

高职院校心理健康教育与学生思想引导策略研究

苗瑞芹

邯郸幼儿师范高等专科学校 河北 邯郸 056900

摘要: 高职院校心理健康教育与学生思想引导策略研究,旨在探讨如何通过系统化、科学化的方法,有效提升学生的心理素质与思想道德水平。研究聚焦课程体系构建、师资队伍培训、校园心理文化建设、价值观教育与实践及个性化引导方案等关键环节,力求形成一套适用于高职院校的心理健康教育与思想引导综合策略,助力学生健康成长与全面发展。

关键词: 高职院校;心理健康教育;思想引导;策略

引言:随着社会对高职人才的需求日益增长,高职院校学生的心理健康与思想状况成为关注焦点。面对学业、就业等多重压力,学生易出现心理问题与思想困惑。因此加强心理健康教育与思想引导,不仅是提升学生综合素质的需要,也是促进社会和谐发展的重要一环。本研究旨在探索科学有效的策略,以更好地指导高职院校相关工作。

1 高职院校心理健康教育与思想引导的理论基础

1.1 心理健康教育的理论基础

高职院校心理健康教育的理论基础主要源于各种心理健康理论。这些理论为心理健康教育的开展提供了指导和原则。例如,在心理健康教育过程中,不指示原则是一个重要的原则。这一原则要求对有心理问题的被教育者提出的问题不做出直接指示或意见,而是通过提问、反问等方式,把问题更深入化,或者通过换位思考或改变思考的方式,把解决问题的定夺权留给被教育者。这样的方法有助于被教育者从被动转变为主动,提高其自愈能力。心理健康教育还涉及到心理预防、学习生活、人际关系、职业规划、心理问题、行为异常等多方面的心理教育和悉心指导,旨在加固心理障碍的防线。

1.2 思想引导的理论依据

高职院校思想引导的理论应全面发展。实现人的全面发展是高等教育的价值取向和根本目标。人的全面发展包括能力、素质、关系和个性等诸方面的普遍提高与协调发展。在高职院校中,思想引导旨在通过教育,使学生树立正确的人生观、价值观、世界观,促进其全面发展。思想引导还注重培养学生的社会责任感和道德感,使其能够积极投身于社会建设和发展中。

1.3 两者的融合与互补

高职院校心理健康教育与思想引导之间存在着紧密的融合与互补关系。心理健康教育与思想引导的目标是

一致的,都是为了促进学生的全面和健康发展。良好的思想品德是健康心理的重要基础,而健康的心理状态又有助于良好思想品德的建立[1]。二者相辅相成,共同为学生的全面发展服务。心理健康教育注重个人需求,通过个性化的心理辅导和咨询,帮助学生解决心理问题;而思想引导则注重群体影响,通过集体教育、榜样示范等方式,引导学生树立正确的价值观和道德观。二者在教育方法上可以相互借鉴和补充,以提升教育效果。例如,心理健康教育中的行为矫正技术可以与思想教育中的表扬与批评相结合,共同解决学生的思想与行为问题。在高职院校中,心理健康教育与思想引导的内容可以相互融合。例如,在思想教育中融入心理健康教育的内容,帮助学生了解心理健康的重要性,掌握应对心理问题的技巧;同时,在心理健康教育中也可以融入思想教育的元素,引导学生树立正确的价值观和道德观。

2 高职院校学生心理健康现状与思想动态分析

2.1 心理健康现状调研

高职院校学生心理健康现状调研显示,近年来,随着学业压力、就业竞争、人际关系等多重因素的交织影响,部分学生面临着不同程度的心理健康挑战。调研发现,焦虑、抑郁情绪在学生群体中较为普遍,表现为对未来就业前景的担忧、学业成绩的焦虑以及对社交关系的敏感和不安。部分学生在适应大学生活、处理情感问题、建立自我认同等方面也存在困惑,导致情绪波动大,甚至影响到日常生活和学习效率。值得注意的是,尽管多数学生能够积极寻求帮助或自我调整,但仍有一部分学生因缺乏有效应对机制而陷入心理健康困境,亟需专业的心理健康教育和引导。

