存在诸多不够完善的地方,而高职院校心理健康教育更因其教育阶段的特殊性而呈现出诸多困难,很多硬件或条件还有待于国家政策的指导和社会发展的推动。当前,高职院校面向高职生进行心理健康教育的主要渠道是开设《高职生心理健康教育》课程,主要的教育教学模式以课堂讲授、主题讲座等为主要形式,这种传统说教模式的课堂教学形式使心理健康教育无法达到理想的效果^[1]。而当下高职生心理健康教育的重要性,迫切的要求教育者们要从当前现实角度出发,有效利用已有资源,创新性的寻找心理健康教育的途径,这是目前能够较好地开展高职生心理健康教育工作的有效手段。

1 高职生心理健康教育的现状与问题

1.1 政策性指导相对不足

多年来,教育部相继颁发《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》、《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》等一系列指导性文件,从政策上明确了大学生心理健康教育的目标、原则、主要内容及途径,为高校开展大学生心理健康教育指明了方向^[2],各高校给予重视,并将心理健康教育分属于学生工作的范畴,以大学生心理健康教育中心的工作人员和辅导员为主要师资队伍,以个体心理咨询、团体心理辅导和重点对象危机干预为主要工作机制开展心理健康教育工作。为与时俱进,教育部更是印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》,从建立心理健康教育的协同体系,健全校、院、班级三级网络建设等方面提出了详细的要求和指导,而在职业教育体系中,教育部又出台《中等职业学校学生心理健康教育工作指导纲要》来指导中职学校开展心理健康教育工作。在高等教育、中职教育都有具体政策性文件明确指导的情况下,高职教育却没有专门针对性的政策出台,因此呈现出政策性指导的不足^[3]。

1.2 教学模式相对单一

相对于其他课程而言,心理健康教育具有一定的特殊性,受教学场所的影响,大部分高职院校的心理健康课都是由老师主讲这一授课形式在多媒体教室进行,缺少规范的团体辅导室、个体辅导室、心理测量室等专业场地。同时,受到合班授课人数过多的影响,授课教师很难开展课堂互动活动,学生的体验感和互动感不强,参与度不够,对心理健康知识的领悟微乎其微,整体教学效果不佳。学者贾文娟曾提出除了多媒体教室、个体咨询室等基本的教学场地以外,学校应建设规范的团体辅导室、心理测评室等,以便心理健康

老师在授课时采用团体心理活动、心理测试等具有心理健康教育专业特色的教学形式,为心理健康教育专业的理论知识和技能能够更好的展示在学生面前提供硬件上的保障^[4]。

1.3 课程设置达不到规定标准

根据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,高校心理健康教育课程类属于公共必修课,应设置为2个学分,总课时量应达到32至36个学时。但由于高职院校的学制是三年,相对于本科院校大学生,高职生在校时间本就少一年,加上专业课程和职业技能课程的课程安排相对较满,导致一些高职院校在心理健康教育课的课程设置上存在无法达标的情况,表现出课程内容设置单一,缺乏针对性;课程学时设置较少,教学场地受限;课程授课时间为晚上、中午甚至周末等时间,学生上课缺乏积极性,授课过程缺乏趣味性。心理健康教育本应是一门实践性很强的综合性体验课程,高职生对知识的应用性也要求更高,针对高职生的心理和行为特点,结合高职院校的现实特征,寻求适合高职生的更加灵活、生动、有效、实用的教学模式显得尤为重要也尤为迫切^[5]。

1.4 心理健康教育师资力量不足

高职院校心理健康教育的师资不足首先体现在心理健康教育教师团队的专业化程度不够,许多从事心理健康教育的老师并没有心理学专业的背景,可能是思政背景或其他文科类专业背景。其次,高职院校的心理健康教育教师与高职生之间的师生比过小,师资力量严重不足,且大多为兼职教师^[6],更加削弱了专业力量。再次,专业教师专职从事心理健康教育的程度不够,在心理学高度发展的当下,高职院校中具有心理学专业背景的教师渐渐增多,但这些心理学专业教师并不是专门从事心理健康教育工作,而是从事专职辅导员或其他行政工作,心理健康教育只是其兼职工作中的一小部分,虽然很多学生工作具有相通之处,但过多的行政事务的确会影响心理学专业水平的发挥,导致课程的专业性不够强,影响心理健康教育的教学效果。

