

# 高职大学生心理健康教育路径探析

乔冻梅 宁亚秋

(河北对外经贸职业学院 河北 秦皇岛 066311)

**[摘要]**大学生群体作为未来社会发展的动力,对国家的发展具有重要的意义。在当前的教育环境中,学生的学习压力较大,但是承受压力的能力较差,因此,经常会出现一些学生由于心理问题造成的安全事件发生,从而引发了社会对于大学生群体心理健康的重视。所以,在对大学生的教育中,就需要加强大学生心理健康教育,提高学生的心理素质。本文从心理健康服务体系、普及心理健康知识以及结合新媒体等路径提出建设措施。

**[关键词]**高职院校;大学生;心理健康;教育路径;建设措施

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1142

由于当前的高职大学生心理健康问题受到了社会各界的广泛关注,因此,在当前的高职院校中,对于大学生心理健康服务体系的建设已经是势在必行。心理健康教育在高职学校的教育中属于思政教育的内容,因此,在思政教育中,要加强心理健康教育的力度,教师通过与学生建立和谐稳定的师生关系,加强与学生的良性互动,使大学生的心理健康程度能够整体上升。本文针对高职大学生心理健康服务体系建设、心理健康知识的普及以及结合新媒体开拓新途径等方面展开探讨。

## 一、建立健全心理健康服务体系

### (一) 抓好高职学生心理健康教育队伍建设

为了在高职院校中建立大学生心理健康服务体系,就需要学校首先对心理健康教育的教师队伍进行建设,建立一支专兼结合的心理健康教师队伍,通过定期的培训和交流,提高团队的专业素质,增强队伍的凝聚力和协作能力,满足心理咨询、课堂教学、知识宣传等需求。通过建设心理健康教育队伍,有助于对学生存在的心理问题及早的发现并且进行干预治疗,从而避免心理健康问题对大学生造成更大的伤害。

另外,要在心理健康教育工作中,通过对校内心理健康咨询部门的建设,使心理健康教育工作能够更加顺利地展开。同时,对于学生构成的心理健康组织的大力扶持和不定期的培训,促进学生之间的沟通交流,使学校整体的心理健康教育能够得以普及。

### (二) 重视新生适应问题,切实做好新生入学教育和心理健康筛查及建档工作

在新生入学阶段,学校要加强对于新生的校园生活适应情况的关注度。可以通过在新生入学阶段,举办各类适应大学生生活的专题讲座。讲座内容可以通过四个方面展开:第一,对于学生产生的新生适应性障碍的主要表现形式进行科普,帮助学生了解适应性障碍方面的知识;第二,对造成学生不适应大学生生活的原因进行分析,比如:校园环境、生活方式的转变、学习压力较大、与人相处等;第三,积极引导学生会生活中提高自身的管理能力,加强对于环境的适应度;第四,通过解读调节不良心理状态的科学方式,使学生能够培养对心理状态的正确理解,掌握自我调节的方式方法。通过这些措施,能够帮助大学生尽快地适应校园生活,减少由于新生不适应大学生活而造成的心理问题。

此外,还要对新生进行心理普测如UPI大学生人格健康测试、SCL-90心理健康自评以及SDS抑郁水平自评等,通过筛查,对心理测试数据异常、有可能出现心理问题的学生进行建档,并且定期进行心理辅导。

### (三) 个体心理咨询与团体心理辅导密切结合,积极为学生排忧解难

高职院校要根据校内学生的实际心理需求,设置相应的针对个别人员或者团体人员进行心理咨询的场所。在学生进行个人心理咨询时,要尽量在固定的时间内对学生进行咨询方面的服务和指导,以确保学生的心理咨询能够更加有效。针对一些团队的心理咨询辅导时,为了能够更加高效的

进行,节约时间,可以对同种类型的人群进行针对性的统一辅导。

通过这些方式的运用,能够及时发现或预防学生在校生活中产生的一些心理问题和心理疾病,从而使学生能够培养健康的人格,以更加积极的态度面对校园生活。

### (四) 完善预警机制,认真做好学生心理危机干预工作

为了能够在校内更快及时地对学生的心理异常状况提早发现,要完善预警机制。通过心理健康预警机制的建立,可以使学生定期在心理健康预警平台进行一些心理健康测试,从而确保对学生产生的问题能够早发现、早诊断、早疏导、早解决。并且,学校需要制定心理危机干预方案,在学生出现严重心理问题对人身安全造成影响时,及时通过危机干预方案帮助学生缓解心理压力,度过难关,从而降低学生由于心理问题造成的危机事件的发生概率。

