

# 安全视角下高职院校大学生心理健康教育策略

## ——评《高职学生心理健康与心理危机干预》

社会快速发展,竞争日益激烈,大学生面临着学业、就业、人际关系等多方面压力,心理健康问题逐渐成为影响其成长成才的重要因素。高职院校作为培养技术技能型人才的重要阵地,心理健康教育既是促进学生全面发展的内在需求,亦是维护校园安全稳定、预防心理危机事件发生的关键环节。

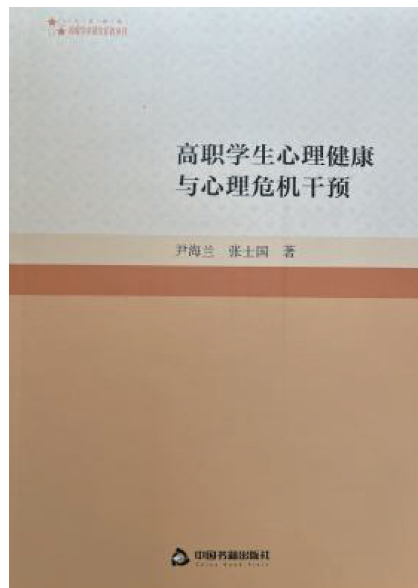
《高职学生心理健康与心理危机干预》系统探讨了高职学生心理健康问题,构建了“认知-问题-干预”的理论与实践体系。全书九章内容形成完整闭环:第1章阐释了心理健康内涵及高职生心理发展特征,确立评估标准与影响机制;第2—4章聚焦适应心理、自我意识、学习心理三大维度,揭示高职生从环境适应到自我认同、学习行为养成的心理发展路径,建立“问题识别-机制分析-培养策略”研究范式。第5—8章深入剖析了人际交往、情绪管理、人格发展、恋爱心理四大领域典型问题,每章采用“理论-问题-调适”结构,提出基于高职生群体特征的分类模型与干预方案。第9章聚焦心理危机干预,构建“预防-预警-处置”三位一体模式,通过实证研究提炼危机类型与发生机制,创新干预策略。

作者指出,高职院校大学生心理健康教育中,需从课程设置、校园文化等方面入手,形成全方位、多层次的心理健康教育网络。学校将心理健康教育纳入高职院校必修课程体系,确保内容全面、结构合理,涵盖心理健康基础知识、情绪管理技巧、压力应对策略、人际交往能力、生涯规划指导等多方面内容,不仅传授理论知识,更注重实践性和互动性。在情绪管理课程中运用情境模拟的教学方法,创设各种情绪场景,让学生身临其境地感受不同情绪的产生和变化,学习如何识别、表达和合理调节自己的情绪。压力应对课程则教授学生时间管理、放松训练等实用技巧。教师可通过案例分析,让学生了解压力的来源和危害,引导他们学会合理规划时间,提高学习效率,减少不必要的压力,并教授学生一些简单的放松技巧,如深呼吸、冥想等,帮助他们在紧张的学习生活中找到缓解压力的方法。校园文化是影响学生心理健康的关键因素之一,学校应致力于营造积极、健康、包容的校园文化氛围,倡导尊重、理解、关爱的价值观。举办心理健康月、心理剧表演、心理素质拓展等一系列丰富多彩的活动,丰富学生的课余生活,缓解学习压力,增进学生之间的友谊和互动。心理健康月围绕特定的主题展开一系列活动,如心理健康知识竞赛、心理剧创作大赛等,让学生在参与中学习和成长。在心理剧表演活动中,学生通过角色扮演等方式宣泄内心压力,在模拟中释放压抑情绪。心理素质拓展活动则注重锻炼学生的团队协作能力、沟通能力和解决问题的能力。

笔者认为,心理咨询中心是高职院校心理健康教育的重要支撑和保障,中心应配备具有专业资质的心理咨询师,提供一对一咨询、心理干预等服务,满足学生不同层次的心理需求。一对一咨询主要根据每一位学生的个性化心理健康服务需求,设计针对性的心理支持服务。心理咨询师通过倾听、询问、引导等方式,帮助学生梳理情绪、解决问题,提供专业的心理建议和支持。心理咨询中心应设立危机干预热线或平台,及时接收和处理学生的心理危机信息。心理咨询师应及时识别、评估和干预学生心理问题,防止恶化,对严重心理问题者及时转介专业医疗机构。为更好地掌握学生的心理健康状况,需建立完善心理健康档案与预警系统,通过定期心理健康筛查和评估,为每位学生建立详细的心理健康档案,记录其心理健康状况、心理问题及干预措施等信息。心理健康档案应包括学生的基本信息、心理健康筛查结果、心理咨询记录、心理干预措施等内容,既为心理咨询师提供全面的学生心理健康状况,帮助他们更好地了解和服务学生;亦为学校提供学生心理健康状况的统计数据,为制定和调整心理健康教育政策提供依据。此外,基于大数据和人工智能技术,深度挖掘分析收集学生心理数据,据此建立心理健康预警系统。

总而言之,高职院校大学生心理健康教育是一项系统工程,需从课程、文化、咨询等多方面入手,构建全面覆盖的教育体系,维护校园安全稳定,为培养身心健康的技术技能型人才奠定坚实基础。

(王垒/四川城市职业学院/讲师)



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