

新时期高职院校学生的心理健康现状及教育策略

胡菁

赣南卫生职业学院

[摘要]随着经济和科技的进步,我国进入了高速发展的黄金时期。同时社会呈现出多元发展的态势,生态氛围、生存环境变得更加复杂。该背景下高职院校应对学生开展心理健康教育,培养他们保持良好的心态,由此才能提高学生对社会生活的适应性。基于此,本文对心理健康教育的含义进行了介绍,阐述了高职院校开展心理健康教育的作用,分析了高职院校学生心理健康的现状,最后从实践的角度出发提出了新时期促进高职院校学生心理健康发展的教育策略。

[关键词]多元发展的态势;心理健康教育;良好的心态;适应性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1813

高职院校是我国培养应用型、实用型人才的主阵地。当前,社会职业朝着多元化的方向发展,高职院校招收的学生日益增多,培养任务也变得越来越艰巨。2021年8月,教育部印发了《全国教育事业统计公报》,公报对全国各级各类学校的数量以及在校生、任职教师的数量进行了统计。其中,全国高职(专科)院校的在校学生共有1459万余人。这些高职院校的学生毕业之后大部分会直接进入职场,充斥到各行各业之中,所以他们的情绪、心理状况会对各行业乃至社会带来巨大影响。因此,对新时期高职院校学生的心理健康的现状进行深入研究,并据此制定针对性的教育策略,可以改善和提高他们的心理素质,进而促进社会朝和谐、稳定的方向发展。

一、心理健康教育的含义

心理健康是人成长过程中,逐渐发展形成的一种良好的心理和精神状态,主要包括情绪稳定、认知科学、行为适宜、交际得体等特征。随着时代的发展,一个人的心理健康水平成了衡量其综合素质的重要标准。心理健康教育是一种以受教育者的心理状态为对象的教育实践活动,教育者运用心理学的相关原理和方法,从思想、精神等层面对受教育者施加积极影响,改善其心理状态,从而促进受教育者的心理发展与环境相适应。与发达国家相比,我国的心理健康教育起步较晚,80年代才在高等教育中设置了心理健康教育的相关课程。近年来,社会发展较快,也出现了经济全球化、思潮多元化、东西方文化交融碰撞等现象,这对大学生尤其是高职院校的学生造成了较大的冲击。该环境下,传统的心理健康教育模式已逐渐滞后于社会发展的步伐,难以支撑起时代的需求。因此,如何在立足于传统的心理健康教育模式的基础上作出改进与创新,为高职学生的健康成长保驾护航,成了新时期社会的重要议题。

二、高职院校开展心理健康教育的作用

(一) 舒缓学生积郁的不良情绪

当前社会节奏快、竞争激烈,高职院校的大学生既面临着繁重学业的困扰,又承担着较大的就业压力,由此也容易积郁起各种不良情绪。而通过开展课堂内外多种形式的心理健康教育,有利于舒缓学生的情绪:当人接受健康、轻松的教育内容时,可以令自己的神经系统放松,由此会产生一种良好的心理反应,并激发内心产生一种愉悦的情感。同时,不论是悲伤沉痛还是过度激昂等不良情绪,都能在教育中得到缓解、消除。由此可以说心理健康教育是一种良性的释放

方式,它能让学⽣宣泄压力、放松精神,从而避免学⽣个体出现抑郁、烦躁等症⽬。

(二) 纠正学生的不良品行

从社会学的角度来说,个体的成长、发展实质上是一个不断社会化的过程。不仅要求知识、技能的增长,也要求形成良好的性格,才能成为一个合格的社会个体,并被社会接纳。心理健康教育在纠正学生品行,辅助其健康成长上具有重要作用。首先,心理健康教育课程中有大量心理科学的内容。如认识爱情、管理情绪、感恩生命等,学生学习后能够提高认知水平,更理性看待社会问题;其次,教师通过教学与学生互相沟通,能够了解他们的真实想法,并帮助他们正确解决、摆脱日常生活中遇到的一些难题;然后,心理健康教育是用特殊语言对学生进行的一种教育、教化的活动,教师在教学中往往会在教育过程中融入一些健康的人生观与价值观,可以起到批评、纠正学生不良想法和行为的作用。

三、高职院校学生的心理健康现状

(一) 难以完全适应高职的校园生活

受历史因素的影响,我国在基础教育阶段运用的是应试教育模式,所以绝大多数高职院校的学生在中学的任务就是参加各种考试,而他们的学习、生活一般都由家长和老师包办,由此便导致他们出现学习意识不强的问题。同时,高职院校的学生年龄也不大,进入高职院校开始全新的学习生活以后,学习氛围变得十分宽松,课程的选择也较为自由,但他们仍然习惯了接受被动的教育和管理,对新的学习生活表现出了一定的不适。从根本上说,还是由于学生自身缺少磨砺,意志品质不够坚强所导致,所以在生活环境改变以后,表现出无所适从,消极对待的态度。

(二) 存在一定的厌学情绪

高职院校的生源可概括为“一主四辅”“一主”指的是高中学校的应届毕业生,其中高中学校指的是普通高中、职业高中、技工学校、中专等。“四辅”由社会人员所构成,主要是城市失业居民、进城务工农民、退役军人和新型职业农民等。由上述内容可知,高职院校的生源结构十分复杂,不同学生群体在学习能力、学业水平上也存在较大差距;同时,与普通高校偏重于理论教学的教育模式相比,高职教育更偏重于实践、实训教学,绝大多数学生并不熟悉这种教育,所以他们对学习会产生一定的偏见,由此也导致厌学情绪和消极学习行为的出现。