## 二、采用多种形式普及心理健康知识

### (一) 充分利用“心理健康宣传月”大力开展丰富多彩的心理健康教育宣传活动

在高职院校校内,要制定出“心理健康宣传月”教育计划。在每年的宣传月中,通过校内各种宣传方式的运用,使学生能够在校内随处可见心理健康宣传的内容,使心理健康知识入脑入心。首先,可以向学生征集心理健康的相关稿件,运用校园广播站对于稿件内容进行朗读,让学生能够更加深入地了解心理健康的重要性。其次,可以以系部为单位,举办心理健康知识竞赛,以赛促学,通过竞赛使学生能够主动对心理健康的相关知识进行学习,掌握更多的心理健康知识。最后,在心理健康月,可以通过聘请一些心理健康教育专家,在校内开展教育讲座,针对于不同类型的学生开展专题讲座。

通过加强校园文化的建设,开展丰富多彩的“心理健康宣传月”活动,使心理健康教育能够真正地融入到学生的校园生活中,促进高职院校心理健康教育的发展。

### (二) 针对不同群体,开展多种层次的心理教育讲座

首先,在高职院校的心理健康教育中,要通过对于全体学生开展讲座,普及心理健康知识,使学生能够了解自身的心理状态以及在现阶段容易发生的心理问题,提升对于心理健康的认识。其次,要对学校的心理健康教育工作者进行专业知识和技能的培训,使其能够对于心理健康知识加深理解,从而能够更好的帮助学生提高心理健康的水平。最后,要针对校内的辅导员群体开展教育讲座,让辅导员能够通过讲座对于大学生的心理常态以及心理特点进行了解,对于一些精神疾病的前兆能够及时发现,以确保能够在学生出现问题时第一时间发现并进行干预。

除了对于相关的教育工作者开展讲座培训外,还要对学生干部以及班级心理健康委员开展讲座内容的讲解,使其能够对于心理健康的重要性能够更加深入地了解。通过这些途径共同开展心理健康讲座,有利于预防心理问题的发生,从而使学生都能够对于心理健康知识内容进行了解,提升对于心理健康教育的认识。

(三) 开设全院高职学生心理健康教育选修课, 普及心理健康知识

为了更好地提升学生对心理健康教育方面的认识, 激发更多的学生对于心理健康教育的学习兴趣, 学校可以通过将心理健康教育设置为选修课的方式, 让学生能够选修心理健康教育这门课程, 认识到心理健康对于每个人都具有重要的作用, 并且通过选修课, 还能够给更多的学生普及心理健康知识, 使学生能够通过心理健康课程改善自身的心理状态, 对于心理问题能够及时发现。

在心理健康教育的课堂上, 一方面普及心理健康的基础知识, 使学生对自我有一个更加全面的认识, 另一方面通过开展心理素质拓展活动, 让学生积极参与心理游戏, 在活动中释放自我, 对生活有新的感悟, 充满正能量。

### 三、新媒体与心理健康教育结合, 开拓新途径

现今世界的发展都趋向于虚拟化与全球化的网络发展, 在大学生们的日常学习生活中, 更是离不开对网络的使用。在新媒体快速发展的时代, 对学生的心理发展造成了较大的影响, 这是教育工作开展中不能忽视的问题之一。所以, 在新媒体技术的快速发展之下, 需要重视网络对学生心理所造成的各种影响, 在不断的探索中将新媒体与心理健康教育结合起来, 促进教育工作开展的新常态。

#### (一) 更新心理教育工作的内容

在新媒体时代的发展中, 基于资金的支持与社会的发展, 促使新媒体技术融入到了心理健康教育工作中, 新媒体技术的运行需要有更加系统的体系与信息资源, 需要在网络发展平台上构建起信息共享机制。这将进一步的提升教育工作的信息开发与获取, 并且还需要在心理教育工作与校园资源之间, 建立起高效的信息交流机制, 保障高校教育工作的开展, 促使教育资源得到补充。

随着信息技术的使用, 要建立起更多的心理教育网站, 需要以学生在发展中所具有的特点作为主要的出发点, 对于心理教育的设计要贴近于学生的生活。但是, 在较多的高校建立的资源库中, 能够使用的信息资源都是比较匮乏的, 导致学生没有更多的参与兴趣, 这就需要学校在建设心理健康教育网站的过程中, 不断的丰富教育资源, 促进现有信息资源的共享。

#### (二) 线上线下教育相结合, 强化教育实效性

在新媒体时代的快速发展中, 微信、微博等移动软件, 已经深入到了大学生的学生生活中。高校为了能够更好的开展心理健康教育工作, 就需要与时俱进, 顺应时代的发展潮流, 通过开展培训学习与自我学习, 提升自身对新媒体技术的掌握能力, 通过在教学工作中使用新的传播媒介, 将现代化网络媒体、手机等设备的功能充分发挥出来, 开展互动式、体验式等形式的高校心理健康教育工作, 通过采用大学生喜闻乐见并且具有时代感的方式, 确保心理健康教育的效果。

通过促进新媒体技术与心理健康教育工作的融合, 充分运用新媒体技术所具有的实效性, 教师能够实现在线上与线下教育资源的整合, 从而有力地推动高校的心理健康教育工作的开展, 为学生的学习营造出一个良好的心理健康教育平台, 提升大学生的心理健康水平。

