

高职院校大学生心理健康教育工作探究

邵丽丽

南通职业大学, 江苏 南通 226000

摘 要 : 随着社会经济的快速发展, 学生面临的就业压力和学业压力与日俱增, 大学生整体心理健康状况堪忧, 持续推进并革新大学生心理健康教育工作是高职院校的重要任务。高职院校是培养技能型人才的重要阵地, 实施心理健康教育有利于帮助学生培养健全的人格, 塑造坚韧的品质, 让他们在未来的职业生涯中能更好地应对各种挑战。本文将简要阐述心理健康教育对高职院校学生的重要性, 并探索相关改进路径, 通过提升教师素养、改革课堂教学, 为学生提供高质量的心理健康教育, 提升学生心理素质, 促进学生身心健康全面发展, 培养出综合素质全面发展的优秀人才。

关 键 词 : 高职院校; 大学生; 心理健康教育

Research on Mental Health Education for College Students in Higher Vocational Colleges

Shao Lili

Nantong Vocational University, Nantong, Jiangsu 226000

Abstract : With the rapid development of social economy, students are facing increasing employment pressure and academic pressure, and the overall mental health status of college students is worrying. Continuously promoting and innovating mental health education for college students is an important task for higher vocational colleges. Higher vocational colleges are an important position for cultivating skilled talents. Implementing mental health education is conducive to helping students cultivate a sound personality and shape tough qualities, so that they can better cope with various challenges in their future careers. This article will briefly explain the importance of mental health education to students in higher vocational colleges, and explore relevant improvement paths. By improving teacher literacy and reforming classroom teaching, we will provide students with high-quality mental health education, improve students' psychological quality, and promote students' physical and mental health. Comprehensive development, cultivate outstanding talents with comprehensive development of comprehensive qualities.

Keywords : higher vocational colleges; college students; mental health education

心理健康是一个人全面发展的基础和保障^[1]。高职学生正处在人生发展的关键期, 面临着就业、学业、家庭、人际关系等多方压力, 大学生总体心理健康状况不容乐观, 出现人际交往困难、自我认知不足等问题, 甚至出现抑郁、焦虑等心理问题, 对他们的日常生活和学习产生严重的不良影响; 并且随着教育改革的持续推进, 心理健康教育逐渐成为重要培养目标, 心理健康教育逐渐被提上日程。总之, 不论是实际需求还是教学需要, 心理健康教育工作的重要性日益凸显, 如何为大学生提供高质量的心理健康教育, 培养学生良好的心理素质和心理调节能力, 成为高职院校的重大时代课题。

一、高职院校大学生心理健康教育工作的重要性

(一) 提升大学生心理素质

心理素质是指个体能更好地应对生活中的压力和挑战, 实现自我调节从而保持良好心理状态的能力。对大学生进行心理健康教育, 可以帮助他们认识到心理健康教育的相关知识, 更好地了解自身心理状况, 掌握释放压力和管理情绪的有效方法, 应对在不同环境和压力下可能会出现心理健康问题, 进一步提升他们

的适应能力和抗压能力, 提升其心理素质。此外, 在学习心理健康教育的过程中, 也能有效提升学生对心理健康教育的重视程度, 引导他们更加关注自身心理健康状态, 愿意更深入地了解心理健康知识^[2]。心理健康教育能让学生们对心理健康形成正确的认知, 遇到自己难以解决的心理问题时, 愿意主动咨询, 提升应对心理问题的能力和意识。

