

高职院校心理健康教育的现状与对策研究

马斯超

辽源职业技术学院

摘要：伴随着社会的进步，大学生所处的社会生活条件也在不断地变化，继而使得学生的心理健康问题也呈现出了不同的特点，成为了人们广泛关注的问题。在经历了多年的探索与尝试之后，我国高职院校心理健康教育已经初步确立了自己的发展思想与工作机制，并将心理健康教育纳入到了学校教学科目中，但随着网络时代的到来，使得高职院校所开展的心理健康教育与管理发生了改变，继而本文对其进行展开了详细分析，希望能对相关工作人员开展工作提供借鉴。

关键词：高职院校；心理健康；实施策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.10.103

引言

当代的大学生是在一个信息社会中长大的一代人，网络不仅为他们提供了大量的信息资源，同时也会由于他们对信息真伪的辨别能力欠缺，而造成他们在思想和心理上产生困惑。所以，在当今这个网络环境下，传统的教学方式已不满足心理健康教育要求，进而就需要教师在网络环境下，高效地进行创新心理健康教育方法，并做好管理改革工作，以便确保高职院校所开展的心理健康教育发挥出应有成效。

一、高职院校心理健康教育的意义

（一）有效提高心理教学的效果

近年来，高等学校教育受到了越来越多的重视，并取得了显著的进步。学校积极推行心理健康教育体系和模式，开设了形式多样的心灵检测、咨询、心理培训、心灵课堂以及心灵主题活动等，以提升高职生的心态素质，强化高职生的身心健康意识。高等学校教育在提升学生心理素质、防范和干扰问题、促进学生身心健康发展等领域发挥着作用。然而，由于缺乏有效的心理学工作方法和工具，这些教育方法和工具往往无法有效地诊断和解决高职生的问题。伴随新形势的来临，原有的心灵健康教育模式越来越无法适应高职生的身心发展。因此，大数据技术的应用可以为身心健康教育提供更多的可能性，从而有效地改善教学方式，为学习者提供更加全面的心理健康服务。

（二）有利于应对心理健康教育的复杂性

心理健康是一项复杂性的工程，涉及到大学生的读书、日常生活、情感和人际关系等多个重要工作方面，这些工作领域方面产生的大量数据分析信息对于我们了解个体和群体的心理行为特征和规律非常重要。然而，

由于大量的资源分散、无序现象，以及大多数以文本、录像、录音等表现形式出现，使得心灵健康教育工作难以获得系统性、数据分析化的咨询服务。因此，利用大数据技术，可以有效地梳理、甄别和分析庞大、繁杂、潜在的数据分析，并通过大数据可视化信息技术，将隐匿在数据分析后面的事实直观清晰、精确地展现起来，从而达到心理健康教育数据资源的简化、直观使用。通过应用大数据技术，我们可以打破传统的心理健康教育模式的时空限制，收集更全方位、更详实的数据分析信息，从而更好地了解大学生自身的心理健康状况，并能够更精准地进行预防和干预。

二、高职院校心理健康教育的现状

（一）学校教育

高职学生大多数时间都是在学校里学习知识。教育部一再强调，要减少学生的负担，但实际上学校却把重点放在了高职学生的学业成绩提升上，他们提倡“分数决定论”，而忽略了学生的心理状态。学校教育对高职学生的影响是全面、系统和深刻的，所以，心理健康讲座和其他活动绝不能为了完成任务而应付开展。通过现场走访得知，在学校开展的心理健康讲座多是由各个班级的心理委员进行，通过网络查询资料进行解释，其说服力较差，形式性较为严重，还有部分学校可能是半年开展一次心理健康教育活动。

（二）家庭教育

家是高职学生安全的港湾，但并非每个家庭都能给予子女提供一个良好的成长环境。很多家长太宠着自己的子女，导致他们“衣来伸手，饭来张口”，让他们感受不到幸福的生活来之不易，抗压能力也很差，一旦和父母发生矛盾，就会选择离家出走。另外，很多家长为了

工作忽略了对子女的陪伴,忽视了对子女的心理教育,造成了很多高职学生对事物的判断不准确,心理扭曲,承受压力的能力也很弱。

三、高职院校心理健康教育存在的问题

(一)对心理健康教育理解不充分

随着素质教育的不断深化,尽管教学目标不断得到改善与优化,但仍有一些教师不能打破传统的教学理念,继续沿用传统的教学方式。在实际教学中教师很难与学生形成平等的互动关系,不能理解学生的想法,忽略了心理健康教育的意义和价值,导致学生的学业质量低下、兴趣缺乏、学习厌倦等问题产生。

