

Talking about Mental Health Education of Students in Higher Vocational Colleges

Xiao Wang

Shaanxi Institute of Technology, Xi'an, Shaanxi, 710300, China

Abstract

In higher vocational colleges, counselors are the promoters and implementers of students' psychological education. Combined with the characteristics of education and teaching in higher vocational colleges, integrated its own management experience, School of Economics and Management, Shaanxi Institute of Technology implements the mental health education of university and college students from all directions and angles. Take the class as the unit to set up the counselor, pay close attention to the ideological and political education, students' daily management, students' mental health work, and strive to make university and college students' ideological and political education work and mental health work more effectively run through the whole process of their learning and growth, and improve the management level and the work efficiency of colleges and universities. This model puts forward higher requirements for the work of counselors, and our school has taken the following measures to assist in the implementation: to implement the work allowance for counselors as head teachers and full-time and part-time counselors; to promote counselors to carry out daily work and encourage student associations to assist in management; the Student Work Department to develop a scientific and effective evaluation system of counselor work.

Keywords

higher vocational colleges; university and college students; mental health; educational work

高职院校大学生心理健康教育工作浅谈

王潇

陕西国防工业职业技术学院, 中国·陕西 西安 710300

摘要

高职院校中,辅导员是进行大学生心理教育工作的推动者与实施者。陕西国防工业职业技术学院经济管理学院结合高职院校教育教学特点,融合自身管理经验,全方位、多角度落实大学生心理健康教育工作。以班级为单位设置辅导员,紧抓思想政治教育、学生日常管理、学生心理健康工作,力争使大学生思想政治教育工作及心理健康工作更加有效地贯穿于学生学习和成长的全过程,提升院校管理水平和具体实效。该模式对辅导员工作提出了更高的要求,我院采取如下措施协助实施:落实辅导员担任班主任和专兼职辅导员的工作津贴;促进辅导员开展日常工作,鼓励学生社团协助管理;学工部制定科学有效的辅导员工作考评体系。

关键词

高职院校;大学生;心理健康;教育工作

1 引言

习近平总书记在中国高校思想政治工作会议上曾指出,教育要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人。而高职学生的心理健康与思想政治同等重要。同时高校辅导员是开展大学生心理健康教育工作的骨干力量,是高校学生日常心理教育和疏导工作的组织者、实施者和落实者。

当前,中国高校学院层面学生工作中涉及到大学生心理健康教育的工作人员主要有专兼职辅导员、班主任、学生党

支部书记、学院心理辅导教师。其中,班主任一般是辅导员担当的,某些学院为了减轻辅导员工作任务,也会明确辅导员不担任班主任,称为兼职辅导员,而学生日常生活则由班主任负责。学生会参与协助辅导员工作的学生一般由品学兼优、各方面能力较强、综合素质优秀的学生构成。学工部的工作人员一般参与制定学生管理、辅导员管理方面的政策与服务。这三方面共同协作,完成我校心理健康教育。但是由于辅导员成分、学生会学生管理经验、学工部政策的实效性等多方面客观因素造成大学生心理健康教育工作任务分散,

对偶然事件,突发性事件的管理不够及时,以及归口管理多、管理难等因素的存在,始终难以形成工作合力。甚至由于辅导员自身原因,工作经验少、年龄年轻、年龄过大等因素,辅导员自身有的甚至没有积累,一直在重复日常性工作。