2.2 思想动态考察

高职院校学生的思想动态呈现出多元化和复杂化的特点。一方面,随着信息时代的到来,学生接触到的思

想观念和价值取向更加多元,他们对社会现象、国家政策、国际形势等表现出较高的关注度和参与度,展现出积极向上的思想风貌和爱国情怀。另一方面,面对快速变化的社会环境和激烈的就业竞争,部分学生在价值观选择上感到迷茫,对未来发展路径缺乏清晰规划,存在实用主义倾向,更加注重短期利益和物质回报,而忽视了个人成长和社会责任。互联网文化的冲击也对学生的思想观念产生了一定影响,如网络舆论的多元化、碎片化信息接收方式等,都可能加剧学生的思想波动和不确定性。

3 高职院校心理健康教育策略构建

3.1 课程体系建设

在课程体系建设中,首先要明确心理健康教育的目标。这包括提升学生的心理素质,帮助他们更好地应对学业、就业和人际关系等方面的压力;预防学生出现心理问题,及时干预和疏导已经出现的心理困扰;以及促进学生的全面发展,包括认知能力、情感管理、人际交往等多个方面。基于这些目标,高职院校应构建全面覆盖的心理健康教育课程体系。这一体系应包括必修课程和选修课程,以满足不同层次、不同需求的学生。必修课程应面向全体学生,旨在普及心理健康知识,提升学生的心理素质。选修课程则可以针对特定群体或特定问题,如职业规划、情感管理、压力应对等,提供更为深入和具体的指导。在课程实施过程中,高职院校应注重理论与实践的结合。心理健康教育不仅仅是知识的传授,更重要的是技能的培养。课程应包含案例分析、角色扮演、小组讨论等多种教学方法,让学生在实践中学学习和掌握应对心理问题的技能。高职院校还应建立心理健康教育课程的评估与反馈机制。通过定期的调查、访谈和测试,了解学生对课程的满意度和实际效果,以便及时调整和优化课程内容和方法^[2]。

3.2 专业师资队伍建设

专业师资队伍建设是高职院校心理健康教育策略构建的关键。一支高素质、专业化的心理健康教育师资队伍是保障心理健康教育质量的重要前提。高职院校应高度重视心理健康教育教师的选拔和培养,在选拔方面,应注重教师的专业知识和实践经验,以及他们的教学能力和沟通能力。在培养方面,高职院校应提供系统的培训和进修机会,帮助教师不断更新知识和技能,提升专业素养。为了提升心理健康教育教师的专业水平,高职院校可以采取多种措施。可以组织教师参加国内外心理健康教育领域的学术会议和培训活动,拓宽他们的视野和思路。还可以鼓励教师参与心理健康教育科研项目,

通过实践研究提升自己的专业素养。除了专业知识和技能的培训外,高职院校还应注重提升教师的职业素养和职业道德。心理健康教育是一项需要高度责任感和使命感的工作,教师需要具备高度的责任心和爱心,以及良好的职业道德和职业操守。高职院校应加强对教师的职业道德教育和考核,确保他们能够以正确的态度和方法开展心理健康教育工作。高职院校还应建立心理健康教育教师的激励机制和评价体系。通过设立奖项、提供晋升机会等措施,激励教师积极参与心理健康教育工作,提升他们的工作积极性和满意度。建立科学的评价体系,对教师的工作效果进行客观、公正的评价,以便及时调整和优化教师队伍建设策略。

3.3 校园心理文化建设

校园心理文化建设是高职院校心理健康教育策略构建的重要组成部分。一个积极向上的校园心理文化能够为学生提供良好的心理支持和环境氛围,有助于提升学生的心理素质和应对能力。高职院校应注重营造积极向上的校园文化氛围,通过举办各种形式的心理健康教育活动,如心理健康讲座、心理剧表演、心理知识竞赛等,普及心理健康知识,提升学生的心理素质。可以开展丰富多彩的校园文化活动,如文艺比赛、体育竞赛、志愿服务等,让学生在活动中体验成功和快乐,增强自信心和归属感。除了活动之外,高职院校还应注重校园环境建设,一个优美、舒适、安全的校园环境能够为学生提供良好的学习和生活条件,有助于缓解他们的心理压力和焦虑情绪。高职院校应加强对校园环境的规划和建设,确保学生能够在一个良好的环境中学习和生活。在校园心理文化建设中,高职院校还应注重培养学生的自我意识和自我调节能力。通过开设心理健康课程、提供心理咨询服务等方式,帮助学生了解自己的心理特点和需求,学会自我调节和应对压力的方法。可以建立心理健康社团或组织,为学生提供相互交流、学习和成长的平台^[3]。高职院校还应加强家校合作,共同推进校园心理文化建设。通过定期与家长沟通、举办家长讲座等方式,增强家长对心理健康教育的认识和重视程度,形成家校共育的良好氛围。可以邀请家长参与学校的心理健康教育活动,共同为学生的心理健康成长贡献力量。

