

高职师范院校心理健康教育问题研究

——以湘中幼儿师范高等专科学校为例

邓洁¹, 李芊维², 邓昭赞¹

¹湘中幼儿师范高等专科学校, 湖南 邵阳

²长沙航天学校, 湖南 长沙

收稿日期: 2023年11月6日; 录用日期: 2024年1月17日; 发布日期: 2024年1月24日

摘要

近年来大学生心理健康问题愈演愈烈, 涉及问题范围也逐年递增, 因此深化改革大学生心理健康教育的内容和路径已迫在眉睫。本研究以湘中幼儿师范高等专科学校1103名学生(男117名, 女986名), 4名心理健康教育, 6名辅导员为研究对象, 对高职师范院校大学生心理健康教育现状进行了调研, 明确了存在的问题, 提出了相应对策与建议。

关键词

高职, 师范, 大学生, 心理健康

The Research on Mental Health Education in Higher Vocational Normal Colleges

—A Case Study of Xiangzhong Normal College for Preschool Education

Jie Deng¹, Qianwei Li², Zhaozan Deng¹

¹Xiangzhong Normal College for Preschool Education, Shaoyang Hunan

²Changsha Aerospace School, Changsha Hunan

Received: Nov. 6th, 2023; accepted: Jan. 17th, 2024; published: Jan. 24th, 2024

Abstract

In recent years, the psychological problems of college students show an increasingly complex situation, and the problems are increasing year by year, which has aroused the general attention and concern of society and colleges and universities. Strengthening the mental health education of college students has become an important content in college education and management. In this paper, 1103 students (117 male, 986 female), 4 mental health educators and 6 counselors in Preschool Normal College of Central Hunan were selected as the research objects, and the current situation of

mental health education of college students in higher vocational normal colleges was sorted out, the existing problems were identified, and corresponding countermeasures and suggestions were put forward.

Keywords

Higher Vocational Education, Teaching, College Students, Mental Health

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,国内外心理学研究者对大学生心理健康教育调查工作产生了浓厚的兴趣,进行了大量实证和理论研究。如我国进行大学生心理健康教育主要有以下几种途径:1) 开设心理健康教育课程和讲座,2) 建设心理健康中心,3) 组织大学生社会实践活动,4) 开展朋辈辅导、设立辅导员、班主任等。

同时,马川(2019)研究发现大学生心理健康水平总体上向好,但仍有近半数学生存在或高或低的心理问题,同时现当代00后大学生相比于95后大学生更善于倾诉和寻找心理干预;胡士亮(2022)研究发现高职院校心理育人工作资源缺乏、心理健康课程不完善、学管队伍心理教育专业知识不足等问题,相比于本科院校,高职院校的心理健康教育工作发展相对更落后。

为加强对重点行业、重点群体的就业支持,促进师范教育的发展,国家教育部近几年陆续设立了多所师范类专科院校,其中湘中幼儿师范高等专科学校成立于2017年,学校聚焦于培养师范技能突出、潜心服务基层的高素质师范类应用型技能人才。做为基层一线教师的培育摇篮,心理健康工作尤为重要,既是服务于人又是服务于己的重任。

