

技工院校心理健康教育现状问题与改进策略研究

王新文

(江苏省扬州技师学院, 江苏 扬州 225000)

摘要: 心理健康教育是技工院校教育教学的重要组成部分, 有利于提高学生抗挫折能力和人际交往能力, 培养他们积极向上、乐观自信的精神面貌, 为他们未来就业奠定良好基础。本文分析了技工院校开展心理健康教育的重要性, 剖析了当前心理健康教育现状, 提出了打造专业化心理健康师资队伍、全面开展心理普查及咨询工作、开展特色心理专题讲座、重视网络心理健康教育的策略, 以期全面提高技工院校心理健康教育质量。

关键词: 技工院校; 心理健康教育; 教育现状; 重要性; 改进策略

技工院校生源比较复杂, 学生普遍文化课基础薄弱、自主学习能力和自我管理比较薄弱, 普遍存在自卑敏感、缺乏抗挫折能力和人际交往能力差等心理问题。基于此, 技工院校要完善心理健康教育课程体系, 督促班主任、心理健康教师定期开展团体心理辅导, 为学生提供专业化心理咨询服务, 帮助他们克服心理问题, 借助网络平台开展心理健康教育, 便于学生线上学习心理学知识, 让他们了解自己心理健康状况, 鼓励他们积极接受心理咨询, 帮助他们走出心理阴霾, 促进他们身心健康发展, 进而提高职业人才培养质量。

一、技工院校优化心理健康教育的重要性

(一) 有利于激发学生自信心和自主学习积极性

很多技工院校学生缺乏自信心, 对未来比较悲观, 认为职业院校学生就是“混学历”, 难以实现自己的梦想, 在学习中缺乏自主学习积极性和自信心。基于此, 技工院校要全面深化心理健康教育, 融入积极心理学知识, 引导学生辩证看待职业教育, 让他们了解职业教育广阔就业前景, 有利于增强他们自信心和自主学习积极性。心理健康教育有利于提高技工院校学生自我欣赏能力, 引导他们分析自己的优势与缺点, 帮助他们扬长避短, 增强他们自信心, 让他们以更加积极、乐观的心态投入到专业课学习中, 提高他们自主学习能力。

(二) 有利于提高学生心理素质

由于技工院校学生文化基础薄弱, 经历了中考失利, 让他们产生了自我怀疑, 在面对挫折时更容易放弃, 缺乏抗挫折能力和挑战自我的勇气。笔者所在学校心理健康教育中心组织 2024 级 2445 名新生进行“一生一档”心理健康建档和 sc190 心理普测筛查工作, 一项指标异常学生有 106 人, 占比 4.30%; 二项及二项以上指标异常学生有 206 人, 占比 8.4%。心理健康教育融入技工院校教育教学工作中, 有利于引导学生辩证看待学业、生活中的挫折, 引导汲取失败经验, 鼓励他们挑战自我, 从而提高他们抗挫折能力。同时, 心理健康教育可以帮助技工院校学生了解更多心理学知识, 让他们对自己心理健康状况有一个清晰的认知, 让他们在深陷心理问题困扰时接受心理咨询, 有利于提高他们心理素质。

(三) 有利于提高职业人才培养质量

当前各行各业职场竞争非常激烈, 劳动者不仅要具备扎实的职业技能、良好的职业道德素养, 还要具备团队协作、勇于挑战、吃苦耐劳等良好心理素质。基于此, 心理健康教育要全面融入技工院校专业课教学、班级管理和校园文化建设中, 营造积极向上、乐观自信的良好教育氛围, 激发学生积极情感, 让他们全身心投入专业课学习中, 培养他们吃苦耐劳、乐观自信、自强不息的良好品质, 有利于提高职业人才培养质量。

(四) 有利于促进职业教育高质量发展

近几年来职业院校学生心理问题频发, 诱发了校园霸凌, 引起了社会广泛关注, 心理健康教育越来越受技工院校重视, 成为职业教育改革的重点。基于此, 技工院校要积极优化心理健康教育改革, 提高学生心理素质, 让他们远离抑郁、校园霸凌, 从而推进和谐、安全校园建设, 有利于促进职业教育高质量发展。同时, 心理健康教育为新时代技工院校教育改革指明了方向, 督促专业课教师、思政教师、班主任都参与到心理健康教育中来, 构建协同育人模式, 营造良好育人氛围, 从而提高技工院校办学和教育质量。

