

高职院校学生心理健康教育的问题与对策

邵鹏 黄姗

北京卫生职业学院

摘要：随着时代的发展，由于内外因条件的变化，学生心理问题愈加应引起家长、高校、社会的高度重视。从高校角度而言，应当从积极心理学的角度开展心理健康教育，树立明确的目标导向，以新的教育理念开展心理健康教育。通过教育，改善师生关系，及时改造传统的教育流程，创设建立完整的心理咨询服务形式，改革传统的考核方式，创设建立教育支撑体系，教育引导树立正确的人生观、世界观和价值观，不断提升学生心理健康水平。

关键词：高职学校；积极心理学；心理健康教育；设定目标；创新模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.005

一、引言

在高职院校心理健康教育实施阶段，高校应结合院校实际，以积极心理学作为基本指导理念。制定明确的教育目标、完善心理健康教育模式，增强高职学生的幸福感和自信心，能够有效提升学生的心理健康水平。

二、高职学生心理问题的主要表现

（一）缺乏学习动力

有心理问题的学生无论是专业课还是基础公共课，都表现出学习积极性低、缺乏动力。主要表现为：上课不认真听讲，基本不与老师互动。课堂小组协作学习过程中，积极性不大，很少参加讨论，没有自己的意见或建议，课后作业完成情况较差，不能上交，作业内容肤浅、难以处理的情况很常见，这些学生大多数情况学习习惯和期末考试成绩都很差，有的学生甚至考试不及格，不得不参加多次补考。

（二）人际关系差

首先，宿舍里同学相互间的联系没有处理好，主要是缺乏沟通。比如，有的学生可能会由于心理问题而出现睡眠障碍，容易失眠，他们的睡眠方式与其他学生不同。当别人休息时他们无法入睡。当他们睡着的时候，其他人也该醒来了。这种互相干扰、影响，随着时间的推移，很容易形成冲突。当矛盾出现时，有心理问题的学生不知道如何沟通，经常被其他学生隔离。其次，同学相互间的联系没有处理好。许多有心理问题的学生对班级的集体学习和课外活动不感兴趣。他们缺乏团队意识，参加积极性不大，很容易妨碍团队，无视班级和班级其他学生的荣誉。同伴大多数情况会疏远这些学生，致使有心理问题的学生与同伴之间关系紧张。

（三）自我认知偏差

一些学生存在自我认知偏差，少数学生高估自己，更多学生表现出自私。高估自己的学生大多数情况不认真对待别人，认为没有人比自己优秀。当面对一些事情时，他们不会反省自己的言行，而是把所有的错误都归咎于别人。如果自己的要求得不到满足或者被迫承担自

己的责任，或者因失败而受到指责时，他们大多数情况会选择极端的方式来威胁别人。自私的学生经常会表现出自卑，大多数高职学生认为进入高职后没有任何就业优势，找不到好工作，经常会感到沮丧。如果平时自身没做好某件事，或者感到某件事做的不如别人，就会认为自己什么都做不好，从而不断否定自己。

三、高职学生心理问题的主要原因

（一）学校环境

致使高职学生心理问题的一个重要因素是学校环境。许多高职学生的心理问题并不是在进入高职院校后才出现的，大部分在初中就出现了苗头。他们遇到事情很容易冲动，他们的行为经常会不理性。有些学生会出现精神和情绪问题，如果学校或老师不及时回应学生的问题，解决学生的问题，可能会影响他们的心理。此外，学生经常会面临学习压力，成绩评定会让成绩低、心理韧性差的学生承受更大的心理压力。成绩好的学生也将无法有效缓解长期紧张的神经，并且逐渐出现了心理问题。当学生进入高职学校后，鉴于学生的现实与想象的鲜明反差，从而致使学生心理落差较大，部分学生一时无法适应新环境。此外，高职院校的心理教育和健康教育体系还不完善，如果不及时对学生进行心理健康教育，很容易造成学生出现不同程度的心理问题。

（二）就业压力

近年来，大学生就业形势较为严峻。社会对人才的要求越来越高，一些用人单位盲目提升员工的学历要求，这对于一些普通本、专科生来说，就业比较困难，没有学历优势的学生面临着就业压力。一些高职学生学习的专业可能是由家长决定的，也可能由于分数限制而无法选择自己喜欢的课程。他们对专业课程不感兴趣，专业知识储备很少。虽然有的学生选择了自己喜欢的专业，但在当前计算机技术和人工智能快速发展的背景下，一些行业和专业的淘汰期已经缩短。目前就业率很高的专业可能在几年内就不再可用。工作的不确定性会造成高职学生频繁地在现实与理想之间波动，逐渐变得

迷茫。如果学生不能正确理解,思考这一问题或者没有得到及时的专业指导,心理问题就会逐渐出现。

(三) 家庭环境

大学生的成长过程离不开家庭环境:家庭环境、父母价值观、教育方式、家庭经济条件等都会妨碍学生的心理。有心理问题的职业高等教育学生中,有的成长在单亲家庭,有的没有长期与父母同住,鉴于缺乏父母的长期关爱,有的学生会出现与父母不同的心理状态。他们的思维方式和生活方式存在差异,生活在一起并不和谐。也有一些学生长期与父母住在一起,但鉴于家庭关系不和谐、父母心情不好,或者父母之间经常发生争吵,从而致使学生的心理受到了负面影响。受传统应试教育观念的效果,很多家长只关注孩子的学习成绩,而很少关注孩子的心理健康问题,从而致使出现心理问题的学生无法及时干预,问题日益严重。