#### (三) 加强新媒体平台建设, 充分挖掘教育功能

在新媒体快速发展的社会背景中, 要充分利用新媒体传播快捷、图文并茂等特点, 建立起形式更加新颖、设计简洁的专业化心理健康教育网站, 提升高校心理健康教育工作开展的感染力和吸引力。教师要在工作开展中加强对各类心理健康教育资源的收集与整理, 在微课、慕课等心理健康网络课程的开展中, 培养起学生的自我意识发展、心理品质培养等, 不断的传授学生健康心理常识与心理调节的方法与手段, 创建出全新的心理健康教育课程体系, 开拓出全新的心理健康教育工作平台。

高校的心理健康教育工作者, 可以充分的加以对在线聊天、微博、微信等载体进行使用, 与学生之间建立起全新的

信息交流模式, 在虚拟的网络环境中开展心理咨询、网络心理测试等工作, 从而更好的满足学生发展中的个性化心理服务需求。

(四) 开设心灵驿站, 充分利用网络加大宣传和教育的力度

为了给学生在获取心理健康知识时开拓更多的途径, 高职院校可以利用校园报以及网络平台的方式对于心理健康知识进行宣传。通过在校园报上开设心灵驿站专题, 能够使学生在阅读校园报纸时, 学习到心理健康知识。通过对于网络的运用, 可以在学校的官方公众号上发布一些关于心理健康的知识科普。同时, 可以设立心灵驿站专用信箱或电子邮箱, 当学生出现心理问题又不愿与人面谈时, 可以诉诸于文字, 帮助学生宣泄不良情绪, 及时发现学生的问题。总之, 要让心灵驿站成为学生心理的避难所, 在这里, 通过运用多种方式, 增加宣传力度, 使学生能够受到心理健康方面的教育, 使心理问题得以疏导, 成为心灵的加油站。

#### (五) 优化教学环境, 发挥教育的引导作用

大学生的心理发展会受到环境的影响, 在现今新媒体快速发展的时代, 需要高校营造出良好的环境, 促进大学生的心理健康。高校需要加强自身的投入, 在强化各种软硬件设施的建设过程中, 加快校园网络化、信息化建设工作开展, 提升自身对于新媒体信息管控的技术水平, 通过工作的开展不断的完善校园信息处理机制, 为学生的生活学习营造良好的新媒体信息环境, 并实现对校园资源的整合使用, 紧紧围绕着新媒体的发展把握舆论发展环境。

新媒体技术的发展在带来教育机会的同时也带来了很大的挑战, 高校需要在心理健康教育工作开展中充分的对其互动性强、信息量大等优势加以使用, 更加直接的面对现今新媒体教育环境下出现的问题, 并探索出针对性的解决措施, 从而扬长避短, 充分发挥新媒体的强大优势, 促进心理健康教育工作的开展。

### 四、结语

受社会发展以及网络等因素的影响, 当前的高职大学生很容易在学习生活以及家庭生活和人际交往中出现一些心理问题。因此, 高职院校要加大对于大学生心理健康服务体系的建设, 通过对于学生全方位的了解, 及时发现学生存在的心理问题, 运用心理健康教育工作的开展帮助学生打开心结, 保持良好的心理状态。通过教师的努力使心理健康教育的成果更加显著, 使心理健康知识得以普及, 深入人心, 帮助学生提升心理健康的水平, 积极地投入到大学生活当中, 真正实现自我成长。

同时, 在现今高职院校的心理教育工作开展中, 还要顺应时代发展的趋势, 注重对各种新技术的应用, 通过将新媒体时代的技术发展成果融入到心理健康教育中, 让学生在学习过程中能够深入到生活的方方面面, 学习到很多心理健康方面的知识, 掌握一些心理调适的方法, 从而更好地适应大学生活, 规划未来, 成长成才。

#### 参考文献

- [1] 李春艳. 高职院校学生心理健康教育现状与实施策略探究[J]. 国际公关, 2020(11): 59-60.
- [2] 李媛. 心理健康教育在高职院校学生管理中的应用分析[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(10): 37-38.
- [3] 岳吉方. 关注高职高专学生心理健康教育建立长效监控机制[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(10): 62.
- [4] 姚子雪婷. “三全育人”视域下建设高职院校心理服务体系[J]. 科教文汇, 2020(30): 168-169.
- [5] 龚泓仪. 试论新媒体时代高校心理健康教育路径[J]. 农家参谋, 2020(19): 242.

#### 作者简介:

乔冻梅(1979—), 女, 河南焦作人, 研究生, 讲师, 从事教育教学、职业教育、大学生心理健康教育研究;

宁亚秋(1980—), 女, 河北邯郸人, 研究生, 讲师, 从事思想政治教育、行政管理研究。