

高职院校提高心理健康教育工作实效性的策略研究

邹菲

广州东华职业学院，广东广州，510540；

摘要：在2023年5月，教育部联同其他十六个部门，下发了《关于全面增强与改善当代学生心理健康事务专项行动方案（2023-2025年）》的公告，强调必须增进对学生心理健康体系的建立，全面提升心理健康教育，完备心理问题的防范和监控体系，并积极介入治疗，提高学生心理健康服务的科学性、针对性和实效性。由此可见，既是出于大学生个人成长和发展的内在需求，也是实现教育本质目标即培养德才兼备人才的重要举措，我们应当着重增进高等职业技术学院学生心理健康的层次与现状。

关键词：高职；心理健康教育；情绪管理；教育策略

DOI:10.69979/3029-2735.24.11.021

1 高职学生心理健康教育的重要性

在目前社会进步的背景下，竞争愈发剧烈。同时，近些年来，高等职业院校的生源数量持续增长，学业的负担、人际互动的压力，加上就职和选职的多重因素，均可能对学生们的心理状态造成负面影响。部分学生可能会展现出失意、悲观、忧虑、孤立无援、失落、对立和紧张等消极心情或者行为的偏差，这些都可能引发心理失衡；极端的情况下，一些学生甚至可能陷入自我伤害、伤害他人或离家出走等严峻问题。学生群体广泛面临心理上的异常情况，或是不同程度的心理障碍。鉴于此，亟需在心理健康方面对学生进行更系统的教育辅导。

1.1 培养健全人格，促进学生全面发票

心理素质教育对高等职业院校的学生来说至关重要，它能协助他们正确地了解自我、提升自信，并在合作与竞争的过程中获得成长，进而有效促进其人格的全面养成。此外，心理素质培养还能使学生增强对自我心理健康的维护意识和对心理问题预警的警觉性。通过学习相关的心理学知识，学生能够提升自我洞察力、人际交往技巧和调控情感的能力，这样不仅能够强化他们的心理承受力，还能够推动学生在各方面更均衡地成长。

1.2 应对学业和就业压力，提高职业满意度

高职学生面临着学业和就业的双重压力，心理健康教育能够帮助他们学会如何应对这些压力，提高心理调适能力，预防心理问题的发生。

研究显示，心理健康的良好的学生更容易适应工作环境，拥有更高的职业满意度。因此，加强心理健康教育不仅是教育工作者的责任，也是社会发展的迫切需求。

1.3 培养健康心态，构建和谐校园

心理健康教育可以培养高职学生理性平和、乐观向上的健康心态。通过引导学生参与社会实践，锻炼其面对挫折与困难时的心理韧性，增强学生的心理承受力，使得学生在面对生活上的任何突发情况时，均能够始终保持冷静和理性，转变压力为动力，积极调节自己的不良情绪，避免因压力过大而产生心理问题。同时，心理健康教育能够及时发现和解决学生的心灵问题，避免因心理问题引发的校园安全事件，有助于维护校园的和谐与稳定，营造一个安全、和谐的学习环境。

2 高职学生心理健康教育现状分析

2.1 学生自身心理发展尚不成熟

高职学生的心灵发展处于半成熟状态，再加上网络信息的冲击，这使得他们在对待一些问题时缺乏理性思考，不能正确看待问题，认知有失偏颇。面对梦想与实际、自我与集体利益、爱情与教育等多方抉择时，常因处理失当引发情感不稳定，出现心理负担，并感到迷惘或产生自我质疑。此外，学生普遍缺乏对职业发展的深思熟虑，未能制定长期的职业规划，缺少明确的学习动机。许多学生在人际交往方面技巧不足，虽然他们渴望与人沟通，却常感到手足无措。

2.2 高职心理健康教育机制有待提高

当前高职学生心理健康教育开展还处在开始阶段，高职心理健康教育机制比较落后。

多数高校在心理健康教学方面未予以充分的重视，仅将相关教育并入校园安全管理的范围，缺乏完整的心灵健康教育系统。许多院校也没有建立专业的心理健康

教育部门，或在必要的设施和设备方面不足。在学校文化建设、课程安排以及学校活动策划等方面，都未能有效整合心理健康教育的元素，反映了对其价值的轻视。

高职学生心理健康教育缺少三年有效贯通，仅仅是在大一对学生进行全面的心理教育及辅导，而大二及大三学生会因学业、职业规划、人际交往等多方面变化，导致心理出现压力大、焦虑等不良问题，校方却忽略了对大二与大三学生进行全面、有效的心理疏导。

