

以生为本 构建“五+”心理健康育人模式

——某高职院校心理健康教育的探索与实践

徐英杰

(湄洲湾职业技术学院 福建 莆田 351254)

[摘要]通过构建“五+”心理健康教育模式,促进全员,学校、家庭、社会各层面,全时段参与“心理育人”,从而促进可操作性、常态化的“心理育人”模式的完善和实施。

[关键词]心理育人;三全育人;教育模式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.1571

十九大以来,以习近平总书记为核心的党中央高度重视青年一代身心健康教育问题,多次提出“让祖国青年一代身心都健康成长”。世界卫生组织心理卫生处指出:“学校是促进学生心理健康最适宜的场所。”随着职业教育蓬勃发展,高职学生群体日益壮大。与本科生相比,高职学生在社会认同、自我认同方面面临更大压力,极容易出现自卑、疑虑、自我怀疑和逆反等问题,心理健康教育问题更趋紧迫。

某高职院校通过《中国大学生心理健康测评系统》对1375名新生进行心理普测,其中自我报告健康的学生945人,占比60%;一级心理问题的学生125人,占比7.94%,这些学生自我报告存在着抑郁、自卑、网络成瘾、睡眠困扰、人际交往、就业压力等问题,有50人的自杀意图得分高于全国平均分,心理健康中心教师在与这些同学的访谈中发现,他们或多或少都有过自杀的念头;自我报告二级心理问题的学生人数252人,占比16%,问题主要集中在焦虑、抑郁、自卑、网络成瘾、睡眠困扰、就业压力等方面。以上的数据表明,学生存在着大量的心理健康方面的诉求。树立健康第一的教育理念,关心关注学生心理健康问题,抓好学生心理健康教育,是摆在我们教育工作者面前的迫切任务。

一、项目主题与思路

高职院校具有浓厚的地方性特点,一般秉承着“服务地方发展,服务学生发展”的办学理念。服务学生发展,就是坚持以生为本,以服务学生需求为导向,培养身心健康、品行优秀、技术精湛,具有良好人文素养、创新素养的新时代高素质技术技能人才。心理健康作为学生综合素质培养的重要内容,是高校“十育人”、“三全育人”的重要组成部分。探讨一种适合高职特点的心理健康教育模式,对心理育人来说具有非常重要的意义。某高职院校以服务学生心理教育需求为出发点和落脚点,构建“五+”心理健康教育模式,积累了丰富的实践经验。“五+”,即学校+家长,家校联动的运行模式;课程+活动,课内课外立体化的教育模式;讲座+沙龙,专业指导的培训模式;排查+辅导,多重联动的干预模式;教学+科研,项目化的研究模式。通过系统的心理健康教育,强化学生心理素质培养,教育引导学生在心理健康知识完善自己,保持自信乐观的生活态度,有效提升学



“五+”心理健康教育模式

生心理整体素养和综合素质。

二、实施方法与过程

(一) 建立“学校+家长”的心理健康教育运行模式

学校和家庭是学生主要的活动范围,其身心发展受学校和家庭环境的影响较大。家校联动开展学生心理健康教育,能起到事半功倍的作用。

一是完善学院心理健康教育体系。学校成立心理健康教育领导小组,制定心理健康教育制度,构建了党委统一领导、分管领导具体负责、多部门协作和宿舍、班级、院系、学校四级联动的校内心理健康教育体系。学校规定,辅导员对“获省级以上表彰和奖励的学生”、“严重违纪(受学院记过以上处分)的学生”、“家庭出现重大事件的学生”、“需要心理危机干预的学生”、“孤儿、单亲家庭学生”做到“五必访”。

二是畅通家校联动渠道。制定《加强家校联系工作的实施意见》,成立家长委员会,建立家访制度,设立家长信箱,利用电话、短信、QQ、邮件、会面座谈等及时通报学生在校情况,并向家长宣传大学生的心理发展特点,指导家长进行科学的家庭教育。既详细掌握学生家庭成长环境,又让广大家长全面了解该校教育教学工作,掌握学生在校的情况,并掌握科学的教育方法。

(二) 建立“课程+活动”的心理健康教育模式

一是构建心理健康课程体系。设立心理健康咨询室,按照标准配备专职心理指导师若干名,以专业人士和辅导员队

伍为主,建设专兼职心理健康教育课程开发和教学团队,全校开设大学生心理健康教育必修课,设2学分;开设心理学影视赏析、普通心理学等2门选修课,心理教育健康形成常态化、系统化。课程团队及时总结多年教学实践,依据我院高职学生的心理教育特点,开发了适合我院大学生情况的大学生心理健康教育校本教材,面对大学生心理健康存在的主要问题,理论讲解充分,案例真实生动,有效引导学生掌握心理健康方法。同时,重视专业课在心理教育中作用,实行辅导员参与专业课程备课、听课制度。专业课程团队备课时,辅导员列席,将大学生思想政治教育和心理教育等内容有机融合专业课程教学内容,了解学生学情,适时提出课改建议,着眼学生未来就业岗位中可能出现的心理问题,提前预防。