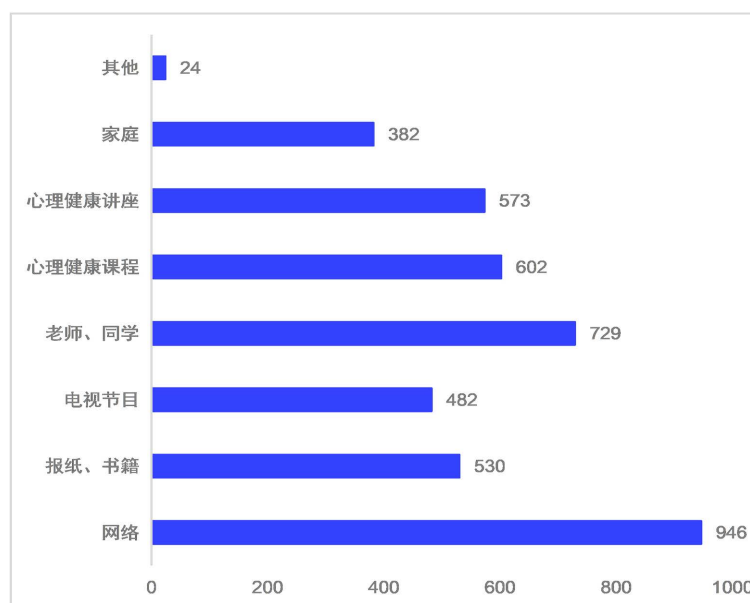


Figure 1. Access to mental health education knowledge

图 1. 获取心理健康教育方面知识的途径

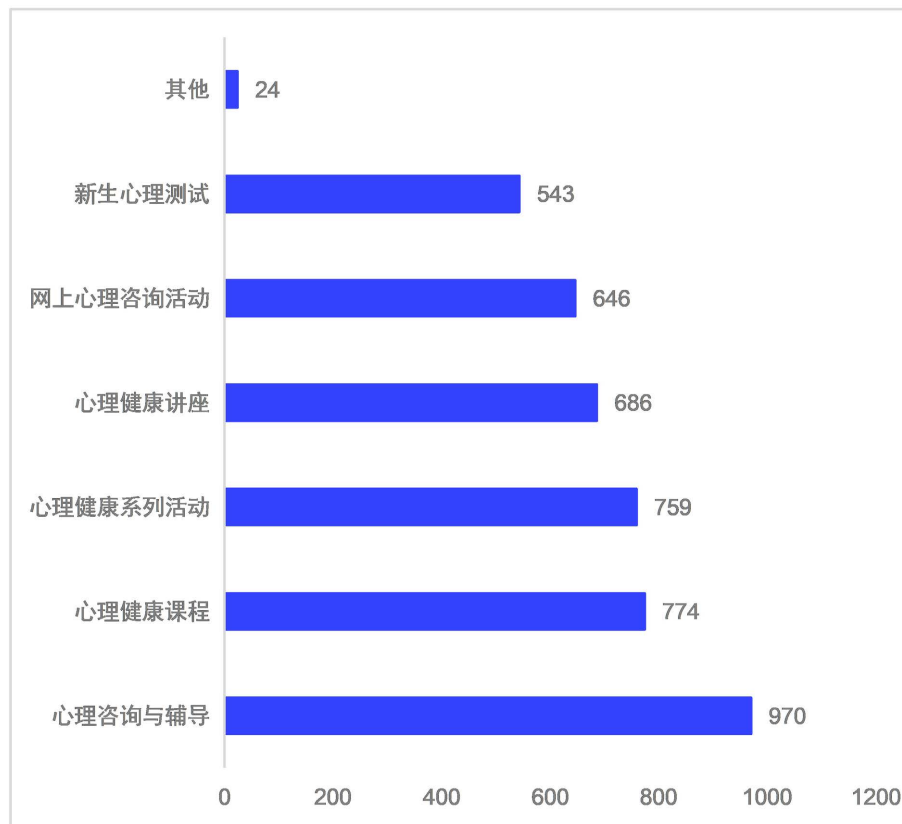


Figure 2. Access to psychological help
图 2. 获取心理帮助的途径

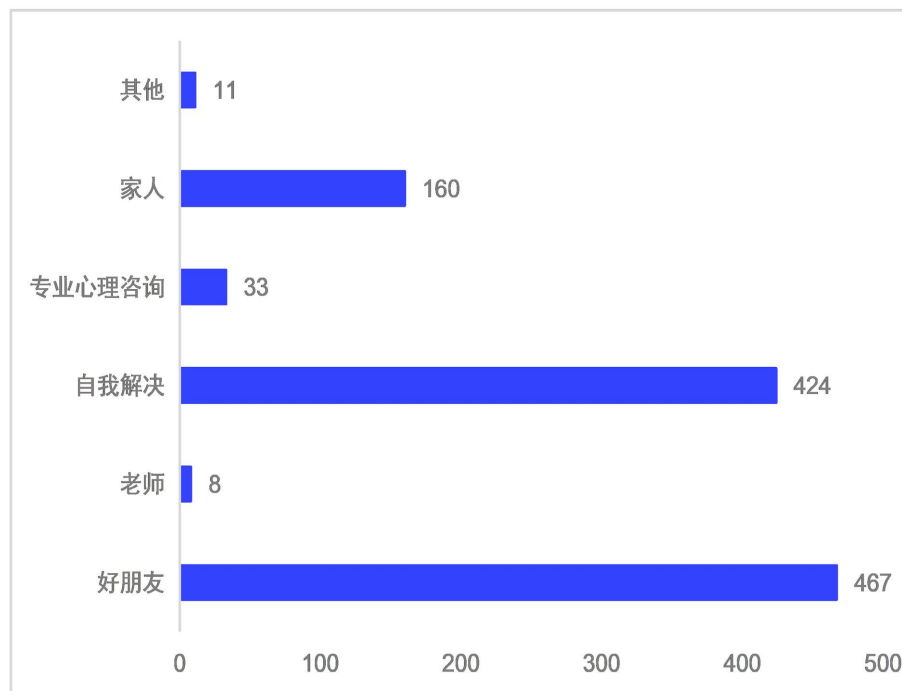