我校多方面研究教育教学相关政策,根据教育部2014年颁布的《高等学校辅导员职业能力标准(暂行)》规定,辅导员要承担思想政治教育、党团和班级建设、学业指导、日常事务管理、心理健康教育与咨询、网络思想政治教育、危机事件应对、职业规划与就业指导、理论和实践研究等九项职能。我校辅导员分为专职辅导员、兼职辅导员两大类,其中专职辅导员负责150-250名学生,(符合教育部文件规定的师生比是1:200左右,因编制、人员组成、工作分工等主客观因素,各个学校可能略有偏差)。兼职辅导员负责一个行政班,约20-40名学生的工作。学工部在安排大学生的心理健康教育工作中,同时也设置学生事务科,以处理学生日常事务性工作,在实际工作中这些科室的工作人员也是由辅导员或者有多名辅导员经历的教师来担任的。每个系部办公室有专员负责学生工作、教学工作、教师工作,每个办公室设置一名负责人,系部负责学生工作的专员管理该系部的所有辅导员,该系部每个专业有至少一名专职辅导员或兼职辅导员(设置辅导员数量与该专业学生数目有关),实行辅导员负责制,从新生入学到学生毕业就业,辅导员全面负责该专业或者该班级的日常管理、学生心理教育、就业辅导、就业跟踪等相关事宜。这样有利于管理与服务,学生从入学到毕业离校,辅导员可以连续工作,不会出现断层,或者中途更换辅导员,避免了管理以及学生抵触等现象的发生。这样也有利于辅导员的职业发展,经过几轮的工作后,辅导员熟悉各自职能范围内的业务,了解相应的国家政策方针,熟悉学生发展、管理规律,也有利于自身的成长以及岗位专业化需求。从新生入学到学生毕业离校,全过程心理健康与思想政治教育,确保学生工作与辅导员自身发展可持续发展。

辅导员即班主任,班主任也是辅导员。双岗合一,职责合一,这不仅有学生思想政治教育,也需要进行班级日常事务管理,两手都要抓,两手都要硬,两者相互结合,互相促进。因此,推行辅导员兼任班主任的制度,一方面有利于辅导员统筹日常辅导、班级管理工作,能从整体上思考如何开展大学生心理健康教育工作与思想政治教育工作,两者

相辅相成;另一个方面,提高班主任与专兼职辅导员的成就感与幸福感,担任班主任时,在经济收入上给予一定补助。

我院自实行三位一体制度以来,学生管理方面效果显著,与实行该制度以前比较,学生在入学后对学校认同感的调查中,满意度由81.2%提升到90.4%,在对大三三年级即将就业的毕业生进行抽样心理调研的反馈中,学生普遍表示,在校期间,不更换班主任及辅导员这项措施,能在一定程度上提高学生的心理适应能力,照顾到了学生的感情。学院办公室在年末总结中,也表示开展工作更加顺利,各项工作会议中,辅导员能更加清晰的领会到会议精神,并顺利开展实施。

在打通专兼职辅导员与班主任双岗合一后,学院利用学生会先锋带头作用,以锻炼学生管理、社交与适应能力,在一定程度上,让优秀学生带动全校学生,守纪律、有理想、有抱负,健康身体,充实思想,与教师辅导员共同管理,协助辅导员实施班级管理及思想政治教育与心理健康教育。在工作过程中,充分引导学生会干部、成员,起到带头作用,按时起床、早操,按时上课、积极参加学校举办的各项活动,按时晚自习,早睡早起,保持好宿舍卫生,体现当代大学生优良的精神面貌。

2 三位一体制度

三位一体制度是在充分体现大学生心理健康教育、思想政治教育、培养高素质人才的要求下,应运而生的一套科学的体制。制度实施后,辅导员的工作量和工作难度都有一定程度的减少,但是工作效率、工作效果却大大提升。

3 实施三位一体制度的具体措施

在这样的制度基础上,我院大学生心理健康教育的实施有了一定基础,全面推进了我院大学生心理健康教育的建设。其具体措施如下:

第一,营造了良好的心理健康教育环境,辅导员相应学校号召,在班级上,顺利营造出一个良好心理健康教育的环境,在校园集体活动中,组织开展一系列的活动来提高大学生参与活动的积极性,比如利用“心理健康活动月”、“心理话剧大赛”、“心理知识大竞赛”等活动为契机,开展丰富多彩的心理活动,如心理情景剧、心理学电影赏析、心理团辅游戏等等,以此来增强同学们参与活动的积极性。