二是开展“六个一”心理健康教育活动。利用学生社团、校园文化阵地等拓宽心理健康教育渠道,创新心理健康教育活动内容、形式。成立一个学生心理健康社团,聘请专业人士及拥有二级以上心理咨询证书的辅导员担任社团指导教师,组织、策划心理健康教育活动;建设一个心理健康网站,及时报道心理健康教育活动新闻,定期发布心理健康教育的相关教育知识,在线解答高职学生的心理问题和情感困惑,线上线下结合开展活动;刊印一份心理健康教育报刊,宣传心理健康知识;举办一台心理剧汇演,以班级、宿舍为单位,以学生最关心、最常见的成长困惑为主题,学生自编自导自演心理剧,引导学生正确认识心理健康问题;举行一场心理知识竞赛或征文活动,引导学生了解心理健康基本知识,思考健康人生的真谛。

(三) 建立“讲座+沙龙”的心理健康教育培训模式

一是讲座突出“一季一主题、一系一特色”。为了普及心理健康教育知识,突破封闭的校园环境和枯燥的学习生活限制,学校将心理健康讲座纳入涠园大讲堂,邀请校外资深心理健康教育专家定期或不定期到校开讲,尤其在新生入学、顶岗实习、毕业离校等专项教育活动中,开展心理健康教育主题讲座,帮助广大师生系统了解心理学和心理健康的相关知识,引导师生了解关键时节的心理健康教育重点,提升心理问题自我应对能力,营造了良好的心理健康教育氛围。

二是沙龙突出“案例式、研讨式”。近年来,该校新入职辅导员较多,普遍存在着工作经验不足,学生心理危机干预方面的知识储备不够,处理问题的方式方法欠妥等情况,急需补齐短板。一方面该校选派辅导员参加与心理健康教育有关的培训,另一方面在校内以沙龙的方式,提升辅导员的心理健康教育能力。以学生中出现的常见、棘手问题为主题,每季度举办一期心理沙龙,邀请具有丰富实践经验和深厚理论功底的心理专家作理论辅导,引入具体案例。辅导员对具体案例深入思考对策,头脑风暴式进行集体研讨,最后

由专家全面解读,帮助辅导员学习尊重、倾听、共情等心理访谈初诊接待的知识要点和技巧,掌握心理危机识别、干预技巧,提高处理心理危机问题的能力和技巧。

(四) 建立“排查+辅导”的心理危机干预模式

本着预防为主,干预为辅的原则,对每届新生进行心理普查活动。一是在新生军训之后,组织辅导员协助心理健康中心应用SCL-90对新生进行心理普查。二是在每年春季,以《中国大学生心理健康测评系统》普查量表,对新生再次进行普查。

学校实行由学院分管领导——心理健康中心(学工处)——院系辅导员(书记)——班级心理委员、宿舍舍长为骨干的心理危机四级干预机制,各司其职,团结协作,联动处置。建立学生心理健康档案,鼓励辅导员本着保密的原则,对心理健康普查中筛选出来的关注对象进行初步的访谈,了解学生的实际心理健康状况,根据访谈的情况进行进一步的筛选,然后以朋辈心理辅导员的身份进行初步的心理危机干预。对于排查出的关键学生,采取联动干预机制,由校外专家、书记、辅导员、班主任共同组成干预团队,科学制订个案干预方案,明确学校、院系、班级、宿舍、家庭各个层面的工作措施,帮助辅导员共同完成对学生心理问题的疏导、干预工作。

(五) 建立“教学+科研”的心理健康教育研究模式

在工作中,注重加强对心理健康教育的教学改革研究和理论研究工作。鼓励辅导员加强对心理健康教育课程教学方法、授课形式、教材开发等工作的理论化研究,并将实践中遇到的问题以项目化的形式开展科研课题研究,为学校心理健康教育工作开展提供科学决策依据。尤其在教学、教改研究方面,强调针对高职学生学情和心理特征,让学生愿意听、听得懂、能应用。

“五+”心理健康教育模式的实施,形成了有效的高职学生心理健康教育模式,促进了学生的身心健康成长,提升了心理健康教育师资队伍水平,形成了一套比较完整的家校互动程序,促进学校、社会、家庭和个体全员、全过程、全方位参与到大学生的心理健康教育活动中来,具有良好的可操作和参考价值。

参考文献

- [1]任翎,李琳,谭蕾.育心与育德相结合的院系心育体系构建[J].教育信息化论坛,2021,(01):106-107.
- [2]王秋爽.“三全育人”背景下高职院校心理育人工作路径探索[J].北京工业职业技术学院学报,2021,20(03):75-78.
- [3]廖佚.高职院校“三全育人”建设路径探析[J].现代农村科技,2021,(06):109-110.