Figure 3. Preferentially seeking help for psychological problems
图 3. 心理问题优先求助对象

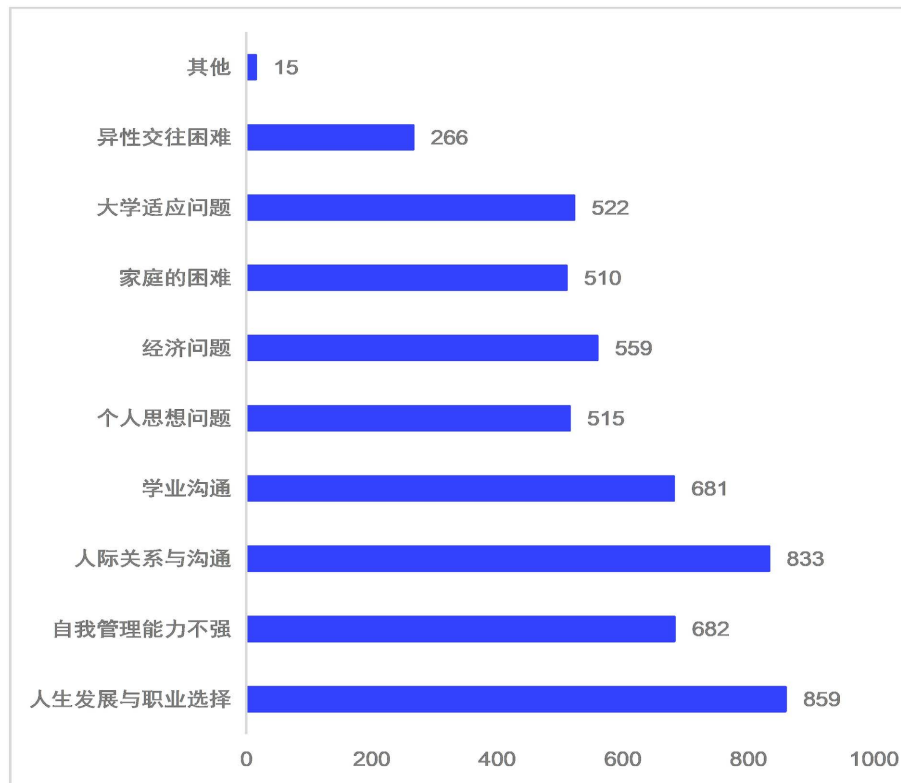


Figure 4. Main causes of psychological problems

图 4. 造成心理问题的主要原因

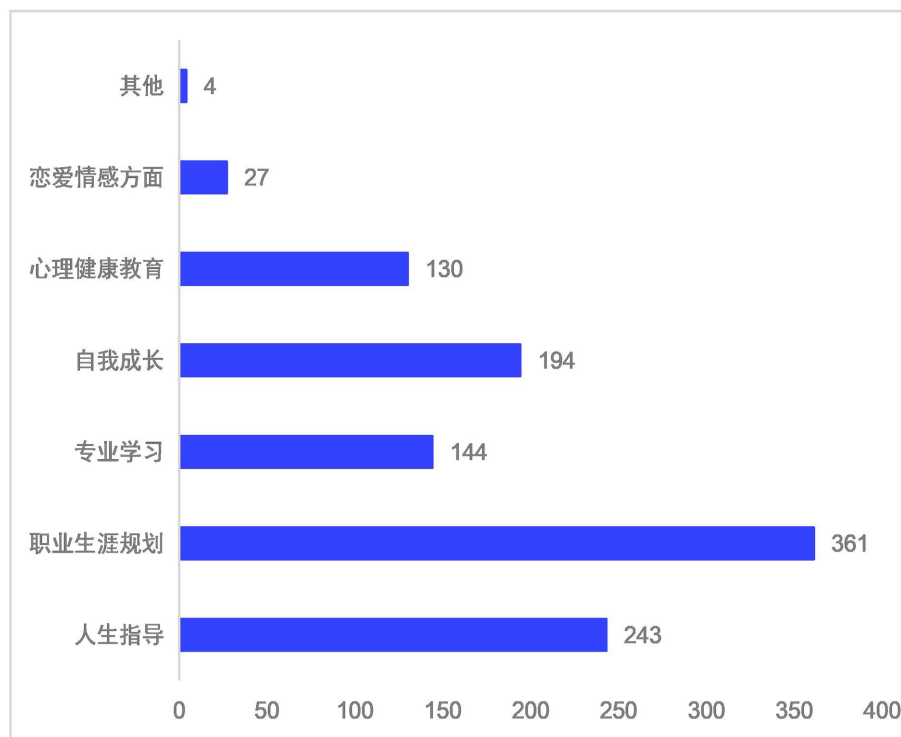


