

民办高职院校心理健康教育的理论与实践研究

曹丽丽

(钟山职业技术学院人文艺术学院 江苏 南京 210046)

【摘要】 由于民办高职院校入校门槛较低、生源素质参差不齐、学习能力高低不一，学生心理特点也较为复杂。为了对民办高职大学生心理健康现状进行探索研究，本文采用问卷调查法和访谈法，以江苏某民办高职院校学生为研究对象，分析学生心理健康现状及存在的心理问题。针对现状和原因，本文从革新观念、消除误区，提高对心理健康教育的认识；构建多渠道、全方位的教育模式；完善大学生心理健康教育内容体系等方面提出合理可行的建议。

【关键词】 民办高职；大学生；心理健康教育

【中图分类号】 G717.38 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-9574(2022)11-000112-03

自2016年国家卫计委、中宣部等22个部门共同印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》文件之后，几乎所有的高校都将心理健康教育纳入人才培养计划。民办高职院校是高等教育体系中一种较为特殊的教育类型，其招生方式、办学模式及人才培养模式与普通高等学校有所不同。因此，了解民办高职大学生心理健康现状，对其进行心理健康教育具有重要意义。它不仅关系到学生的身心健康状况、学习及生活状态、个人综合素质发展等方面，也关系到民办高职院校自身发展与建设。

一、基于2021年问卷调查的人文艺术学院大学生心理健康现状

(一) 研究目的

为了更好地了解民办高职院校大学生心理健康及心理健康教育状况，从而进一步掌握民办高职大学生心理健康的特点，本文通过问卷调查的方式进行数据采集，为研究和实施心理健康教育提供第一手资料，为从整体上提升民办高职学生心理健康教育工作提供一些启示。

(二) 研究对象

本研究采取自编问卷的形式，随机选取了江苏某民办高职院校大一、大二、大三年级不同专业、不同家庭背景的学生进行网络问卷调查。

(三) 问卷设计与调查

项目组在三个年级实际发放问卷330份，回收问卷后剔除无效问卷，其中纳入统计的有效问卷共计317份，在2019级发放问卷61份；在2020级发放问卷125份；在2021级发放问卷131份，有效应答率为96.06%。其中男生137人，女生180人，学生年龄在18-23岁。

本研究在查阅了国内外其他相关研究的基础上，自编了《民办高职大学生心理健康现状调查问卷》，其中基本资料有2个题目，分别是性别、所在年级，问卷主体有18个题目，主

要按照对心理健康教育的基本认识、学校心理健康教育内容、教学形式及大学生心理障碍的影响因素等不同方面问题进行编排。为了确保尽可能获得真实准确的信息，我们在发放问卷之前都与填写问卷的学生进行了情况说明，向学生介绍调查的目的，采用匿名填写的方式收集数据，减少学生的答题顾虑，回收后对每一份问卷都进行了有效性检查。本研究所有的数据运用spss软件进行处理，分析方法主要是描述性统计分析。

二、大学生心理健康现状问卷调查及统计结果

(一) 大学生心理健康问卷调查表，见表1

此次问卷主要通过问卷星匿名填写的方式收集数据，对参与调研的同学心理健康现状作详细了解。

表1 大学生心理健康问卷调查表

1. 你对现在的生活满意吗？	10. 你所在学校是否对你们进行恋爱与性心理的教育？
2. 你对“什么是心理健康”这概念清楚吗？	11. 你所在学校是否在择业及就业心理方面进行指导？
3. 你是否遇到心理压力？	12. 你所在的学校为你们开设了心理健康教育课程吗？
4. 下面哪些会对你造成压力及消极心理情绪？	13. 你入校后，学校是否组织心理健康水平的测试？测试结果是否有反馈？
5. 你是如何对待面临的压力或烦心事？	14. 你获得心理健康方面知识的途径有哪些？
6. 你觉得影响心理健康的主要因素有哪些？	15. 你期望的心理健康教育课程以何种教学方式进行？
7. 你认为心理健康教育重要性如何？	16. 有心理困惑时是否愿意寻求学校心理咨询中心的帮助？
8. 学校是否向你们宣传并讲授心理健康知识？	17. 你是否认识并信任本校从事心理健康教育工作的老师？
9. 学校是否在社会交往技巧方面对你们进行指导？	18. 你认为你所在的学校开展心理健康教育工作成效如何？

(二) 大学生心理健康现状问卷调查统计结果分析

学生心理健康现状数据显示：该校13.88%的学生经常产生心理压力，70.35%的学生偶尔产生心理压力，仅15.77%的学生从未有过心理压力。

学生对心理健康教育的认识，调查表明：该校61.25%的学生非常清楚心理健康的概念，38.75%的学生蒙眛了解心理健康的概念。79.5%的学生认为心理健康教育很重要，仅有2.21%的学生认为心理健康教育可有可无，可见学生对于心理健康教育的重视。

对学校心理健康教育形式，调查表明：学生通过学校心理健康课程获取心理健康知识占47.95%，所占比重不高，说明学校心理健康教育师资队伍有待进一步加强，教学形式有待丰富完善，此外，学生也通过电视、网络等媒体获取心理健康知识，所占比重42.9%，通过其他课程获取心理知识所占比重9.15%。