高职院校心理健康教育整体工作没有显著的育人效果。虽然国家大力推动思政课程改革，高职院校也在积极将学生心理健康教育融入思政课程中，但并没有正确引导学生进行心理健康教育，学生对教师教学态度及观念上的认同感比较缺失。

2.3 教育模式单一，信息化水平较低

高职院校高师生心理健康教育模式普遍较为传统，主要采用灌输式教学模式，实践和理论结合性较差，导致高职院校高师生参与心理健康教育的积极性相对不足。除此之外，高职院校高师生心理健康教育没有紧随大数据时代发展，将信息化内容融入教学过程中，这也导致信息化优势得不到充分发挥。在此教育模式下不仅会导致高职院校高师生无法熟练掌握心理问题调节方法，而且会导致高职心理教育教师无法及时掌握高师生心理健康动态，没办法主动为存在心理健康问题的学生提供帮助。

2.4 高职心理健康教育师资队伍力量薄弱

高职院校心理健康教育的有效实施，离不开专业的心理健康教育师资队伍。然而，目前很多高职院校在心理健康教育师资队伍方面存在力量薄弱的问题。首先，专业心理健康教师的数量不足，很多高职院校的心理健康教师往往是由思政教师或其他相关专业的教师兼任，他们虽然具备一定的心理健康知识，但缺乏系统的心理健康教育理论和方法，难以有效地开展心理健康教育工作。其次，部分心理健康教师缺乏实践经验，他们大多停留在理论层面，难以将理论与实践相结合，为学生提供有效的心理支持和帮助。

总的来看，高等职业院校学生在心理健康教学方面面临着如下困境：心理成长未臻完善、教学体系陈旧滞后、教育手法缺乏多样性及师资力量不足等方面的挑战。为了改善这一现状，需要加强心理健康教育机制建设，丰富教育模式，提高师资队伍的专业化水平，以提升高职学生的心理健康水平。

3 高职学生心理健康教育策略研究

3.1 与高职学生的身心发展特点相适应

大学学习期间叫做延缓偿付期，这是社会赋予年轻人的一段缓期，以推迟他们承担成年人的职责与义务。埃里克森视青年期确定自我的同一性为一项自我辨别与融合同步进行的过程。此过程通过接受与排除自己的各部分实现自我认同的统一。他们内心深处感受到避免个人身份构建过早结束的需求，同时社会也赋予了年轻人一个延缓担负成年责任的时机。

遵循马斯洛的需求层级模型，人生旅程中所追求的需求被区分为五个级别，分别为基本的生存需求、保障需求、情感与社交的渴望、受尊重的要求，以及自我成就的追求。需求的五个等级类似于金字塔结构逐步向上展开，在低级需求获得基本满足之后，才会触发更高级别的需求。基本需求较早显现，其迫切程度更为强烈；而随着层级的提升，需求出现的时间相对较晚。低级别的需求是否得到满足对个人的存活具有直接影响，这些是刚性需求。相对地，自我实现的追求被视为成长性需求，满足这些更高级的需求利于促进健康、延长寿命以及保持高涨的精力。

要实施有效的心理健康教学于高等职业技术学院的学生，专业教育人员必须深入了解他们的心理状态并洞察学生们的内在需要，这样才能提供精准的支持和恰当的指引，确保心理健康的教育活动达到预期效果。

3.2 充分关注学生，了解其心理特点

高等职业院校学子的心理特点主要体现在这几个层面：

首先，高职学生具有较高的新事物吸纳能力，然而过分倚赖互联网。

当前职业技术院校的学生正是在网络环境的滋养下逐步发展成熟，他们敏捷地吸收新知识并积极寻求新的探索机会。得益于他们对网络信息迅猛传播特性的适应力，学生们并不满足现状，热衷通过网络教育和在线互动挖掘更多发展机会，与互联网的结合紧密无间。尽管如此，网络技术尽管提升了生活质量，但对青少年的正向成长来说，过度依赖互联网也潜藏着消极影响。众多学生经常通过网络社交和游戏来寻找精神上的慰藉，用以规避家庭和社会的责任，这不仅严重阻碍了他们的现实交际能力提升，同时，他们也在不知不觉中暴露于各种有害信息之中，对其心理健康带来了负面影响。