2 高职生心理健康教育创新途径研究的重要性

2.1 适应高职生的心理特点

高职生处于敏感而新奇的特殊年龄阶段,心理活动较为活跃,学习态度和习惯有待提高,而社会发展的影响和就业环境的导向,决定了高职生应更加重视专业知识的学习和专业技能的提高,对知识的应用性要求也更高。通过前期对高职生的问卷调查和访谈发现,高职生对枯燥单一的传统说教方式并不感兴趣,上课容易走神、玩手机,更加适应参与度高的体验式或活动式的教学形式,但由于合班教学人数较多,学生们羞于主动参与互动,使课堂氛围较为被动。又

因为高职院校心理健康课程的课时设置太少,能够开展课堂活动的的时间和参与活动的人数都十分有限,任课教师只能更多的选择讲授知识,力争在很少的时间教会学生较多的自我调适技能,于是不得不在现实教学中省去活动互动环节。因此,教学效果受以上各种现实原因而大打折扣,久而久之高职生对心理健康教育这门课程也越发失去了兴趣,使之成为一门不太受重视的课程,这与高职生对心理健康知识的实际需求形成巨大矛盾,高职生内心中对心理健康教育的心理需求是十分强烈的,教育引导的不足使高职生的各类心理问题不能很好的及时处理,为引发各类心理危机留下隐患。

2.2 适应高职院校的教学需求

高等职业教育是高等教育的重要组成部分,兼具高等教育和职业技能教育的双重身份,肩负着培养高水平技术技能型人才的重要任务,因此高职生的心理健康教育水平显得尤为重要^[7]。高职院校注重学校的规模和数量,主要培养学生的专业技能,对学生积极心理品质的培养较为忽视,而学制短、重技能等特殊性质也决定了心理健康教育必须寻找合适的创新途径和教学方式,通过多种渠道来弥补目前高职院校心理健康教育的不足。心理健康教育课作为一门实践性极强的综合性体验课程,教学效果与学生的配合程度息息相关,学生的积极配合对教学效果的发挥起到至关重要的促进作用。而多方面因素导致的恶性循环,使得心理健康教育课程渐渐成为不受高职生学生重视的课程,此现象亟待改善。

3 高职生心理健康教育教学的创新模式

3.1 微课视频的线上教学

2020年新冠疫情的爆发,使得“线上+线下”的混合式教学模式成为一种必然的趋势,因此将心理健康课程录制为微课视频进行线上教学,既弥补了教学形式的单一,也响应了后疫情时代课程教学的新趋势。通过集体备课、前期调研,针对高职生感兴趣的话题,设置专题编排录制为微课视频,让学生在课余时间进行自主学习,有重点、有针对性的解决自己的心理困扰。学生能够在短时间内接受到最好的教学资源,主动积极的进行学习,从生动形象且专业的微课中精准的掌握到相关的心理健康专业知识和自我调节要点,及时的应对自身的困扰或问题。且随时观看、随时学习、随时运用到实际生活,可以增强实用性,提高高职生的学习兴趣,提升维护心理健康素质的主动性。

3.2 团体心理辅导的培训式教学

团体辅导是开展心理健康活动时较为常见的活动方式,运用于教学中,则更加专业和有针对性,重在引导团体成员自我觉察、自我探索、自我完善。结合心理健康教育课程的教学大纲,可以设计以自我探索、人际交往、情绪控制、生活指导、学业促进、珍爱生命等发展性主题为专题的团体心理辅导小组,将有相同困惑的同学集中到一个团队中,共同探讨、共同成长。其主题的针对性也让学生得以主动选择适合自己的培训课程,在培训中,根据专业教师的引导有针对性的完成团队任务,接受发展性辅导,促进个体成长。