(二)师生关系不平等,学生心理产生落差

我国老师很有奉献精神,在面对问题时能主动解决,知识广博,教学经验丰富。然而,部分高职院校教师在开展心理健康教育工作时表现不佳,有的甚至表现欠佳,产生这一现象的主要原因是教师和学生之间的差距太大了,教师习惯了用命令的语气和学生说话,让学生对老师产生一种过于敬畏的心理,这让他们对老师充满了畏惧。这对学生的精神和身体都有很大的影响,不仅会影响学生的想象力和创造力的提升,还会让学生变得畏首畏尾,最终导致学生的性格变得内向,不愿意用自己的想象力去思考问题。

四、高职院校心理健康教育的对策

(一)转变传统教育方式

通过引入大数据技术,“教师+黑板”的传统教学模式已经不能满足当今心理健康教育的需求,因此改变教育方式变革显得尤为重要。通过将大数据与高职院校心理健康教育相结合,可以打破传统的教学模式,提供更为灵活、丰富、科学严谨的心理健康教育,从而提升教学质量。在授课技术领域方面,可以采用翻转教室、微课和慕课等新型教学方法,让学生能够更为深入地积极参与到授课中,从而提高课堂教学的品质。通过广泛应用大数据技术,可以更好地收集和研究学生的学习、生活和人际关系等相关方面的数据,从而在第一时间发现问题并进行精准干预,从而提升心理健康工作的水平。

(二)打造复合型师资队伍

随着信息化时代的到来,高等学校现已形成了一批专兼融合、学科优势互补、相对稳定的心理健康教育师资队伍,以高效地推进心灵健康教育工作的顺畅发展。然而,由于数据资源总量庞大、起源范围广、形式多样,这些信息无法直观可供分析和预测,因此,需要借助专

业技术人员对信息加以有效组织,将大批各种源的非结构数据加以组合分析,以发掘出其中的价值,这对我们师资队伍的建设提出了更高的要求。处理大数据需要多学科知识的结合,包括心理学、数学、统计、数据学和机器学习等。这需要拥有高级数据分析技能和复合型人才,以便将数据转化为可视化的思想状态。随着“数据科学与大数据技术”专业的首批开设,大数据技术人才培养取得了长足的进步,北京大学、中南大学和对外经济贸易大学等高校正在积极推动大数据技术人才培养的发展。应该认识到,培养具备多学科技术背景的“数据科学家”复合型人才在短期内可能会面临挑战,因此,学校应该充分利用现有的人才优势,建立全员参与的健康教育意识,并创新健康教学师资队伍建设模式,以吸引更多具备其他学科技术背景的人才加入到健康教学团队中来。通过完善师资队伍结构,加强团队协作,并结合心理学和大数据技术,迅速建立一支能够在大数据时代提供全面心理健康教育服务的复合型团队。

(三)采用“线上+线下”模式

在互联网背景下,高等职业院校进行开展心理健康教育工作时应顺应时代潮流,积极对接大学生知识学习、能力培育的特点,以学生为中心进行开展教学,并通过采用“线上+线下”的混合式教学方法开展心理健康教育。一方面,要把心理健康教育内容进行模块化整合,把这些课程内容做成微课和慕课,然后再将其放到网上让学生进行自主学习,从而帮助他们构建一个有关心理健康的知识库,提高学生自身的心理健康知识。另一方面,要进一步进行优化线下教学,将“课堂教学”归还到学生的手中,让学生占据课堂学习的主体地位,以便更好地调动学生的学习热情和主动性,且教师还可以以心理健康个案分析与讨论、心理健康问题的交互与沟通等形式,为学生营造一个开放式的心理健康教育时空场域,并在培养学生的心理调节能力的过程中,让学生学会应对校园生活、人际关系、情感困惑、就业压力等问题,最终确保学生成为一名心理健康的职业化人才。

(四)创建“校内+校外”模式

高等职业院校对学生开展的心理健康教育工作具有较高的社会性和应用性,结果显示:提升个人的社交认识和社交行为,可以有效地加强个体的心理调适能力。其实,职业院校学生产生的心理问题,与他们缺乏与外界的交往密切相关。所以,高职院校教师在开展心理健康教学中要进行组织社会实践活动,例如通过开展精准