Figure 5. Where the most help is needed

图 5. 最需要提供帮助的方面

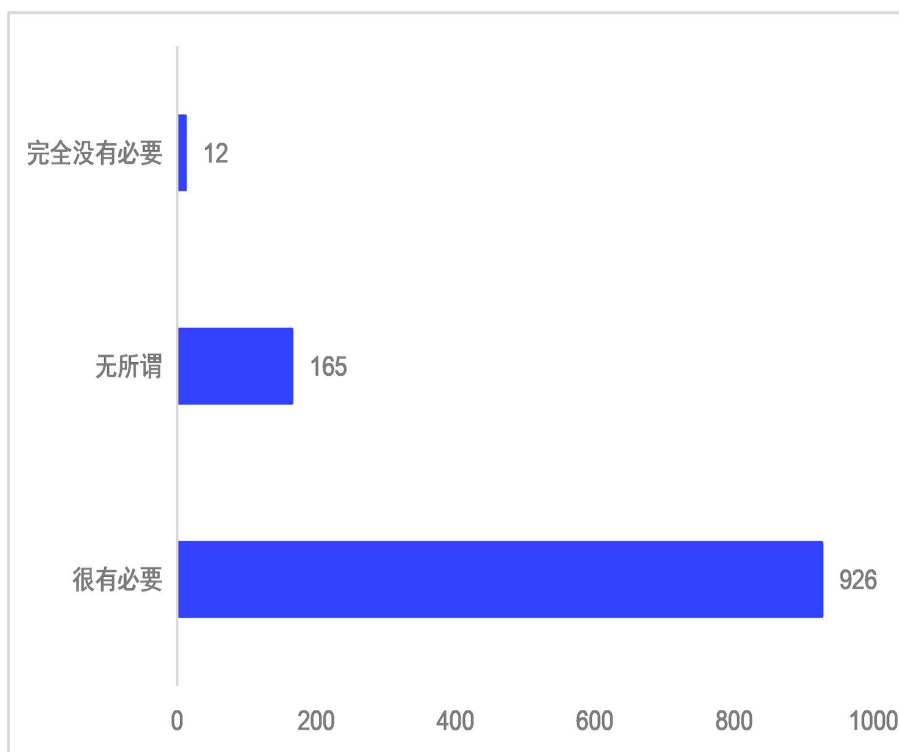


Figure 6. Whether it is necessary for colleges and universities to set up psychological counseling centers
图 6. 高校是否有必要开设心理咨询中心

