

安全视角下高职院校学生心理健康与干预策略

——评《高职学生心理健康与心理危机干预》

随着经济的快速发展和竞争的日益激烈,人们的心理健康状态越来越受到关注。特别是对于正在接受高等职业教育(简称高职)的学生来说,他们正处于人生的关键阶段,面临着学业、就业和个人成长等多重压力。这些压力往往会对学生的心理健康产生深远的影响,甚至可能导致一系列心理问题出现。因此,从安全视角出发,探讨高职学生的心理健康现状,给予有效的干预,不仅有助于促进学生的健康成长,而且也是维护校园和谐稳定的需要。

笔者在开展重庆医药高等专科学校2021年辅导员择优资助计划项目(ygz2021220)过程中,认真阅读了《高职学生心理健康与心理危机干预》一书。全书共分为9个章节。第1章介绍了高职学生心理健康的基本知识,如心理健康的内涵、高职学生心理发展的特点、高职学生心理健康的标准与影响因素等。第2章讲述了对高职学生的适应心理问题的研究,包括适应的内涵、常见的适应问题、良好适应心理的培养以及心理问题调适。第3章探讨了高职学生的自我意识问题,涵盖了自我意识的内涵、常见的自我意识问题和良好自我意识的培养。第4章阐述了高职学生的学习心理问题,包含了学习的内涵、常见的学习心理问题及良好学习行为的培养。第5章研究了高职学生的人际交往问题,囊括了人际交往的内涵、常见人际交往问题和调适策略等内容。第6章讨论了高职学生的情绪问题,涵盖了情绪的内涵、常见的情绪问题及不良情绪的管理等。第7章关注了高职学生的人格问题,如常见的人格障碍以及健全人格的形成过程。第8章分享了对高职学生恋爱问题的研究,列举了常见的恋爱心理问题,并介绍了如何培养健康的恋爱心理。第9章论述了对高职学生心理危机的干预措施。

作者指出,高职学生作为社会的重要人才资源,其心理健康状况直接关系到他们的学习、生活和未来的职业发展。因此,对高职学生心理健康的关注和干预,不仅是对学生个体负责,也是对整个社会负责。高职学生在适应新环境、处理人际关系、应对学业压力等方面都可能面临困难,这些问题往往会导致他们出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题。这些问题的成因既包括个体内部的生理和心理因素,也包括外部的家庭、学校和社会环境等因素。作者强调,心理危机是高职学生心理健康问题的一种极端表现,如果不及及时干预,可能会导致严重后果,需要采取切实可行的干预策略,保障高职学生的心理健康发展。

笔者认为,安全是高职院校教育管理工作的基本要求,而心理健康是安全的重要组成部分。高职学生在面对学业压力、就业竞争、人际关系等多重压力时,往往容易出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题。高职学生的心理健康问题不仅影响他们的学习和生活,还可能引发一系列安全问题,如校园暴力、自杀等。因此,从安全视角出发,关注高职学生的心理健康,有助于预防和减少校园安全事故发生,维护校园稳定和谐。笔者认为,可从以下方面入手,制定综合性的干预策略。一是加强心理健康教育。通过开展心理健康教育课程、举办心理健康讲座等,提高高职学生对心理健康的认识和重视程度,帮助他们掌握自我调节和应对压力的方法。二是建立健全心理健康服务体系。高校应设立专业的心理咨询机构,配备专业的心理咨询师,为高职学生提供及时、有效的心理咨询服务。同时,还应建立心理健康档案,定期评估和跟踪学生的心理健康状况。三是加强家校合作。家庭是学生成长的重要环境,家长对学生的心理健康具有重要影响。高校应加强与家长的沟通和合作,共同关注学生的心理健康问题,形成家校共育的良好氛围。四是营造积极健康的校园文化氛围。高校应通过举办各类文体活动、志愿服务等方式,丰富高职学生的课余生活,培养他们的兴趣爱好和社交能力,减轻心理压力。最后,需要强调的是,对高职学生心理健康问题的干预是一项长期而艰巨的任务。高校、家庭、社会等各方应共同努力、形成合力,为高职学生心理健康保驾护航。此外,还应加强对高职学生心理健康问题的研究和探索,不断完善干预策略和方法,为高职学生的健康成长提供有力保障。

总之,高职学生心理健康问题是一个复杂而紧迫的课题。从安全视角出发,关注高职学生心理健康问题并采取有效干预策略是当务之急。只有关注每个学生的心理健康,才能为他们的成长和发展创造一个安全、和谐的环境。



书名:高职学生心理健康与心理危机干预

作者:尹海兰,张士国

出版社:中国书籍出版社

ISBN:9787506894173

出版时间:2023年8月

定价:80元

(宋伊/重庆医药高等专科学校/讲师)