

基于和谐理念的高职心理健康教育研究

李永兰

(湖南信息科学职业学院 心理健康教育中心, 湖南 长沙 410151)

摘要:心理健康教育是构建和谐社会的需要,是教育适应时代发展的需要,也是大学生全面发展的需要。大学生心理健康问题受到社会的高度关注。高职院校的学生比普通高校大学生承受着更多的心理压力。针对目前高职心理健康教育存在的问题,加强高职学生心理健康教育,具有非常重要的现实意义。

关键词:和谐;高职;心理健康教育

中图分类号:G44

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2014)03-0086-03

“和谐”是人们追求的理想社会状态,体现了中国传统文化的基本价值,是中国传统文化的人文精髓和核心。《中共十八届三中全会全面深化改革决定》提出,必须坚持促进社会和谐。社会和谐归根到底在于人与人之间的和谐。大学作为知识高度密集的场所,担负着培养和谐人才的重任,而心理和谐是和谐人才的基础。然而,随着现代生活节奏的加快,生活在校内的大学生,因为片面化的教育思想、复杂的人际关系、紧张的学习生活、单调的业余生活等因素的影响,心理健康问题也越来越突出,以至于出现马加爵杀人案、复旦大学投毒案。

高职院校大学生与普通高校本科生相比,由于存在一定的层次差别,在心理上普遍存在自卑感,他们承受着更多的心理压力。尤其是在大学扩招以后,高职院校的学生呈直线上升趋势,其心理问题也呈高发趋势,有心理问题的学生越来越多。作为素质教育重要组成部分的心理健康教育,是与生命进行对话的重要工作,对大学生的成长成才起着不可忽视的作用^[1]。构建高职院校心理健康教育模式,培养学生成为和谐人才,是一个需要多种要素相互协调的系统工程,需要在和谐理念指引下创新心理健康教育模式,把大学生的心理和谐纳入整个社会和谐中去,帮助大学生们处理好环境适应、学习成才、人际交往、恋爱情感、自我管理、求职择业和人格发展等方面的困惑,提高心理健康水平。

1 基于和谐理念的心理健康教育

和谐理念是指事物与事物间及事物内部各要素之间的协调、均衡,以至整体的协调、功能的优化^[2]。和谐理

念是中共十六届六中全会提出的为构建和谐文化所要倡导的理念,它包含着人与自然的和谐、人与人的和谐以及人与自身的和谐三个层面,而人与人的和谐是其中最重一个方面。著名教育家陶行知先生说过:“真正的教育是心心相印的活动,唯独从心里发出来的,才能达到心的深处。”而用心教育用心解决学生的心理问题更是我们提倡“以人为本,和谐发展”理念的需要。基于和谐理念的心理健康的核心是实现人的发展,基于人的全面发展视野下的心理健康实际就是要实现人的心理和谐^[2]。心理和谐是指人内心的平衡自然、乐观愉悦、协调统一和对外界事物的平静适度、默契融洽、充满善爱的心理现象。大学生正处在人生发展的关键时期,心理健康是学生全面发展的内在动力。教师要注意培养学生健康的心理素质,以形成和发展他们的竞争意识、适应能力、创造能力和健全人格。基于和谐理念的心理健康教育体现了以学生为本的教育理念,从学生的发展和需要出发,注重引导,为学生潜能的挖掘和个性健康的发展创造必要的环境与条件,促进学生的全面发展。

2 高职心理健康教育存在的问题

高校心理健康教育的根本目的是促进全体学生的心理全面和谐发展,实现“自我教育,自我发展,自我学习,自我完善”的教育目标。根据学生身心发展特点和教育规律,坚持学校教育与自我教育相结合,坚持普及教育与个别咨询相结合,坚持课堂教育与课外活动相结合,坚持解决心理问题与解决实际问题相结合,提高学生适应社会生活的能力,培养学生良好的个性品质,促进学生心理

素质、身体素质、思想道德素质与科学文化素质等协调发展。

然而,目前一些高职院校对心理健康教育认识不足,往往重点解决少数学生出现的心理疾病和心理问题,注重对这些学生进行心理辅导与心理咨询,而对大部分健康学生的心理健康教育有所忽视,人为地窄化了心理健康教育的作用;按照传统的德育教学模式进行心理健康教育,重点传授心理健康知识,忽视了心理健康教育的互动性、实践性,没有充分发挥学生的主观能动性,忽略了学生的主体性和自我教育能力;对心理健康教育工作重视程度不够,存在机构不健全、编制不落实、分工不明确、管理不到位等问题,心理健康教育师资不足、专业心理咨询人员紧缺,没有充分调动各院系教师和学生骨干的力量,活动开展不够深入;在心理健康教育过程中,重心理健康课程的开设、轻心理健康活动的开展,重心理问题诊治解决、轻预防引导工作,重心理测评、轻心理分析,重非健康学生的问题咨询、轻健康学生的发展性咨询;重学生心理健康问题的调查、轻教师心理健康教育方式的调研;课内心理健康教学与课外心理活动、教师心理辅导与学生心理自助相脱节,学校心理健康课程中心、心理咨询中心工作与各院系心理健康工作缺乏密切而有效的联结。有的甚至将学生心理问题误认为思想道德品质方面的问题,不是对学生进行心理健康教育,而是对学生进行思想素质、道德品质等方面的要求教育,不利于学生身心的健康发展。