4 高职院校学生思想引导策略探索

4.1 思想教育创新

高职院校学生思想引导策略的探索,首要在于思想教育模式的创新。面对新时代背景下学生思想多元化、需求多样化的特点,传统单一的说教式思想教育已难以

满足当前的需求。创新思想教育方式,成为提升思想引导实效性的关键。思想教育创新应体现在教学内容与方法上,内容上,需紧跟时代步伐,将社会主义核心价值观、中华优秀传统文化、国际视野与多元文化等融入其中,形成具有时代特色的思想教育内容体系。方法上,应摒弃灌输式教育,采用启发式、讨论式、案例式等多元化教学方法,激发学生的主动思考与参与度。例如,通过组织专题讲座、研讨会、辩论会等形式,引导学生就社会热点、时事政治等话题进行深入探讨,培养他们的批判性思维和独立思考能力。思想教育创新还需注重教育平台的拓展,充分利用互联网、新媒体等现代信息技术手段,构建线上线下相结合的思想教育平台。通过开设网络课程、建立微信公众号、制作短视频等方式,将思想教育内容以更加生动、直观的形式呈现给学生,增强教育的吸引力和感染力。

4.2 价值观教育与道德实践

价值观教育与道德实践是高职院校学生思想引导的核心内容。价值观是学生行动的指南,而道德实践则是价值观的具体体现。将价值观教育与道德实践紧密结合,是提升学生思想道德素质的有效途径。在价值观教育方面,高职院校应注重学生正确价值观的树立,通过开设专门的价值观教育课程,引导学生深入理解社会主义核心价值观的内涵与意义,明确个人价值与社会价值的统一。结合学生实际,开展形式多样的价值观教育活动,如主题班会、志愿服务、社会实践等,让学生在实践中感悟和践行价值观^[4]。道德实践方面,高职院校应鼓励学生积极参与社会服务、公益活动等,通过实际行动践行道德准则。高职院校还应建立完善的道德评价体系,对学生的道德行为进行及时、客观的评价,形成正向激励机制。

4.3 个性化思想引导方案

高职院校学生思想引导还需注重个性化方案的制定与实施。每个学生都是独立的个体,具有不同的性格特点、兴趣爱好和发展需求。在思想引导过程中,应充

分考虑学生的个体差异,制定个性化的引导方案。个性化思想引导方案的制定,需建立在深入了解学生的基础上,高职院校应通过问卷调查、个别访谈、心理测评等方式,全面了解学生的思想动态、心理需求和成长困惑。在此基础上,结合学生的专业特点、职业规划等,量身定制个性化的思想引导方案。方案实施过程中,应注重与学生的沟通与反馈,通过定期与学生交流,了解他们的思想变化和需求变化,及时调整引导策略。鼓励学生主动表达自己的想法和困惑,为他们提供及时、有效的帮助和支持。个性化思想引导方案的实施还需注重资源整合与利用。高职院校应充分利用校内外的教育资源,如心理咨询中心、职业规划中心、学生社团等,为学生提供全方位、多层次的思想引导服务,加强与家庭、社会的联系与合作,形成家校共育、社会协同的良好氛围,共同促进学生的健康成长与全面发展。

结束语

高职院校心理健康教育与学生思想引导策略研究已步入深化阶段,通过系统化探索与实践,认识到两者相辅相成,共同作用于学生的全面发展。未来,需持续优化策略,强化家校合作,拓宽教育资源,注重个性化引导,以更精准地满足学生需求。本研究虽暂告一段落,但对学生心理健康与思想引导的探索永无止境,期待更多教育工作者加入,共同为培养高素质技能型人才贡献力量。

参考文献

- [1]马春芸.互联网+背景下高职院校学生心理健康现状与提升策略研究[J].电脑校园,2020(9):8635-8636.
- [2]韩凯军.高职思想政治教育与健康教育相结合的思考[J].山西青年,2020,(7):138-139.
- [3]唐红艳.高职院校思想政治教育与心理健康教育结合研究[J].青年时代,2020,(10):206-207.
- [4]彭熙.高职院校心理健康课程翻转课堂教学模式探析[J].艺术科技,2019,32(12):200-201.