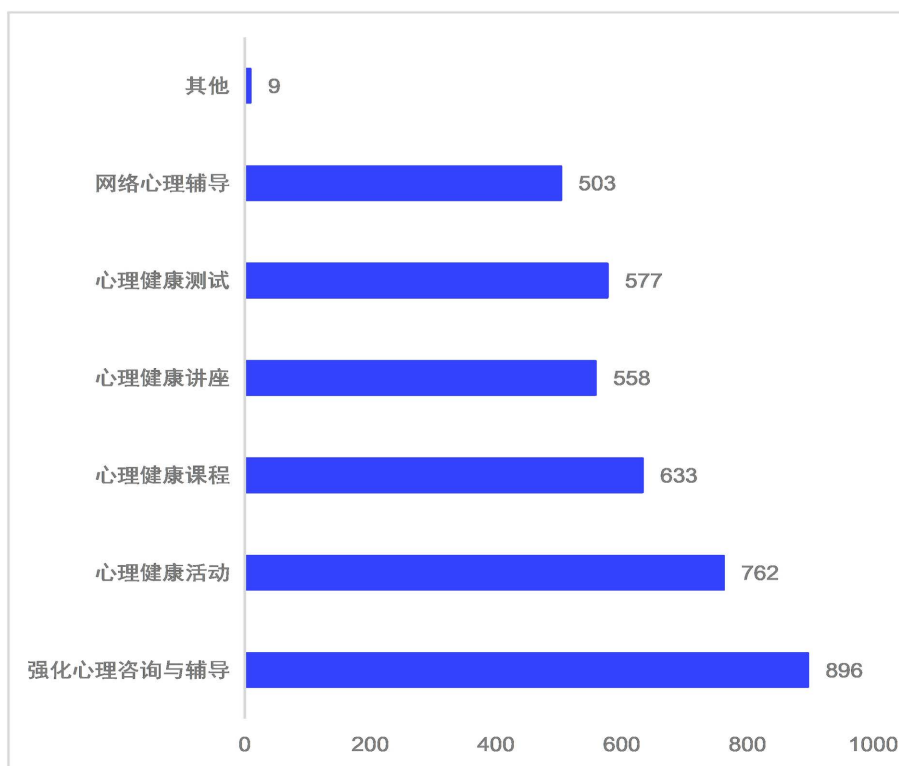


Figure 7. Mental health in colleges and universities needs to be strengthened
图 7. 高校心理健康需要加强的方面

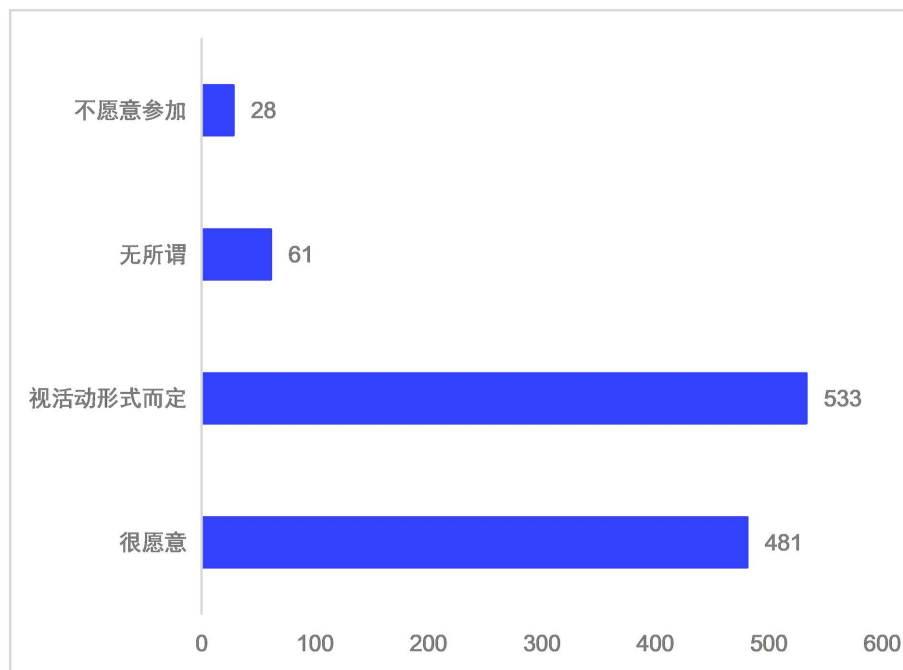


Figure 8. College students' willingness to participate in mental health knowledge and skills training
图 8. 大学生参加心理健康知识技能培训的意愿