3 基于和谐理念的高职心理健康教育策略

加强和改进大学生心理健康教育工作,使大学生心理健康教育工作科学化、规范化,坚持“以人为本、注重实效、教育为主、重在预防、和谐发展”理念,创新高职心理健康教育。

3.1 系统开设心理健康教育课程

目前,湖南省100多所高校均开设了大学生心理健康课。各高校依据实际情况并结合学生的心理特点,针对全体学生可能出现的发展性问题,宣传普及心理科学和心理健康知识,使学生能够及时发现日常生活中的心理异常现象,为学生提供维护心理健康的方法,培养学生自我教育能力和心理调适能力,帮助学生开发心理潜能,培养健全人格,提升心理素质。心理健康教育课程作为一门必修课,以班级授课制为基础,每堂课的设计以各种心理健康教育活动为主,充分采用案例法、小组讨论与分享、指导练习法、角色扮演与情境模拟法等多种手段引导学生领悟心理知识,充分体现“学生为主体”的教育思想和心理课的参与性、体验性的特点,有效普及系统的心理健康知识,增强学生自助与助人的能力。相对本科生来说,高职院校学生的学习基础较差,专业课程多,学习压力大。学校要针对学生比较关心的、突出的心理问题安排专题教育,增强心理健康教育课堂教学的实效性。针

对各院系情况的不同,需求有差异,可以利用课余时间开设选修课,组织各种课外活动,让学生的主体意识在实践中得到验证和强化,个体的主观能动性得到展示,适应环境的能力得到提高^[3]。

3.2 广泛开展心理辅导与咨询活动

高职院校积极探索开展形式多样的心理咨询。如咨询室咨询、书信咨询、电话咨询、网络咨询、团体咨询等,贴近大学生实际生活,模拟真实情境,采用心理游戏、音乐治疗、心理情景剧、小组讨论等多种形式,以提高咨询效果。选定专业心理教师指导学生开展心理社团工作,选拔心理干部,指导学生组织丰富多彩、形式多样的心理活动。开展心理健康主题会、心灵征文、心理专题片展播、现场心理咨询会、现场签名会、心理素质拓展训练、心理知识竞赛、“阳光笑脸”征集、心理LOGO大赛、心理话剧、“阳光天使”大赛、校外专家讲座等“心理健康活动月”主题活动。积极开拓心灵信箱、QQ咨询及学校墨雅论坛上“心部落”版块论坛等各种形式的咨询方式。通过广播站、电话台、心理咨询中心网站、宣传橱窗大力宣传普及心理健康知识。这些精心设计的活动,培养学生积极阳光的心态,使他们的心理素质得到提升,同时能够及时发现周围心理不健康的同学,并对这些同学给予一定的帮助,实现朋辈心理辅导,形成大学生心理互助体系。尽可能根据学生的人群特征,利用团队的优势为学生提供专业性的团体辅导活动,如“人际沟通训练”“助人自助”“怎样做好一名心理干部”“心理咨询技能培训”等。高密度大容量的心理教育知识和信息、广泛的宣传丰富了学生心理健康方面的活动氛围,并向广大学生群体普及了关注心理健康的意识,将全校所有学生纳入了心理健康教育的领域,有力促进了学校心理健康教育的普及和深入开展,充分发挥了大学生自我教育自我服务的功能^[4]。

3.3 建立高素质的心理健康教育教师队伍

做好现代大学生心理健康教育工作,必须有一批专业的心理教育工作者,具有心理健康教育基本理论知识和专业技能,并运用到心理健康教育实践中,教育、引导学生朝健康的方向发展。为此,建立一个立体化、专兼结合、多元化组合的网络体系,从学院领导到学生管理部门、教学管理部门、系部,再到专兼职心理教师、班级辅导员、任课教师,按一定的方式组合起来,形成以专职教师为主体,专兼结合、素质较高的、稳定的心理健康教育工作者队伍,从不同角度、不同渠道、不同层面开展工作,齐心协力,实现大学生心理健康工作的整体优化^[5]。学校要建立心理健康队伍的培训制度,定期派心理教师参加校外系统培训,鼓励他们考取心理咨询师证书,以提高他们的理论知识、业务水平和职业素养,从而更加有效地开展工作,充分发挥他们在大学生心理健康教育中的作用。还可以挑选出一批具有良好心理素质、乐于助人、热心于心理健康工作的学生做兼职学生心理辅导员——朋辈心理辅导员,对其进行基本的技能培训,达到助人与自助的

