

# 高职院校学生心理健康教育改革与创新策略

李华梅

湖北襄阳职业技术学院附属医院

**摘要：**在高等教育体制不断发展和社会快速变迁的视域下，高职院校作为培养技术应用型人才的重要阵地，其学生群体的心理健康问题逐渐引起了广泛关注。学生拥有良好的心理健康状态不仅直接关系到他们的成长和发展，更关系到整个社会的持续稳定和可持续发展。因此，高职院校学生心理健康教育的改革与创新势在必行。基于此，本文将从高职院校心理健康教育的问题入手，探索心理健康教育的改革策略以及创新策略。

**关键词：**高职院校；心理健康教育；改革与创新策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.01.026

## 引言

当前，高职院校学生群体呈现出多元性、特殊性的发展趋势，在学生发展的过程中，不仅需要具备扎实的专业知识，还要面对来自学业、生活、人际关系等多方面的压力。因此，心理健康教育在日常教育工作中显得尤为重要。理解和解决学生心理健康问题，不仅是为了他们的身心健康，更是为了培养更具社会适应力和创新能力的应用型人才。

### 一、高职院校心理健康教育的问题

在高职院校中，心理健康教育面临着一系列问题，其中教育资源分配不均是一个显著的问题。心理健康教育资源，包括专业的心理健康教师、心理咨询设施以及相关教育材料，在不同院校之间存在明显的差异。一些院校由于资金或地理位置的限制，难以提供充足的心理健康教育资源。这导致了心理健康教育在不同高职院校之间的质量差异，影响了教育的公平性和有效性。此外，资源的不足也使得学生无法获得必要的心理支持，从而影响他们的整体心理健康和学习效果。

课程内容与学生需求的脱节是另一个主要问题。当前，许多高职院校提供的心理健康教育课程往往忽视了学生的实际需求和心理特点。课程内容过于理论化，缺乏针对性和实用性，难以引起学生的兴趣和参与。此外，课程往往忽略了学生个体差异，未能充分考虑到不同学生的特殊需求和背景。这种脱节导致心理健康教育的效果大打折扣，无法有效帮助学生应对个人的心理问题和挑战。

当前许多院校所采用的心理辅导方法主要依赖于传统的面对面咨询，这种方法虽然在某些情况下有效，但在应对学生多元化和复杂化的心理需求时显得力不从心。这些传统方法往往缺乏针对性和灵活性，难以适应

学生个性化的需求以及快速变化的社会环境。此外，许多心理辅导活动缺乏持续性和深入性，辅导效果难以在长期内保持，这进一步限制了其有效性。同时，心理辅导工作在评估和反馈机制方面也存在不足。缺乏科学的评估工具和标准化的反馈流程，使得辅导效果难以客观量化，进而影响了辅导方法的持续改进和优化。缺乏有效评估的另一个后果是，辅导工作的成效难以被学生、教师和管理者全面认识和理解，这在一定程度上影响了心理辅导的普及和接受度。

### 二、高职院校学生心理健康教育的改革策略

#### （一）改革教育体系

改革高职院校学生心理健康教育体系的一个关键方面是更新和丰富课程内容。这意味着课程设计应更加贴近学生的实际需求，注重心理健康知识与技能的实用性和现实联系。为此，课程内容需涵盖更广泛的主题，如压力管理、情绪调节、人际交往技巧和职业规划指导，以及其他与学生日常生活和未来职业发展密切相关的内容。同时，应将最新的心理健康研究成果和案例分析融入教学中，以提高课程的时效性和针对性。此外，通过引入跨学科内容，如艺术、文化和社会学等，可以帮助学生从更广阔的视角理解和处理心理健康问题。课程的这种全面丰富不仅能够提高学生对心理健康课程的兴趣和参与度，还能帮助他们更好地理解自己和他人，从而促进个人的全面发展。

教育方式的多样化也是改革的重要内容。传统的课堂讲授方式需要与更多互动性和实践性的教学方法相结合，以提升学生的参与度和学习效果。例如，可以采用小组讨论、角色扮演、情境模拟和案例研究等方法，鼓励学生主动探索和解决心理健康问题。此外，利用数字技术，如在线课程和虚拟现实工具，不仅能为学生提

供更灵活的学习方式，还能创造更丰富的学习体验。这样的教育方式不仅有助于提高学生对心理健康课程的兴趣，还能增强他们的实际操作能力和问题解决能力。通过这样的改革，心理健康教育将更加贴近学生的实际需求，更有效地促进他们的心理健康和个人成长。