基于此,本研究就高职师范院校心理健康教育工作的现状进行初步探讨,期望能提出针对高职师范院校心理健康教育的对策和建议。

2. 高职师范院校心理健康教育的现状

本研究以湘中幼儿师范高等专科学校为个案,随机抽取 1200 名学生(男 150 名,女 1050 名,年龄 17~22 岁)展开心理健康教育现状调查,剔除无效问卷后剩余 1103 份,有效率为 91.92%,结果如图 1~8 所示。

3. 高职师范院校心理育人工作现状

本研究以湘中幼儿师范高等专科学校为个案,对 4 位心理健康教育教师(女 3 名,男 1 名)以及随机抽取 6 位辅导员(女 4 名,男 2 名)进行访谈。研究者围绕研究目标设计半结构化访谈提纲,提纲内容包括心理健康教育资源建设、课程开设、活动举办等三个方面,主要采取网络访谈、面谈等形式进行。结论如下:

3.1. 资源有限,专业人员缺乏

高职师范院校成立了“心理健康中心”并配备有专业心理人员,但因人员有限,且心理健康教育工作繁杂庞大、千头万绪、责任重大,常因人手不够、无人牵头汇总等原因无法正常实施开展,仅能完成常规式工作。同时,因为心理健康宣传普及不到位,学生讳疾忌医,对心理健康存在偏见误解等,大部分学生主动参与的意愿低,仅少部分学生会主动预约咨询或寻求帮助。针对辅导员等学管队伍,很多辅导员并没有心理学相关背景,对学生日常生活管理尚有部分心得,但对于心理健康教育仍属于摸索学习阶段。

3.2. 心理健康课程不完善,缺乏新颖性

本校开设有心理健康教育与安全教育、心理健康课程与教学、团队心理辅导专业课程,但课程内容

仍不够完善, 缺乏专业心理教师团队, 学生对课程的重视度也不高, 同时对公共选修课, 教师讲授时不够推陈出新, 内容不符合学生的当前需求。

3.3. 心理健康类活动较少

心理健康活动是心理健康教育的实践类环节, 具有更强的趣味性和参与度, 可以实现学生在做中学, 玩中学。从调查中发现, 高职师范院校开展心理活动屈指可数, 活动形式简单, 资金有限, 宣传不够到位, 学生参与度低, 未达成全员参与的目的。同时大部分活动都流于形式, 未结合师范类院校现状和实情, 未体现出师范类院校的育人理念, 最终活动育人效果不大理想。

3.4. 学生对心理健康缺乏正确认知

“矫情”、“想多了”、“闲的”等字眼常充斥在大学生周围, 大家对心理健康教育知识的匮乏、不重视、不关注, 使得在遭遇心理健康问题时, 向周围以及专门机构求助意愿低, 更有甚者将心理问题与精神疾病混为一谈, 谈“心理”色变, 害怕表达后遭遇他人的冷眼、排斥; 甚至在向亲朋好友甚至父母求助之后被认为“多此一举”、“小问题”等, 在遭受到质疑后长此以往变得隐忍, 只能自我消化、自我缓解。

4. 高职师范院校大学生心理育人工作的对策

4.1. 完善教育内容, 拓宽宣传渠道

根据调查研究结果, “在被问及是否愿意参加心理健康知识和培训时”, 视“活动形式而定”占48.32%, 由此可见, 为了吸引更多学生参与实践活动, 可丰富活动的形式和内容, 将心理健康教育活动深入到学生的日常生活学习中, 结合师范生当前现状, 师范院校办学理念, 制定学生感兴趣的活动内容, 提高学生参与度。同时可以增强宣传的内容和形式, 充分利用好线上线下渠道, 如加强线上“微博”、“抖音”、“公众号”等媒介宣传(李锐, 2016); 另外, 可联合学管人员、辅导员等通过开展线下讲座、班会、报告会、谈心谈话等形式扩大学习渠道。