第二,鼓励同学参加文体活动,独乐乐不如众乐乐,只有参与到团体中来,才能享受到团体、团队带来的快乐。充分鼓励学生开展定期的体育活动,尤其是集体项目的体育活动,可以提高社会解决问题能力以及沟通交流能力的有效策略,助于提高大学生的心理健康水平。例如“银羽杯”乒羽比赛、冬季越野赛、夏季运动会、趣味运动会、“国防杯”篮球、足球、排球比赛等,丰富在校大学生的业余生活,让他们感受到团队、竞技、成就感等心理满足。

第三,定期推进心理社团建设,辅导员充当心理社团指导老师,充分利用学校资源,开展心理健康教育过程,同时,作为指导老师,对心理社团的方向以及发展提出引导,开展多项社团活动,充分调动学生参与的积极性,做到让学生远离网吧、游戏厅,参与到丰富、有趣的心理活动中来。同时,专业的心理健康教育老师,通过对社团专业的指导,打造精品社团的同时也能够增强社团的引领作用,充分发挥学生带动作用,避免单纯由老师进行说教的心理教育方式。

第四,知行合一,把大学生心理健康教育和思想政治教育工作结合起来。不仅进行思想、心理教育,还要让学生行动起来,高校辅导员是大学生思想政治教育的发起者和实施者,所以在开展大学生心理健康教育工作中结合思想政治教育工作是十分必要的。大学生的心理问题和思想问题通常会与行为问题交织在一起,而心理健康教育与思想政治教育都是为了帮助大学生更好的成长成才。因此,在平时的工作中,将心理健康教育与思想政治教育结合起来,以思想政治教育的主题班会为载体,将大学生心理健康教育穿插进去,同时辅导员要不断完善自己的工作方法,让同学们更多的参与其中,为大学生的成长成才保驾护航^[1-2]。

第五,根据高职院校学生特性,有针对性的开展心理健康教育。不仅要覆盖面广,还要进行定点精确辅导。这就要求辅导员在开展大学生心理健康教育活动的过程中,不能盲从,要结合实际工作,有针对性的开展心理健康教育。同时,充分了解班级学生家庭状况,学生心理状态等。例如刚入校的大学新生,需要开展的心理健康教育的主要内容应以提高

他们环境适应能力为主,针对在校的大二大三的学生,开展心理健康教育工作的主要内容应是人际关系和情绪控制这方面的。对于即将毕业的学生,开展心理健康教育工作的主要内容应是就业和择业方面的知识为主,同时,加强对在校学生的三观“人生观、社会观、价值观”的正确树立,结合高职院校的特点,贯彻合适的职业观,培养学生具有艰苦奋斗、勤俭节约,吃苦耐劳的性格特点。

第六,充分利用网络社交 APP 以及新媒体等,及时关注学生动态。现在的高职院校学生多为 90 后、00 后,接收新鲜事物能力强。因此,辅导员要运用网络新媒体来开展大学生心理健康教育工作。如通过抖音、贴吧、QQ、微博、朋友圈等与学生建立联系,关注大学生心理状况。高校辅导员还应主动占领网络阵地,关注网络热门事件,与学生进行探讨,了解他们的内心想法,拉近和他们的距离。对于一些特殊的学生,如家庭遭遇变故、失恋的、学业压力较大的学生,辅导员应利用心理健康教育专业知识帮助他们解开心结^[2-3]。

4 结语

总之,高校的心理健康教育面对的是一个特殊群体,这些学生不仅要面对学业压力、就业压力等,同时,由于年龄特点,社交压力、感情压力,甚至由于家庭困难,还要面对生存压力等一系列压力。因此,如何让高职院校的大学生具备一定的心理健康调节能力,需要高校辅导员充分利用现有资源,结合专业知识,帮助学生调节心理状态,解决心理问题。做到授人以鱼,同时授人以渔,不仅解决学生心理问题,还教会学生如何解决心理问题。

参考文献

- [1] 黄艳.大学生思想政治教育方法创新研究[J].四川理工学院学报(社会科学版),2015(1):34-46.
- [2] 陈娜.当代大学生常见心理健康问题研究[J].教育现代化,2017(13),189-209.
- [3] 张新桐,高校辅导员参与心理健康教育工作探析[J].企业导报,2016(20):68-69.