二、技工院校心理健康教育现状

(一) 技工院校对心理健康教育认识不足

心理问题一般是逐渐形成与发展的, 有一定的隐蔽性, 前期往往没有特殊表现, 很难被发现。虽然很多技工院校都开设了心理健康课程, 但是对心理健康教育的认识比较肤浅, 局限于讲解心理学知识, 没有对学生定期进行心理健康测试与评估, 难以及时发现他们隐藏的心理问题, 如果学生心理问题得不到及时疏导, 很容易形成心理危机事件, 威胁学生身心健康发展。部分技工院校只是按部就班开展团体心理辅导, 没有为存在心理问题的学生提供心理咨询, 难以帮助他们走出心理阴霾, 影响了心理健康教育质量。

(二) 缺少专业化心理健康师资队伍

目前很多技工院校心理健康教师队伍存在结构单一、教师专业素养参差不齐等问题, 影响了心理健康教育工作的开展。例如部分技工院校心理教师是从其他岗位转岗而来, 没有心理学和医学相关背景, 也没有心理咨询师的从业资格, 只是按部就班讲解教材心理学知识, 难以为学生提供专业化的团体和个案心理辅导, 无法满足心理健康教育需求。部分学校虽然有专业的心理教师, 但是缺乏心理咨询工作相关实践经验, 影响了心理健康教育实践活动的开展。

三、技工院校心理健康教育改进策略

(一) 打造专业化师资队伍, 提高心理健康教育水平

技工院校要重视心理健康教师队伍建设, 既要引进心理学专业教师、专业心理咨询师, 又要加强心理健康教师培训, 打造专兼结合的心理教师队伍, 促进心理健康教育改革。首先, 学校要合理配置专兼职心理健康教师, 配置不少于 2 人的专职心理健康教育教师, 积极完善心理健康教育课程体系, 改善心理健康教育环境, 积极推进心理健康教育改革, 为提高心理健康教育质量奠定良好基础。例如学校要积极引进心理学毕业的青年教师, 要求他们具有国家二级心理咨询师资格证书, 为心理健康教师队伍注入新鲜血液, 让他们推动本校心理健康教育课程开发、心理

健康教育改革,提高心理健康教育师资队伍建设水平。其次,学校要积极聘请专业心理咨询师担任兼职教师,让他们定期来校举办心理健康讲座,拓展本校心理健康教育内容,现场解答学生关于网络成瘾、社交障碍等心理问题,激发学生学习心理健康知识的积极性,进一步提高心理健康教育质量。此外,学校还要鼓励班主任积极开展心理健康教育,让他们积极开展心理健康主题班会、团体心理辅导,增强学生对心理健康的重视,提高心理健康教育质量。笔者所在学校大学生心理健康教育中心隶属于基础部,中心目前有10位兼职心理老师,其中具有国家心理资格证老师9人,但心理教师的专业能力参差不齐,除2名老师是心理科班出身外,其余心理老师均非科班出身,专业基础略显薄弱。学院聘请了扬州市心理协会副理事长吴人刚主任担任学校特聘教授,定期到校开展心理健康教育工作。

(二) 积极开展心理评估,开展针对性心理健康教育

技工院校学生普遍存在缺乏自信、抗挫折能力差和社交障碍等问题,更需要教师加以引导,从而走出心理阴霾,提高综合能力,为就业打下坚实基础。第一,技工院校要定期开展心理普查,通过线上调查问卷的方式了解学生抑郁、抗挫折、人际交往等心理障碍,及时了解学生心理健康状态,便于开展针对性心理健康教育,从而提高心理健康教育质量。笔者所在学校利用大学生心理健康教育平台,线上发放SCL-90心理测量表,智能化、精准分析学生心理状态,重点关注学生抑郁、焦虑等指数,根据心理测试数据调整心理健康教育内容和方法,及时疏导学生负面情绪,从而提高心理健康教育有效性。第二,心理健康教师要定期对筛查出有心理问题学生及时进行回访与关注,对有危机倾向的学生进行及时辅导与干预,开展个性化心理辅导,为他们建立心理咨询档案,帮助他们驱散内心的阴霾,塑造他们积极向上、乐观自信的精神面貌。同时,心理健康教师要定期开展心理咨询,耐心倾听、解答学生心理困扰,让他们正确看待心理疾病,鼓励他们在遭遇心理困扰时积极接受心理咨询,对心理有异常的学生要及时进行干预,帮助他们克服心理问题。