(二) 促进大学生健康成长

稳定的心理健康状况对学生全面发展有着至关重要的作用,

不但能帮助学生形成健全的人格,还能促进其身体和智力平衡发展。从年龄阶段上看,高职学生面临着青年到成年的转变,正处在心理成长的关键时期,在这一过程中,新的生活和社会环境会对学生的心理产生许多冲击,形成不小的心理压力^[8]。面向大学生的心理健康教育工作,针对性地面对大学生群体可能出现的心理问题,向他们传递应对心理问题,进行心理调节的技巧和策略,培养学生面对挑战时的适应能力,培养坚韧不拔的品质,实现身心全面发展。此外,心理健康教育工作还指向帮助学生形成完善的自我人格,教师丰富心理健康教学内容,通过向同学们展示真实案例的方式,引导学生在案例中发现问题、总结问题,在他人身上认识自我,学会科学合理的自我剖析,在对自身各方面深度挖掘的过程中,提升自我认知能力,从而养成健全、完善的人格^[4]。

（三）更好地应对未来生活

对大学生进行心理健康教育身心是新时代教育发展的必然要求,也是高职院校学生培养优秀人才的重要环节。提升学生的心理健康水平,不仅在于让学生了解相关知识,提升思考能力,更重要的是培养学生健康的情感和坚韧的品格,让学生为工作和学习中面对挑战,需要承担重大心理压力时,能保持积极、稳定的心理状态,更加从容地面对生活中的困难,更好地应对未来生活^[9]。高职院校在学生心理健康发展方面扮演着非常重要的角色,在学生心理成长关键期的三四年里,基本在学校内度过,在学校期间养成良好的心理状态,才能为后续高效学习和健康成长打下基础,在未来步入社会后,直面职业带来的挑战。

二、高职院校大学生心理健康教育工作探究

（一）加强师资队伍建设,提升专业素养

教师是大学生心理健康教育工作的推进者和执行者^[6],教师的专业素养和教学能力对学生心理健康素质提升与否有着直接的影响作用,因此高职院校要加大对教师心理教育教学的培养力度,提升他们的知识储备和教育水平,打造一支优质的心理健康教师队伍。一方面,聘请优秀人才,优化教师队伍结构。高职院校可以聘请专业的心理健康教师加入教师队伍,充分发挥优秀人才的带动作用,为其他教师提供专业的指导和支持,从而构建出一支高质量的心理健康教师团队,切实提升大学生心理健康教育工作的成效。需要注意的是,邀请专业心理健康咨询师加入教师队伍并不意味着他们必须承担教学工作,而是担任助教或者负责人的职位,为在职教师实施心理健康教育专业指导和建议,为大学生心理健康教育工作提供人才支撑^[7]。另一方面,加大培训力度,拓展培训渠道。高职院校在开展培训工作前,要充分了解教师当前心理健康教育水平,梳理教师存在的问题,总结他们的教学需求,针对性制定教师培训计划,提升培训工作的有效性。在具体的培训工作中,高职院校可以邀请与大学生心理健康教育相关的专业学者进入校园,通过开展讲座、举办研讨会等形式,向教师传授大学生的心理健康主要问题和应对策略,提高专业知识储备,认知最新的教育理念,掌握专业的心理健康教学技巧,提

高教师队伍的整体素质^[8]。

（二）充分了解学生需求,激发学生兴趣

高职院校要充分尊重学生的个体差异性,全面了解学生个性化的心理健康需求,针对学生的实际需求制定教学方案,提升心理健康教育的实效性,提升教育效果。首先,在设计心理健康教育前,高职院校可以通过发放调查问卷、进行实地访谈的方式,了解学生当前所面临的压力来源和主要心理问题,为教师设计教学方案和教学计划提供参考^[9]。但是学生的心理问题不是一成不变的,而是随着社会环境和生活环境的改变处在不断地变化之中,因此,教师在日常生活中要加强和学生的沟通了解,深入了解学生在生活、学习、就业方面的压力和需求,并为他们提供相应指导^[10]。具体来说,高职院校可以根据学生需求开设心理健康的选修课和必修课,既让学生系统地接受心理健康知识教育,又能根据自身需求针对性地选择相对性的必修课程,实现具体情况具体分析,提升心理健康教育的实效性。其次,提升学生对心理健康教育的重视程度,增强心理健康意识。大学生在之前的学习和生活中对外界事物有了自己的认知和理解,高职院校要精准把握学生的年龄阶段的心理特征,从学生视角出发,选择学生喜闻乐见的教育方式和教育内容,激发学生对心理健康教育的兴趣和积极性。网络已经成为学生娱乐活动的场合,教师可以采用线上直播与线下教学相结合的方式,选择当下时兴的热门话题为切入点,吸引更多学生参加心理健康教育,树立正确的心理健康意识^[11]。此外,院校可以采用联系内部社团,设计心理健康教育实践活动的形式,通过心理健康知识竞赛、科普活动等形式,充分发挥学生主观能动性,引导学生积极参与心理健康教育教学。