4.2. 加强心理健康中心建设, 充实心理健康队伍

心理健康中心是专门为高校提供心理健康教育、普及心理健康知识、提高学生心理素质水平的机构。根据调查研究结果, 83.95%的学生认为非常有必要开设心理咨询中心, 81.23%学生认为学校需要在心理咨询和辅导方面加强, 同时认为在心理咨询与辅导中能获得帮助的占87.94%。由上述数据可知, 心理咨询与辅导是心理健康中不可替代的一环, 然心理咨询与辅导基本由心理健康中心承担, 所以高职师范院校应加大资金投入, 改善心理健康中心软硬件, 配备增设专门的咨询室、活动室, 同时加强对专业心理健康教育教师的培训和培养, 提高心理健康教师的专业水准, 才能更好满足大学生的现实需求(李丹, 2018)。同时各二级学院也应加入到心理咨询室建设中去, 对各辅导员、班主任和相关人员进行专业的培养, 增强其甄别、干预、处理大学生心理健康相关问题的能力。鼓励辅导员、班主任多开展谈心谈话, 特别是对重点关注学生, 扩大学生接受咨询和辅导的范畴。最后应充分发挥朋辈辅导作用, 提高班长、宿舍长、心理委员等相关班干专业素养, 对出现异常和变化的学生及时上报, 有助于老师更及时掌握学生相关动态(黄汀, 2008)。

4.3. 完善心理健康课程, 改变对心理健康教育的认知

《纲要》明确提出“各教育行政部门和学校要系统开设心理健康教育课程”, 本研究显示54.58%的

学生通过心理健康课程和讲座获取心理健康方面的知识和信息, 70.17%大学生可以从心理健康课程中获得心理帮助, 由此可知, 心理健康课程应成为高职师范院校的必修课, 那么我们可以在基础课程中融入心理素质拓展、团体辅导、心理咨询等元素, 也可以借助各种线上软件如微博、微信、公众号、抖音, 利用拍摄视频等方式, 提高学生参与度(钱宇凤, 2021)。

部分学生存在认知不足等问题, 谈“心理”色变, 认为心理问题就是“精神病”, 甚至害怕别人的指指点点、不理解而羞于启齿。因此在心理健康教育课程和日常教育中要改变学生的思维局限; 通过举办讲座、开展活动传递系列知识(王彩云, 2022); 增设家长课堂, 积极鼓励家长参与其中; 鼓励学生利用寒暑假进行心理健康教育课题调研, 实现在做中学, 在实践中改变学生的认知, 让学生在实践中寻求正确处理 and 干预的方法。

4.4. 实行针对性教育

根据研究结果显示, 人生发展与职业选择在造成大学生心理问题的主要原因中占 77.78%, 居首位, 人际关系和沟通占 75.52%, 位列第二。因此, 根据师范类院校特性应在大一开展适应教育、大二进行情感、人际交往教育, 大三进行求职教育, 帮助学生梳理和解决成长过程中的烦恼, 做到防范于未然, 同时可联合学校、家长、社会开展相应的心理健康教育, 例如通过校企合作, 缓解学生在职业发展上的焦虑。

5. 结束语

学校教育是一个国家教育的基石, 心理健康教育作为学生立身之基础, 已经成为亟待解决的问题, 做好心理健康教育工作也是检验高校“三全育人”水平的重要标准!

基金项目

2021 年湖南省教育科学工作者协会一般项目“高职院校“00 后”大学生心理健康教育问题研究”(XJKX21B188)、2022 年湖南省职业院校教育教学改革研究项目“基于三全育人的高职院校心理社团构建的路径研究”(ZJGB2022002)、2021 年湖南省教育科学“十四五”规划课题“乡村振兴视域下高职院校新型人才培养研究”(XJK21CZJ109)。

参考文献

- 胡士亮(2022). 高职院校大学生心理健康教育的现状及对策分析——以陕西省轨道类高职院校女生为例. *科学咨询*, (20), 36-38.
- 黄汀(2008). 高职女生性心理健康状况的调查. *当代教育论坛(宏观教育研究)*, (9), 110-111.
- 李丹(2018). 加强高职女大学生心理健康教育的对策分析. *中国校外教育*, (12), 154-155.
- 李锐(2016). 高职院校女大学生心理健康教育现状分析与对策. *新丝路(下旬)*, (11), 98-99.
- 马川(2019). “00 后”大学生心理健康水平的实证研究——基于近二万名 2018 级大一学生的数据分析. *思想理论教育*, 480(3), 97-101. <https://doi.org/CNKI:SUN:SLLJ.0.2019-03-019>
- 钱宇凤(2021). 积极心理学视域下的大学生心理健康教育. *赤子*, (33), 10011-10011.
- 王彩云(2022). 高职院校学生心理健康教育改革与创新策略. *科学咨询*, (14), 26-28.