(三) 定期举办心理健康讲座等宣传活动,提高学生心理素质

技工院校要立足职业教育特点,定期开展心理健康教育讲座,邀请心理专家担任讲师,为学生讲解校园霸凌、网络成瘾、考试与就业焦虑等心理问题,并分享心理辅导案例,帮助学生答疑解惑,从而帮助他们走出心理问题困扰,提高心理健康教育质量。例如心理专家可以分享网络成瘾症状、改善方法,为学生讲解过度沉迷网络游戏、短视频的危害,引导他们控制每天玩手机的时间,提高他们自我管理能力;引导他们正确看待虚拟网络世界,避免他们在网络游戏上投入大量资金,提高他们自控能力,让学生把注意力转移到运动、阅读和听音乐上,从而提高他们心理素质。此外,技工院校还要组织团体心理辅导讲座,通过绘画疗法、音乐疗法和心理剧等方式讲解心理学知识,提高心理健康教育趣味性,让学生主动参与到心理辅导活动中,让他们正确认识自我、了解自身心理健康状态。例如心理健康教师可以在讲座中重点传授学生情绪控制、人际沟通、情感、自信心、就业等方面的心理调适技巧,塑造他们积极向上、敢于挑战、乐观自信、团队协作等积极心理品质,提高他们抗挫折能力、人际交往能力,为他们未来就业奠定扎实基础。

笔者所在的江苏省扬州技师学院多年来致力于开展丰富多彩的心理健康宣传教育活动,近年来积极组织心理健康月品牌建设

工作,并作为学院2024年重点工作之一。2024年4月-5月,由学工处、基础部共同举办了“让心灵洒满阳光”5.25大学生心理健康活动月系列主题活动,活动包括:首届校园心理情景剧大赛、心理主题班会暨黑板报评比、心理知识竞赛、心理游园会、心理健康活动月表彰会等。此次活动内容丰富、形式多样,在提升学院心理育人质量,营造积极向上、健康阳光的教育氛围和校园风气,促进学生健康成长、全面发展等方面,取得了显著成效。

总之,技工院校要促进职业教育和心理健康教育的融合,聚焦学生心理素质提升,让他们正确看待学业、就业和生活中的挫折,提高他们抗压能力和自信心,提高他们就业竞争力。

(四) 打造网络心理健康教育平台,拓宽教育渠道

“互联网+”时代下,抖音、微博和微信等成为技工院校了解信息、社交重要渠道,也为心理健康教育改革开辟了新路径,有利于拓宽心理健康教育渠道,营造良好心理健康教育氛围,从而提高心理健康教育质量。首先,技工院校班主任要利用微信群开展心理健康教育,推送关于抑郁症、焦虑等心理疾病相关科普文章,引导学生对照自己是否存在抑郁症状,端正他们对心理疾病的态度,鼓励他们在发现自己存在抑郁症状时及时就医,避免他们讳疾忌医,帮助学生走出心理阴霾。同时,班主任要及时回复学生关于心理问题的咨询,耐心倾听他们在同学交往中遇到的问题、面对考试挫折时的焦虑,帮助他们正确看待负面情绪,引导他们通过运动、倾诉和阅读等方式释放压力、负面情绪,从而提高学生情绪管理能力。其次,心理健康教师要定期在学校微信公众号、微博账号发布心理讲座视频、典型心理辅导案例等,向学生普及一些心理健康知识,增强他们对心理健康的重视。通过网络平台,技工院校学生可以学习更多心理学知识,正确认识自我,学习控制情绪的方法,提高自我管理能力和人际交往能力,从而提高自身心理素质。

四、结语

总之,心理健康教育是提高技工院校教学水平、职业人才培养质量的重要基础,对学生心理素质、职业技能提升具有重要作用。技工院校要正视当前心理健康教育中存在的问题,积极打造专业化师资队伍,培养专兼结合的心理健康教育队伍,提高心理健康教育水平;积极开展心理评估,精准了解学生心理健康状况,开展针对性心理健康教育,提高心理健康教育质量。同时,学校还要定期举办心理健康讲座,完善心理健康教育机制,提高学生心理素质,增强他们对心理健康教育的重视;打造网络心理健康教育平台,拓宽心理健康教育渠道,全面提高心理健康教育质量。

参考文献:

- [1] 吴妹璇. 技工院校心理健康教育与家庭教育融合的实践研究[J]. 才智, 2023(24): 93-96.
- [2] 睦红玲. 技工院校学生心理健康教育与思想教育融合教育的路径研究[J]. 大视野, 2023(04): 64-67.
- [3] 唐志雄. 技工院校心理健康教育“管育结合”评价机制建设研究[J]. 经济师, 2023(03): 235-236.
- [4] 张庆波, 张悦. 技工院校心理健康教育服务体系建设研究——以淄博市技师学院为例[J]. 绿色科技, 2020(19): 208-210.
- [5] 沈继章. 技工院校心理健康教育在德育教育中的渗透策略探究[J]. 职业, 2021(11): 80-81.