目的。

3.4 实施“五级工作管理网络”

为达到学校心理健康教育管理工作规范化的要求,一些高职院校建设大学生心理健康教育的管理网络,实施心理健康教育“一把手”负责制,成立心理健康教育工作领导小组,组长由院长担任,副组长由主管学生工作的副书记担任,教务处、学工处、财务处等职能部门负责人及各系党总支书记均是领导小组成员,形成了第一级工作管理网络;高起点、高标准、高水平建设省级合格心理咨询室,配备专、兼职心理教师形成强有力的第二级工作管理网络;为加强各院系心理健康教育的常态化、规范化,学院每个系辅导员队伍成立“心理健康教育团队”,队长由一名心理健康教育专业的辅导员担任,小组成员5~8人,团队全面负责协助院系开展学生心理健康教育活动,形成了第三级工作管理网络;院团委学生会设立心理健康教育分部,各院系团委、学生会也相应地设立心理健康教育分会,团委社团管理中心批准成立心理健康教育协会,提倡、鼓励学生自主管理,自主服务,在全校范围、全体学生当中开展心理健康教育活动,学生自主性高,积极性强,效果良好,形成第四级工作管理网络;学院各班级设立心理委员一职,各寝室长是班级学生心理健康信息员,这是学院心理健康教育最基层的一级管理,形成了第五级工作管理网络。

3.5 高职心理健康教育规范与创新

湖南省委教育工委、省教育厅一贯重视大学生心理健康教育工作,坚持“以学生为本、立足教育、重在预防”的工作理念,积极探索,开拓创新。(1)组织领导工作。通过深入调研,制定下发了《关于进一步加强和改进湖南省普通高校大学生心理健康教育的实施意见》指导性文件,先后成立了湖南省高校大学生心理健康教育研究会、大学生心理咨询专业委员会和湖南省大学生心理健康教育专家指导委员会。(2)心理健康课程教学工作。省教育厅要求各高校必须开设大学生心理健康课。为了提高教学效果,2008年省教育厅组织省内专家编写了高质量的教材《大学生心理健康教育教程》,并在全省高校统一使用。每年举办全省高校心理健康教育专职教师培训班,组织心理教师进行素质拓展训练,定期召开湖南

省高校大学生心理健康教育研究会及湖南省高校大学生心理咨询专业委员会年会,定期组织教师参加“精彩一课”心理健康教学比赛和心理健康课观摩等活动,不断提高全省心理健康教师的教学水平和心理咨询水平。(3)心理咨询室与成长辅导室建设工作。2008年湖南省颁发了《湖南省普通高等学院心理咨询室建设标准(试行)》。目前,全省大部分高校的心理咨询室按照标准进行了建设,通过了省教育厅组织专家进行的评估验收,教育厅对达到省级合格标准的学校下拨经费进行奖励。2013年6月,教育厅又组织高校进行特色成长辅导室建设项目申报,全省共有50多个辅导室项目获得立项。(4)心理危机预警与干预工作。省教育工委、省教育厅制定了“双五机制”,即“早发现、早研制、早预防、早报告、早控制”的“五早”信息预警以及“一名患者、一名领导负责、一套干预方案、一个班子开展工作、齐心协力一抓到底”的“五个一”心理危机干预。对“新生入学后、毕业生离校前、开学前后、放假前、考试前后、重大活动前、季节交替前后”等“7”个重要时段进行重点监控,对“家庭发生重大变故、遭受重大打击、家庭经济困难、父母离异、考试成绩急剧下降、失恋、性格内向、直系亲属有精神病史、本人有精神病史、言行异常、网络痴迷”等“11”类学生进行重点关注^[6]。

参考文献:

- [1] 韩丽丽. 高职高专大学生心理健康教育模式的创新[J]. 石油教育, 2010(1): 40-42.
- [2] 沈莉. 基于和谐理念的学生心理健康教育研究[J]. 中国校外教育, 2010(6): 33-34.
- [3] 陈光军. 构建和谐校园之大学生心理健康教育问题研究[J]. 职业圈, 2007(16): 82-83.
- [4] 沈晓梅. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J]. 中国青年研究, 2012(1): 113-116.
- [5] 喻问琼. 和谐理念下加强大学生心理健康教育的思考[J]. 管理观察, 2009(12): 177-178.
- [6] 湖南全面推进大学生心理健康教育工作取得成效[N]. 中国教育报, 2009-04-16.

(责任编辑 莫秀珍)