3.3 素质拓展训练的体验式教学

素质拓展训练主要以户外游戏活动为主要教学形式,如围绕热身活动、建立信任、人际沟通、解决问题、团队合作等主题让学生在游戏的体验中自我发现和成长,以游戏互动的形式来增强同学之间的沟通交流、展现不同的性格优势与缺点,在竞争中学会与人协调、沟通与合作,及时调整和完善自我。在西方国家,体验式教学早已在各个教育教学层次中加以运用,而我国目前仍处于探索的阶段,将大学生心理健康教育融入素质拓展训练活动,对于推进心理健康教育的

实效性和提高大学生群体的心理素质意义深远^[8]。

3.4 专业研讨类社团的实践性教学

大学生社团是高校落实立德树人根本任务、推进素质教育的重要载体。社员们结合自身兴趣爱好与特长,组建成一个趣味相投的团队,一起有目的有计划的开展兴趣爱好活动。以兴趣为出发点,团队成员们的主动性就显著增强,实践机会增多,团队成员们在实践活动中,相互协调、沟通、合作,促进了朋辈间的交往。如建立我爱我心理健康社,由喜心理学、关注心理健康的同学组建起一个团队,在专业指导老师的带领下,主动的学习心理健康知识,开展心理健康活动,且社团的影响力以点带面的拉开,能够让广大学生都真正体会到心理健康的重要性,更多的调动起学生的课余时间,在体验和实践中丰富自己的心理健康知识、提高自己的心理调节技能、完善塑造健全人格的能力,有效的将心理健康融入每天的学习生活工作中。

4 结语

微课视频教学可提高教学的专业性,团体心理辅导的培训式教学和素质拓展训练的活动式教学可满足学生的体验性需求,学生通过对知识的亲自感知、体验,能更好的理解心理健康知识,更加利于照顾到高职生的个体差异性和实际性心理问题,弥补传统教学的不足。专业研讨类社团的实践性教学可丰富高职生的第二课堂,解决高职院校心理健康课程课时过少的现实问题。通过以上教学模式的创新,可以在吸引学生注意力的同时,提供专业性更强、实用性更高、应用性更广的心理健康教育知识,发挥学生的主观能动性,提高学生的自学能力,利用朋辈心理辅导的优势,更好的宣传心理健康教育知识,提高心理健康教育的效果,完善学生自我教育、自我调节、自我提升的能力。以上四种形式实现了心理健康教育课程教学的多样化,基本符合高职院校心理健康教育的实际情况,易于开展,能有效完善心理健康教育的工作机制,从而实现三全育人,五育并举。

参考文献

- [1] 吴艳芳. 高职学生心理健康现状分析及教育措施探讨[J]. 现代商贸工业. 2021. 02 (6): 70-71.
- [2] 林淑玉. 高校心理健康教育实施中的问题分析与对策思考[J]. 思想理论教育. 2017. (01): 86-90.
- [3] 王浩, 俞国良. 高职院校心理健康教育的现状与对策研究[J]. 中国职业技术教育. 2016. (02): 10-14.
- [4] 贾文娟. 高职院校心理健康课程教学改革调查研究[J]. 天津职业院校联合学报. 2020. 11 (22): 47-51.
- [5] 马利红. 高职心理健康课教学方法的改革与创新. 产业与科技论坛. 2014. 13 (02): 177-178.
- [6] 王浩, 俞国良. 高职院校心理健康教育的现状与对策研究[J]. 中国职业技术教育. 2016. (02) 10-14.
- [7] 郑盼盼. 高职院校开展健康教育课程的困境及发展路径研究[J]. 黑龙江科学. 2021. 3 (12): 28-31.
- [8] 沈定军. 浅析体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 黑龙江教师发展学院学报. 2020. 11 (39): 44-46.

基金项目:

- 1、2020年度省级质量工程项目《课程思政示范课程(心理健康教育)》(2020szsfkc0373);
- 2、2021年度全国职业教育科研规划课题(高职生心理健康教育教学的创新途径研究)(2021QZJ047)。

作者简介:

田芳,(1986-),女,安徽蚌埠人,硕士,讲师,主要研究方向:心理健康教育。