## （二）建设师资队伍

建设高质量的师资队伍是高职院校学生心理健康教育改革的重要环节。提升现有教师的专业水平是基础工作。这要求教师不仅掌握扎实的心理学理论知识，还需具备丰富的实践经验和良好的沟通技巧。为此，应定期组织教师参加专业培训和研讨会，更新他们的专业知识，同时强化他们的教学方法和心理辅导技巧。此外，鼓励教师参与心理健康教育的研究和实践项目，可以有效提升他们的专业能力和创新意识。通过这种方式，教师不仅能更好地理解学生的心理需求，还能更有效地指导和帮助学生应对心理问题。

引入多元化的专业人才也是提升师资队伍质量的关键。这包括吸引具有不同专业背景的心理专家，如临床心理学家、咨询顾问和社会工作者等，加入心理健康教育团队。这些专业人才能够为心理健康教育带来新的视角和方法，丰富教育内容和手段。例如，临床心理学家可以提供更深入的心理咨询和治疗服务，而社会工作者可以帮助学生更好地融入社会和解决实际问题。此外，与企业、非政府组织和国际机构的合作，可以为师资队伍提供更多学习和交流的机会，从而提高他们的国际视野和专业水平。通过这样的措施，可以构建一个多元化、高素质的师资队伍，为学生提供更全面、更有效的心理健康教育。

## （三）提升学生参与度

提升学生在心理健康教育中的参与度是改革的一个重要方面。为此，建立学生自我管理的心理健康小组是一个有效的策略。这样的小组由学生自主组织和管理，旨在提供一个支持性的社群环境，让学生能够在其中分享经验、讨论问题并相互学习。通过这种方式，学生不仅可以在小组内学习心理健康知识，还能培养团队合作和领导能力。此外，小组活动可以包括工作坊、讲座、互助会议等多种形式，以满足不同学生的兴趣和需求。这种自我管理的小组能够鼓励学生主动参与心理健康教育，增强他们的自我意识和自主学习能力。通过这种参与，学生不仅能够更好地理解和应对个人的心理问题，

还能够更有效地支持和帮助彼此。

此外，加强学生心理健康意识是提升参与度的另一关键方面。这要求高职院校通过多种途径普及心理健康知识，让学生意识到心理健康的重要性，并鼓励他们积极参与相关活动。例如，可以定期举办心理健康宣传周和主题活动，利用海报、短片和社交媒体等方式，向学生传递心理健康的相关知识和信息。通过这些活动，学生不仅能够了解心理健康的基本知识，还能够认识到维护心理健康的重要性。此外，可以邀请专家和经验丰富的学长学姐分享他们的经验和建议，以激发学生的兴趣和参与意愿。这样的宣传和教育活动能够有效增强学生的心理健康意识，鼓励他们主动学习和参与心理健康教育，从而更好地促进他们的个人成长和发展。

## 三、高职院校学生心理健康教育的创新策略

### （一）应用科技手段

在高职院校学生心理健康教育的创新策略中，应用科技手段具有重要意义。一方面，现代科技，尤其是网络平台和移动应用的发展，为心理健康教育提供了新的可能性。利用这些工具，可以有效地覆盖更广泛的学生群体，特别是那些因地域或时间限制而无法参与传统心理健康活动的学生。网络平台和移动应用使心理健康资源更加便捷和个性化，学生可以根据自己的需求和时间安排，随时随地获取信息和支持。例如，通过移动应用提供的自助心理评估工具、互动咨询服务和心理健康教育课程，学生可以更主动地管理自己的心理健康。此外，社交媒体平台可以用于建立在线支持小组，让学生在一个安全、包容的环境中分享经验、获取建议和相互支持。

另一方面，虚拟现实技术和游戏化教学的运用为心理健康教育提供了新的维度。虚拟现实技术能创造沉浸式的学习体验，通过模拟各种社交场景和心理状态，帮助学生更好地理解和应对心理问题。这种技术不仅能增强学生的情感共鸣和理解力，还能提供安全的实验环境，让学生在面对现实世界之前先在虚拟环境中练习和学习。同时，游戏化教学方法通过引入游戏元素，如任务挑战、积分系统和互动故事，增加了学习的趣味性和参与度。这种方法能够激发学生的兴趣和动力，使他们在轻松愉快的环境中学习心理健康知识和技能。综合来看，这些科技手段不仅能够提高心理健康教育的覆盖面和有效性，还能够提供更多样化和个性化的学习体验，