四、高职学生心理健康教育策略

(一) 完善心理健康教育工作体系

一是构建学校心理咨询中心,打造专兼职教师队伍。心理咨询中心能够为学生予以专业的心理咨询服务,运用心理健康教育活动、团体咨询、个别咨询、重点咨询等方式宣传心理健康知识,教会学生如何自我调节心理,解决学生的心理问题,促进他们的心理健康,构建完备美好的人格。目前,大部分本科院校心理健康服务中心专职教师数量基本满足教育部规定的师生比例要求。但在学生数量较多的高职院校,心理健康教育教师的任务重,心理教师的数量较少,不能很好地为学生予以心理健康服务,从而致使高等职业学校心理健康服务缺乏实效。因此,高职学校应当需要从校外聘请专业心理咨询师到校兼职工作,与校内专职教师组成专兼职心理健康服务队伍。二是由各系专职学生辅导员和各班主任组成的心理健康教育支持小组。辅导员和班主任经常与学生打交道,更有可能发现学生的异常行为。因此,辅导员、班主任在日常工作中应关注学生的心理水平,查找学生异常行为背后的原因,及时进行指导,发现有严重心理问题的学生,立即联系中心心理咨询老师进行科学干预。最后,班级内成立了心理健康教育互助小组。互助小组由班长、生活委员、学习委员、宿舍长组成。主要负责为学生日常学习和生活过程予以互助和教育。特别关注学困生、贫困生。同时,在心理健康老师的指导下开展心理健康服务,及时向辅导员或班主任报告学生的异常行为。

(二) 分年级开展心理健康教育

高校学生的心理问题重在预防,预防的关键是借助心理健康教育课程对学生进行引导和教育,让学生学会自我调节、自我教育,解决心理问题,构建良好的心理

素质和坚强的个性。在实际教育过程中,应对于不同年级学生常见心理问题,进行更科学合理的教育。要增强对一年级新生的心理适应教育,帮助他们顺利度过适应期,对于新生来说,陌生的校园环境、与同学的关系、远离家乡、远离亲人等诸多因素的效影响,都会造成心理波动。采取科学的干预措施能够帮助他们快速适应新环境,充分融入校园,习惯校园生活。此时教育的重点是引导学生适应新环境,学会处理与同学的关系,并结合学生的专业呈现学生的专业优势和未来就业方向,使学生有明确的学习目标。第二年,大部分学生已经适应了新的学习和生活环境,此时应更加关注学生在学习和生活中遇到的问题,如专业基础课的学习压力、情绪问题、沟通交流问题等。心理健康教育的主要内容是对学生进行挫折教育、情感教育等。结合自己遇到的现实问题,从而提升自己的抗挫折能力,逐渐培养坚忍不拔的性格,理性处理与异性的情感问题。要重视学生的职业适应性教育,结合校内学习和校外实习等过程,对他们进行工作心理训练,使他们树立正确的就业态度、正确的就业愿景,为工作增添优势。

(三) 开展课外心理健康教育活动

借助丰富多彩的课外活动,学生能够更好地接受心理健康知识。以活动为支撑,能够给学生带来真实的精神体验,充分重视群体的相互影响和学生的自我教育,取得良好的心理健康教育效果。校园心理咨询中心能够汇总一段时间内学生出现的大量心理问题,并报告给学校,结合学生应当需要解决的心理问题,学校邀请教育心理部门专家召开相关会议,举办心理健康教育讲座和专题讲座等,宣传心理健康教育知识,提升学生对心理困扰的自我调节能力和认知能力以及发展体验心理等。校内学生组织能够在心理咨询中心的指导下,借助部分健康日举办心理健康征文、心理图画展、摄影展等活动。例如,借助“3·21世界睡眠日”举办相关睡眠的绘画展、摄影展等活动,引导学生养成良好的作息习惯,提高睡眠质量;借助“5·25大学生心理健康日”举办心理知识竞赛、讲座等活动,提升学生心理健康意识;结合“10.10全世界心理健康日”举办心理艺术表演、心理电影放映等活动,让学生热爱生活,关注心理健康,培养坚实人格,减少学生心理问题。贴近学生生活的实践活动,以宣传心理健康知识为基础,借助学生的参与和体验,促进学生心理健康知识与自我行为的统一发展,不断提高自我。