（三）促进育人主体多元化,实现多方携手

学校是实施大学生心理健康教育的主要场所,但是由于此类工作的特殊性和复杂性,只凭借学校一方发力,无法全面提升学生心理素质,因此高职院校要加强和家庭、社会的联系,充分调动多方资源,形成教育合力,使大学生心理健康教育工作实现最大价值^[12]。首先,高职院校要将心理健康教育工作渗透到学生生活的方方面面,以立德树人根本任务为抓手,构建学院、班级、宿舍等多方一体的教学管理机制,实现心理健康教育在大学生生活中的全面渗透。大学生心理问题多样性和多变性的特点,在学生入学前,高职院校要针对学生的心理健康制定相应的电子档案,对存在心理健康疾病和存在心理问题趋势学生,进行全方位的心理干预。在与学生日常生活息息相关的心理健康管理机制中,教师、同学、宿舍管理员都要为这些同学提供及时的帮助,实现早发现、早治疗,减少学生心理问题出现的概率^[13]。其次,高职院校要加强和家庭之间的联系。一方面,教师要充分了解自身职能,日常和家长保持密切联系,对学生的身心发展情况形成一个清晰的认知,了解他们在学习和生活中遇到的问题,在遇到问题时能及时地进行协商处理。另一方面,学校层面要强化对学生家长的教育培训,邀请加强参加心理健康知识的普及活动,充分认识到心理健康教育的内涵和重要性,重视家庭教育在学生成长中的必要性,进而才能提升对学生心理健康教育的重视程度。最后,充分利用社会资源,加强与社会的联系。高职院校可以结合

自身实际情况，联系相关教育部门和其他社会人士，从其他视角为学生提供心理健康教育指导^[14]。社会资源融入大学生心理健康教育，不仅从社会层面帮助学生提升心理健康素质，为更好地应对未来步入社会奠定基础，还能让教育工作脱离学校范围的限制，为学生提供全新的教育内容，增强心理健康教育工作的全面性，进一步实现教学目标。

（四）加强心理健康教育课程，提升教育效果

课堂教学是发挥心理健康教育育人功能，提升心理健康教育质量的重要途径，高职院校可以通过设计心理健康教育课程体系的方式，完成提升学生心理健康素质的教学目标。第一，将专业教学和心理健康教学相融合。学校可以加强对专业教师心理健康教育的培训工作，提升专业教师的心理健康知识储备，提升在专业知识中渗透心理健康教育的教学能力，在专业教学中营造良好的课堂环境，在潜移默化中提升学生的心理素养^[15]。例如，将心理健康教育和思想政治教学相联系，让学生在学习思想政治知识的过程中，树立良好心理健康意识，实现专业知识和心理健康教育相辅相成、相互促进。第二，开设专门的心理健康教育课程。高职院校可以根据自身办学理念和课程设置体系构建专门的心理健康教育课程，邀请专业的心理健康教师进行授课，向学生传授心理健康知识，让学生认识到现阶段常见的心理健康问题和应对