从而更好地满足高职院校学生的需求。

### （二）社会合作与资源共享

在高职院校学生心理健康教育的创新策略中，社会合作与资源共享扮演着关键角色。特别是与专业机构的合作，为心理健康教育提供了宝贵的资源和专业支持。高职院校可以与心理健康中心、医疗机构以及专业咨询公司建立合作关系，从而获得专业的心理健康服务和支持。这种合作不仅为学生提供了更加专业和多样化的心理健康资源，也为教师和辅导员提供了专业培训和指导。例如，通过合作机构提供的培训和研讨会，教师和辅导员能够提升自己的专业水平，更好地满足学生的心理健康需求。同时，专业机构可以协助高职院校开展心理健康评估和研究，提供科学有效的数据支持，从而帮助高职院校不断优化和改进心理健康教育工作。

此外，构建家庭、学校与社会的三方合作模式对于高职院校学生心理健康教育同样至关重要。这种合作模式强调家庭、学校和社会共同参与学生心理健康教育，形成全方位的支持网络。家庭是学生心理健康的第一防线，家长的理解和支持对学生的心理健康至关重要。因此，高职院校可以定期举办家长教育活动，加深家长对心理健康的认识，指导他们如何更好地支持和帮助子女。同时，学校是心理健康教育的主阵地，需提供全面的心理健康服务和教育活动。社会各界，包括非政府组织、企业和志愿者组织，也可以参与到心理健康教育中，提供资源、技术和服 务支持。通过这种三方合作，可以形成一个共同关注和支持学生心理健康的强大网络，为学生提供一个更加健康和有利于成长的环境。

### （三）文化融合与国际视野

在高职院校学生心理健康教育的创新策略中，文化融合与国际视野的拓展是关键环节。融入多元文化元素不仅丰富了教育内容，还增强了学生的全球意识和跨文化理解能力。在心理健康教育中引入不同文化的观念和实践，可以帮助学生认识到心理健康的多样性和普遍性。例如，结合东西方心理健康理论和实践，探讨不同文化背景下的心理健康观念，可以拓宽学生的视野，促进他们对全球心理健康趋势的理解。此外，通过研究不同文化中的心理健康策略和方法，学生能够学习到多样化的应对机制和解决方案。这种文化的融合和交流不仅丰富了学生的知识和经验，还促进了他们对不同文化的尊重和理解，为他们在多元文化环境中的交往和发展打

下了坚实的基础。

开展国际交流与合作是提升心理健康教育国际视野的重要途径。通过与海外高校和机构的合作，可以引进国际先进的心理健康教育理念和方法，为学生提供更广阔的学习平台。例如，通过学生交换项目、国际研讨会和联合研究项目，学生和教师可以直接接触到不同国家的心理健康教育实践，从而获得宝贵的跨文化经验和知识。此外，与国际组织和专家的合作还可以为心理健康教育带来新的资源和支持，如国际研究资金、专业培训和 技术交流。这种国际交流与合作不仅促进了学生的全球意识和国际视野，还为高职院校的心理健康教育提供了新的思路和机遇，有助于构建更加开放和包容的心理健康教育环境。

### 结语

随着社会的发展和教育环境的变化，高职院校学生心理健康教育面临着前所未有的挑战和机遇。通过对教育体系的改革、师资队伍的建设、提升学生参与度、应用科技手段、加强社会合作与资源共享，以及融入多元文化元素和拓宽国际视野，可以有效地推动心理健康教育的发展。这些策略不仅能够帮助学生更好地应对心理挑战，还能够促进他们的全面成长和发展。面向未来，高职院校应继续探索和实践更多创新策略，不断优化心理健康教育，为培养健康、坚韧、有责任感的新时代人才奠定坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 王育韵, 李凤. 高职院校心理健康教育的问题透视与改革探索[J]. 新课程研究, 2023, (26): 26-28.
- [2] 千登·傲登格日丽. 积极心理学视域下高职心理健康教育教学改革研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, (02): 47-49.
- [3] 张佳楠. 高职生心理健康教育方法与对策研究[J]. 淮南职业技术学院学报, 2023, (01): 59-61.
- [4] 闫红丽. 高职大学生心理健康教育课程思政改革探析[J]. 兰州石化职业技术学院学报, 2022, (04): 50-53.
- [5] 王彩云. 高职院校学生心理健康教育改革与创新策略[J]. 科学咨询(教育科研), 2022, (07): 26-28.
- [6] 郑春雨. 高职心理健康教育课程体系的改革创新与实践[J]. 卫生职业教育, 2021, (20): 42-44.