(四) 增强家校协同教育

大多数高等职业教育学生的心理问题与其原生家庭环境密不可分。父母对孩子的性格、生活习惯,有着更好的了解。因此,增强家校协作,逐步形成家校教育合

力,能够更好地提升学生心理健康水平。学校招收新生后,一定要收集学生及其家庭的信息,其中包含学生的性格、爱好、家长的联系方式、家庭的基本经济条件、家长的职业、家庭构成等,以便对学生全方位的了解。学校对入学新生进行心理健康普查。结合普查结果,选择重点学生和心理警觉学生,制定有针对性的心理干预策略,进行分级教育,并将普查结果传达给学生家长,要求家长在与自己的孩子沟通时,更加关注自己的心理状况。很多家庭长期以来没有重视孩子的心理问题,缺乏有效的教育引导方法。学校能够借助微课的形式给家长发送一些适合家庭心理教育的内容,提升家长意识和解决心理问题的能力。学校应采取包括在线会议、电子邮件、微信群等方式,构建家校互动平台,借助互动平台定期报送学生在校学习、生活和心理发展情况。学生家长应积极参加学生心理健康教育,营造和谐的家庭环境,更加关注学生心理,为学生予以情感关怀,特别是家长对学生的心理警示要格外重视。同时要协助学校为学生予以心理疏导、心理疏导、情绪安抚工作,鼓励学生积极面对生活,提升自我调节和自我发展能力,培养良好的心理素质。

(五) 以体验为核心

高职学生在培养和提升心理素质的过程中,普遍受到外部实践活动的效果,借助内部心理体验,内外效应相互作用。在创设外部实践活动时,一定要保证活动内容丰富、符合学生的认知水平。借助积极的心理体验,使学生能够将外部活动内化为内部活动。在高等职业学校心理健康教育实施阶段,要在基础课教学活动实施过程中推动心理咨询活动同步开展,以满足学生的心理需求为主要目标,为学生予以更好的心理健康教育,奠定高等职业学校心理健康教育工作基础,为学生良好发展予以支撑。同时,在心理咨询过程中,要支持学生的心理发展,使学生的心灵向积极的方向转变。它不仅能激发学生的潜能和意识,还能帮助学生克服心理问题。在心理健康教育活动中,要高度重视内在与外在转化的过程,增强外在活动与内在活动的联系,借助完善的实践活动形式,丰富学生的内在心理体验。借助丰富多样的活动形式,充分激发学生的潜能,使学生获得的经验和知识形成积极的作用。不仅如此,在心理健康教育工作中,还应该采取使用小组讨论或角色扮演的方式,在小组活动的因素下,逐步改善学生的心理体验,激发学生的积极认知和学生团队协作意识。

(六) 突出活动重点

在学生的发展过程中,应当以活动为主要手段。在新的活动机制作用下,根据教育和环境的共同效果,使学生受到积极引导,积极参加重点活动,从而取得积极效果。开展相关活动时,要合理整合心理健康教育内

容,加大对学生实践技能的培养力度,使学生适应人才培养模式,适应学生的心理健康状况,促进学生智力发展。开展心理健康教育工作时,要引导学生以心理发展为主要目标,使学生积极克服心理问题,满足学生的心理需求,让学生正确认识自己,找到完备美好的自我。在原有的基础上提高学生自信心和幸福感。在实践活动中,要结合学生的生活情况,构建完整的活动体系,从课堂学习、课外活动和日常生活三个环节入手,突出心理健康教育的重要性,将心理健康教育充分渗透到活动体系中。为高职院校予以更好的指导,为大学生予以丰富多样的活动形式。以自主教育为重点,与常规活动共同作用,逐步形成完整、综合的教育体系,助力高职院校学生的发展和成长。现阶段应结合高职学生的智力特点进行分析。高职学生的智力和语言、数理逻辑一样,有时不具备发展优势。但对于社交、体育等方面的智力来说,它具备特殊的属性,能够凸显发展成果。因此,在理论学习过程中,虽然存在一些困难,但仍然能够借助实践活动为学生予以充分的接触空间,不仅能够增强学生的实践技能,而且能够取得更好的实践效果。

结语

在追求社会效益和经济效益发展的时代背景下,高职院校学生面临着较强的学业和工作压力。如果不能采取有效的调节措施,就会出现心理问题。高职院校开展心理健康教育活动时,应当需要以积极心理学的视角,以预防学生心理障碍、充分激发学生发展潜力、帮助学生培养优秀人格品质为主要目的。增强学生的幸福感和自信心,使学生掌握自我控制、心理调节等重要方法,营造积极、优良的心理健康环境。

参考文献

- [1] 马敏,李红.积极心理学视野下的高职院校心理健康教育[J].2022,(12).
- [2] 任革新,方志中,刘玉方.积极心理学对高职院校学生心理健康教育的意义[J].2022,(06).
- [3] 张文龙,刘瑞芳,张文静.积极心理学视野下高职院校心理健康教育课程改革探析[J].2022,(15).
- [4] 徐媛媛,胡厚源,李敏.积极教育:基于积极心理学视域的教育模式探索与展望[J].中国高等医学教育.2017(02)
- [5] 陈皎月,鲁浩.积极心理学视野下大学生网络行为的心理健康教育策略[J].作家天地.2021(22)
- [6] 蔡凯.基于积极心理学取向的小学心理健康教育模式研究[J].读写算.2019(12)
- [7] 李准.积极心理学视阈下的大学生心理健康教育模式分析[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊).2019(10)