其二、个人倾向于表现出鲜明的个性特征，然而内心相对敏感且易受伤害。

网络环境塑造了高等职业院校学生独特的思想格局，他们崇尚个性化展示，并在追求差异化的同时引起公众的瞩目。这些学生在个性张扬的外表下，实则内心感到迷惘和空缺，没有找到适当的方式来释放压抑的情感，导致他们内心充满纠结与郁闷的情绪。在面对问题时，他们不太倾向于通过交流沟通寻求解决方案，反而更愿意在网络上搜索答案；他们大量时间沉浸于网络社交平台。当面对网络上的负面信息冲击时，虽然学生的处事表面看似谨慎，但他们的表达通常直接而且未加修饰，这揭示了他们的天真、脆弱、冲动及极端的特质。

第三点，高职学子的学习厌恶情绪受自卑感的影响较大，这在他们与一般高等教育学生相对照时表现得尤为明显。

近年来，因各行各业用人标准倾向一味要求高文凭，导致高等职业技术学院的学生相较于普遍本科院校学生显得处境不利，众多职业院校学员感受到自己仿佛身为“非主流”大学族群。高职学生的职业选择与就业前景关系密切，因此常常感到就业方面的不确定性和焦虑。诸多因素影响下，目前在高等职业技术学院中，有六成学生对课程学习表示出“枯燥无味”或“学习倦怠”的态度，这种对学习的不热情态度非常突出。他们不仅对理论授课不感兴趣，甚至对诸如生动有趣的演讲和实操课程也提不起劲。

依据前述材料，教育工作者在施行心理健康教导过程中，应立足于学生的心理特征，拟定出既科学又切合实际的方案，着力于纠正学生不当的思维模式、积极化解消极情绪及不正当行为。在提升学生的认知水平的同时，辅导学生掌握情绪调节技巧以维持一种良好的心理状态。

3.3 重视心理教育，建立干预机制

教育机构及其教育工作人员应当给予高等职业技术学院学生心理健康成长的支持与关注。通过开展更多的实践性教育项目，师资力量和辅导团队激励学子踊跃参与，让他们在各类活动中提升知识应用和理论与实践相结合的技巧，促进个人专业技能与全面素质的提高，明确个人发展目标，并在此基础上培养出更强的责任心与事业心。

教育专家和学生指导员应积极学习并掌握心理咨询的相关专业知识，把它作为常规工作内容。在开展心理健康教育时，这些教育人员应借助日常与学生成员的

互动，如私下对话或举办心理健康主题班会，从而指导学生，并逐渐形成持续的心理健康教育体系。教师要清晰向学生解释心理咨询的相关课题、核心概念、多元类型及其功效，以此激发学生主动求助的意识，让他们在心理上出现问题时能够及时向教育者求助，快速解决心中的疑惑，摆脱困惑和消极情绪；同时，也增强高职学院学生的自我认同。每个人都有自己的优点和缺点，认识并接纳自己是重要的一课。很多高职院校的学生往往未能如实地反思自我，易于过度关注不足之处。我们应鼓励他们寻找时机来展现个人长处，体验到取得成功的快乐。一种科学并有效的心理健康指导将帮助学生深入领悟自我认知的建构与变迁，辨识成长过程中潜在的不足和根源，并针对这些进行自我调整，进而提高自我的能力，建立信心和尊严，以培养出一个积极健康的心理状态。

4 结语

心理健康教育在高等职业教育中占据了不可或缺的一环，它作为大学人才培养战略中的关键环节，其主要目标在于全方位强化学生的身心品质，这直接影响学生是否能够胜任社会的挑战与进步的要求。故此，需要社会各界共同努力，激励学生主动保持心理健康教育，增强对心理问题的应对力，有效地增进学生的全面能力，以利于学生更好的成长及社会的进步。

参考文献

- [1] 于嘉欣. 大学生心理健康教育的现状、问题及对策[J]. 中外企业, 2019(25): 77-78.
 - [2] 李俊, 冉光明. 新时代高职院校心理健康教育: 价值、原则与路径[J]. 四川职业技术学院学报, 2022, 32(01): 1-6.
 - [3] 王芳, 罗雄荣, 周亚萍. 高职院校学生心理健康状况的发展趋势研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022, (06): 170-173.
 - [4] 伍小兵. 高职学生心理健康的的影响因素及对策分析——以宜宾职业技术学院为例[J]. 教育科学论坛, 2021, (18): 46-53.
 - [5] 丁文娟. 高职院校心理健康教育的现状及优化策略[J]. 西部素质教育, 2022, 8(08): 175-177.
- 作者简介: 邹菲 (1986.2), 女, 汉, 江西九江人, 讲师, 本科, 研究方向: 财经商贸、心理教育。