扶贫、公益助残等主题的实践活动,帮助学生形成乐观、勇敢、自强的心理素质。且要在寒暑假中也可以积极组织学生参加“三下乡”活动,用科技下乡,文化下乡,健康下乡,教育下乡等生动活泼的方式,让他们体验农村生活、体味人生百态,继而提高他们的心理自我调节能力。与此同时,职业院校还要进行大力打造一种拼搏向上、顽强不息的校园文化环境,以便可以持续地将社会主义核心价值观观念等正能量传递给学生,使得学生通过感受正能量内容来进行不断锤炼自身过硬的心理承受能力和良好的精神状态。

(五) 充分利用信息技术

在常规的教学模式下,老师通常是直接与同学们进行沟通,这样不仅效率低下,而且还会产生错误,这就导致了学生的心理问题难以得到及时解决。因此,在互联网下高职心理健康教育老师要将大数据等信息技术的优点进行利用起来,采取多种形式的教育方式开展教学,以便让同学们能够更好地在课堂上进行学习,创造出一种互动性的教育气氛,让老师和同学们能够持续地进行深入交流和沟通。同时,在课堂上老师可以通过结合生活案例,为学生带来真实体验,引导学生形成积极的人生态度,教会学生正确的面对挫折和问题,帮助高职学生建立良好的三观,培育其敬畏生命、热爱生命的意识。此外,老师还可以运用情境创造等新型教学方法,让心理健康教育课堂变得更富有趣味性和灵活性,从而让学生对心理健康知识的学习产生浓厚兴趣,达到在提升教学效果的过程中促进学生身心得以健康发展的目的。

(六) 重视心理健康教育,有效搭建“互联网+心理健康教育”的教学平台

众所周知,要想让教学工作能够有条不紊地进行,更好地促进教学开展,就必须得到教育管理者的认同和关注。具体地说,为了有效实施心理健康教育,就需要进一步迎合互联网+模式的实际要求,建立网络+心理健康教育的平台,并获得上层领导的关注和认同,把心理健康教育与专业教学放在一起进行规划和布置,如果有可能的话,还要加大人力、物力、资金资源的有效投入,以便为心理健康教育的可持续发展打下坚实的物质基础。同时,要充分发挥互联网+的优点,以确保心理健康教育实现全过程覆盖、全员覆盖以及全面覆盖,从而提高教学的有效性。一方面,老师应该按照实际需要和教学目标,搭建一个完整的、完善的心理健康教育平台,并将多种现代化信息媒介引入进来,

比如微博、微信、教学APP等等,在这个平台上同学们可以使用匿名的形式来询问自己所面临的心理问题和心理困境,以此来缓解同学们的心理负担,他们不需要面对面地进行心理指导,也不需要担心别人会发现自己的隐私,为学生提供一个私密性较强的心理咨询平台,继而为有效帮助学生解决自身的心理问题打下坚实的基础。另一方,高等职业学校应该创建一个心理健康教育家园,可以使用网站的方式将与心理健康教育有关的知识技能、方式方法等信息给学生进行推送,也可以对心理健康教育网站的信息进行增加,设立论坛讨论模块,在论坛中学生可以进行自由的留言,而老师在看到这些信息后第一时间进行回复。这种方式缩短了师生之间的距离,加强了网络的交互性,让学生可以按照自己的实际需要,随时随地在网站中进行自主学习,查看自己喜欢的一些有关心理健康知识,进而可以使得学生自身的心理调适能力得以有效提高,减轻学生出现心理问题的几率。

结语

总之,由于受各种原因的影响,学生的心理健康问题也随之产生了改变,且随着社会的发展使得学生的就业压力越来越大,进而导致很多高职学生开始自我质疑,从而造成了情绪波动。因此,我国应健全有关法律、制度、标准、监管等内容,加强高职院校的校园文化建设,为学生营造良好的学习环境。另外,学校要提高心理健康教育教学的关注度,不断进行加大资金投入和完善课程内容,以便确保心理健康教育开展成效得以有效提升,进而促使高职学生的心理得以健康发展。

参考文献

- [1] 郭佳,王菲菲.我国高职院校心理健康教育研究现状、热点及趋势[J].卫生职业教育,2023,41(22):148-152.
- [2] 王聪惠.高职院校心理健康教育存在问题及对策研究[J].知识文库,2023,39(13):123-126.
- [3] 朱丹霞,李慰隼.高职院校心理健康教育现状与对策研究[J].湖北成人教育学院学报,2023,29(02):50-55.
- [4] 陶茜茜,吴琼.高职院校学生心理健康教育现状与策略研究[J].山西青年,2022,(23):193-195.
- [5] 陈旭燕.高职院校心理健康教育的现状及优化策略探讨[J].大众文艺,2022,(22):184-186.