（三）存在一定的交际障碍

新时期高职院校的学生多为独生子女。他们思维活跃，从小生活在较为优渥的家庭环境里，但这样的生活也使得他们缺少日常交流、沟通的对象。所以这部分学生在进入高职院校后，表现出独立能力不足、缺少主见等特征。另一方面，当前网络通信发达，大部分学生热衷于用电脑、手机和他人进行线上交流，但任何事物都存在两面性，网络交际也同样如此。网络具有虚拟性、匿名、行为主体隐蔽等特点，所以现阶段网络上存在较多不实信息和虚假交流。高职院校学生沉溺于网络，容易让他们对人际交往的认知出现偏差，所以当把他们把在网络中积累的交往经验运用到现实世界后，就会发现自己的行为与他人格格不入。

（四）面临就业产生焦虑情绪

新时期复杂的生态、生存环境无形中增加了青年人的压力。对高职院校在读的学生而言，他们内心普遍承受着一定的就业压力。我国现阶段正处于深度转型期，出现了内卷等不良社会现象，所以当前的高职院校毕业生仿佛成了“危机一代”，他们对就业去向充满了疑惑而又无处释疑，所以在日常生活中表现出“躺平”“佛性”“自嘲”等行为，以此来表达自己内心焦虑的状态。实际上，这是他们阅历不足，缺乏深度思考的表现。随着时代的进步，社会亟需一大批实用型、应用型、技术型的人才，所以与普通高校的毕业生相比，高职院校毕业后不仅没有就业的劣势，反而更容易得到招聘企业的青睐。

四、新时期促进高职院校学生心理健康发展的教育策略

（一）丰富心理健康教育的途径

针对高职院校在读学生难以适应校园生活、保持被动接受教育的习惯。学校和教师应拓宽心理健康教育的途径，为学生创造、提供更多接受心理健康教育的条件。比如开设心理健康教育必修和选修课程、举办各种心理健康教育的主题讲座、开展多样性的心理健康教育课外活动等，力争将心理健康教育贯穿于学习、生活的各环节，作到对校园生活的全覆盖。从而激发高职学生接受心理健康教育的积极性，并让他们获得切实符合自身需求的教育课程或心理疏导。由此便能从根本上扭转当前高职院校心理健康教育工作的颓势。

（二）改变学生学习的态度

“学习”的意思是通过理论学习与实践锻炼等手段改善和提高自身对知识、技能的掌握水平，通过不断的学习可以使一个人发生持续的变化。同时，改善对学习不负责的态度、认真学习，其实是一种责任感，一种对自己、对社会高度负责的责任担当。高职院校的部分学生由于基础薄弱，所以存在一定的厌学情绪，这实质上是一种逃避的心理。针对此种情况，教师对学生进行心理健康教育时，应从学习的概念入手，运用心理学中鼓励、激励等方法，引导学生认识学习在个人成长、发展中的重要意义，纠正他们在学习上得过且过、随遇而安的想法，并帮助他们树立起对自己的人生负责、对自己的家庭负责、对社会的发展负责的意识。这样才能让学生由被动逃避转

变为主动承担，从而积极乐观的对待生活并全力追求学业上的进步。

（三）改善学生对交际的认识

当前高职院校在读的学生在个性上往往具有十分鲜明的特征，他们注重突出自我，不喜欢拘泥于传统，过于突出的个性便造成了他们在人际交往上的困扰。针对此种情况，教师可运用心理学中“同理心”的相关原理，引导学生多从他人的立场进行思考，并设身处地的感受他人的情绪。另外，部分学生沉溺于网络，并将网络思维沿用到校园生活中。教师应帮助他们认清网络与现实的差距：网络只是一个虚拟的平台，如果生活中遇到困难，通过网络交际的方式或许能在一定程度上舒缓内心的负面情绪，但视角回归到现实生活以后，问题依然存在。当学生认识到这种差距后，自然不会将自己继续“冰封”在虚拟世界之中。

（四）舒缓学生的就业压力

教师在对学生进行心理健康教育的过程中，应根据当前的就业形势，帮助学生明确自身的优势，并指明就业去向。首先，高职院校的学生毕业后，一般会充斥到社会生产、服务和管理行业的各岗位，这些岗位数量多、需求比重大，所以不存在“毕业即失业”的现象；其次，高职院校的毕业生虽然不如统招本科生、研究生的学历高，但高职教育实践内容多，绝大多数学生在校期间都参与了见习、实习等实践学习，所以他们具有较强的动手能力，也拥有十分丰富的实践经验，入职后就能快速进入角色，发挥自己的特长；然后，培养学生的服务意识，鼓励他们从基层做起，帮助他们树立起“立足当下，放眼未来”的就业理念。

结语：

高职院校的生源结构复杂，学生素质参差不齐，所以他们的学习、思维方式与普通高校的学生存在一定的差距，而且在读期间学生正处在人生观、价值观逐步成型的阶段，所以心理状态也不稳定。针对上述特点，高职院校开展、实施的心理健康教育不能停留在浅表层面，教师应根据学生的具体心理状况，为学生创造、提供更多接受心理健康教育的条件，并将其贯穿于学习、生活的各环节，从而为学生的成长、成才保驾护航。

参考文献：

- [1] 王陈俊. 高职院校开展学生心理健康教育的思考[J]. 学园, 2020, 13(3): 78-79.
- [2] 陈鹏悦. 互联网时代高职学生心理健康教育研究[J]. 作家天地, 2020(22): 135, 137.
- [3] 高歌. 基于积极心理学视角的高职生心理健康教育研究进展[J]. 中国健康教育, 2020, 36(11): 1020-1023.
- [4] 曹茜. 谈提升高职院校辅导员心理健康教育工作能力的有效途径[J]. 才智, 2018(19).
- [5] 赵刚. 高职院校大学生心理健康现状、原因及对策分析[J]. 教育现代化, 2016, 12(36).