方式，引导学生重视自身心理健康状况，实现自我调节，及时舒缓压力，预防心理疾病。第三，加强心理健康教育基础设施的构建。高职院校要加大对心理健康教育的资金投入，根据教育需求创设相关心理健康基础设施，例如心理咨询室、心理评测室等专门场所，为学生提供一个专门的场合，在舒适、私密的环境中进行心理咨询，更轻松地表达自身内心的苦恼，缓解和预防心理问题^[16]。此外，学校要购入专业的心理健康教学设备，为学生提供更科学的心理测评和教育辅导，提升心理健康教育工作质量。

三、结语

综上所述，在新的时代背景下，大学生心理健康问题逐渐受到社会各个层面的重视，加强大学生心理健康教育工作是高职院校所要面对的重大时代课题。高职院校要对心理健康教育的重要性产生清楚的认知，通过强化师资队伍建设和了解学生需求、多方携手、构建完善的心理健康教学课程等形式，为学生提供全方位、科学化的心理健康教育教学，提升其实效性和针对性，提升大学生的心理素质，培养他们应对心理问题的能力和意识，促进他们身心健康发展，实现综合素质全面提升。

参考文献

- [1] 张瑞红. 互联网下高职院校大学生心理健康教育课堂教学改革探索 [J]. 现代职业教育, 2024,(19):173-176.
- [2] 殷莞迪. 高职院校大学生心理健康教育工作探究 [N]. 山西科技报, 2024-06-27(B07).
- [3] 尹成梅. 高职院校大学生心理健康教育课程教学改革实践 [J]. 山西青年, 2024,(11):181-183.
- [4] 王丽豪, 李娜, 沈睿媛. 大数据背景下高职院校大学生心理健康教育研究 [J]. 科技风, 2024,(15):153-154.DOI:10.19392/j.cnki.1671-7341.202415051.
- [5] 罗尹, 何文斌. 大思政格局下高职院校大学生心理健康教育实效性研究 [N]. 山西科技报, 2024-03-25(A05).
- [6] 王亚凤. “互联网+”时代背景下高职院校大学生心理健康教育的路径探讨 [J]. 人生与伴侣, 2024,(10):88-90.
- [7] 何婕好, 高树平. 课程思政下高职院校大学生心理健康教育工作研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024,37(01):115-117.
- [8] 李唱, 王仕卿, 王军峰, 等. 高职院校大学生心理健康教育存在的问题及其对策 [J]. 公关世界, 2023,(23):25-27.
- [9] 林艳. 信息化背景下高职院校“大学生心理健康教育”课程思政的探索 [J]. 西部素质教育, 2023,9(22):30-33.DOI:10.16681/j.cnki.wcqe.202322008.
- [10] 黄群林. 心理健康教育视域下高职院校大学生就业指导路径 [J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2023,(06):80-82.DOI:10.16145/j.cnki.cn23-1531/z.2023.06.047.
- [11] 陈金环. 高职院校课程思政评价指标的构建——以大学生心理健康教育为例 [J]. 林区教学, 2023,(11):23-27.
- [12] 王晓虹, 王翊. 高职院校课程思政建设创新模式研究——以“大学生心理健康教育”课程为例 [J]. 牡丹江大学学报, 2023, 32(10):96-101.DOI:10.15907/j.cnki.23-1450.2023.10.011.
- [13] 赵辰欣. 高职院校大学生心理健康教育课程课堂革命实践研究 [C] // 百色学院马克思主义学院, 河南省德风文化艺术中心. 2023高等教育科研论坛论文集. 天津现代职业技术学院; 2023:3.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.037549.
- [14] 姚婧媛. 高职院校大学生心理健康教育课程混合式教学的实践研究 [J]. 品位·经典, 2023,(15):169-172.
- [15] 陈俏, 吴志兵. “三全育人”视域下高职院校大学生心理健康教育的对策 [J]. 品位·经典, 2023,(15):142-145.
- [16] 李彬. 新媒体时代高职院校大学生心理健康教育课程教学策略分析 [J]. 现代职业教育, 2023,(22):121-124.