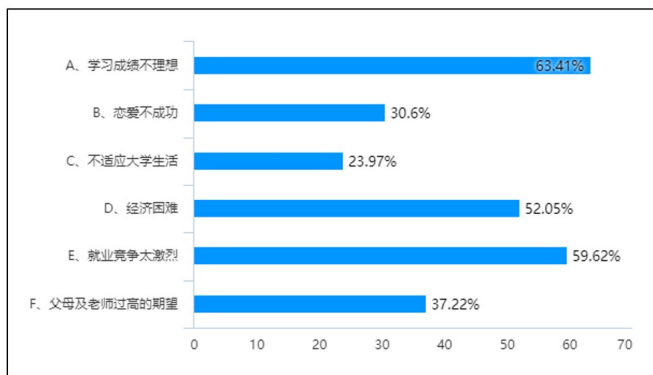
对学校心理健康教育的效果，调查表明：学生遇到心理问题时，40.69%的学生很愿意去寻求学校心理咨询中心的帮助，40.69%的学生一般愿意去寻求学校心理咨询中心的帮助，11.67%的学生不太愿意寻求心理咨询，甚至6.94%很不愿意寻求心理咨询。因此，说明学生虽然能认识到心理健康教育的必要性，但具体遇到心理问题时，学生不会立刻寻求心理咨询，导致心理健康教育未见其成效。50.47%的学生认识并信任本学校从事心理健康教育工作的老师，所占比重不高。

对心理素质的主要决定因素，调查表明：21.45%的学生认为主要由先天心理素质决定。39.75%的学生认为心理素质主要由后天家庭环境所影响，30.6%的学生认为心理素质主要由社会因素所影响，8.2%的学生认为心理健康素质与受教育程度有关。

三、影响大学生心理健康状态相关因素分析

根据对民办高职大学生的心理健康情况调查可以得知其心理健康状态，具体情况见表2。

表2 影响大学生心理健康状态的描述性统计



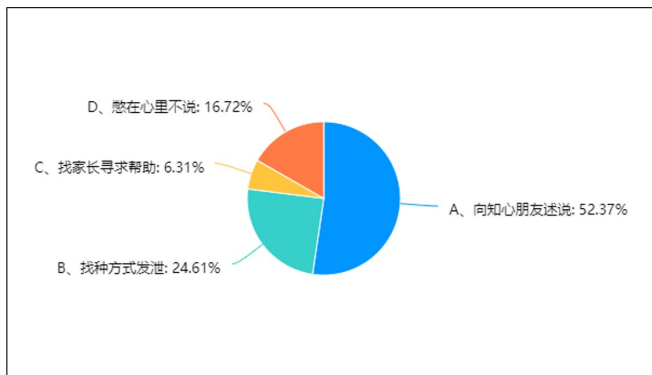
经统计分析，63.41%的学生认为学业压力、学习成绩不理想、专业知识薄弱是影响心理健康的主要原因。部分学生进入大学后思想涣散，学习动力减退，认为学习枯燥并因此厌学，从而导致学习效果不佳。也有部分同学在学业上给自己设定较高的目标，然而因为学习方法的不当，学习能力上的欠缺，认为自己的努力与收获不成正比，由此产生较大的心理落差，最终导致自我效能感降低。59.62%的学生认为严峻的就业形势，激烈的就业竞争环境是影响心理健康状态的重要因

素，就业压力在毕业生中最为突出。23.97%的学生不能较好的适应大学生活，大学生适应心理问题主要体现在新生，新生入校后面对陌生的环境、陌生的老师同学、新的课程内容及学习方式难免会无所适从，尤其是少部分独生子女缺乏独立生活的能力，更是难以适应新的校园生活。37.22%的学生容易出现焦虑心理，主要原因来自于父母及老师过高的期望。30.6%的学生认为个人情感问题，诸如恋爱不成功等影响到心理健康水平，一些大学生因为校园生活空虚单调，为寻求精神危机而选择与异性进行交往，甚至有学生因为身边没有异性朋友而自惭形秽，很多大学生虽然身体发育已经成熟，但是由于大学生恋爱与性心理尚未完全成熟，导致在面对感情问题时因处理不当而产生的各种心理障碍。

四、该校大学生面对情绪问题时如何应对的调查

根据对该校大学生当遇到有自己不能排解的心理压力和烦心事时的应对方法调查，调查结果见表3。

表3 影响大学生心理健康状态的描述性统计



该校大学生当遇到有自己不能排解的心理压力和烦心事的应对方法，根据调查数据显示：“向知心朋友述说”是该校大学生排解心理压力的最多选择，所占比重52.37%；其次是自己“找某种方式发泄”16.72%的学生选择“憋在心里不说”，仅有6.31%的学生选择“找家长寻求帮助。调查数据显示，存在心理问题的大学生不在少数，但是学生缺乏积极应对心理问题的意识，原因可能在于该校心理咨询工作力度不足，学生对心理咨询工作没有太多的认识和了解。极少学生在遇到心理问题时寻求父母的帮助，这可能与极端的家庭教育理念相关，有对孩子放任不管的家庭，也有对孩子苛责管教的家庭，父母与子女之间的信任逐渐丧失。

五、民办高职大学生心理健康教育的方法和策略

(一) 革新观念，提高对心理健康教育的认识

关注大学生心理健康是民办高职院校人才培养的重要内容，正确认识大学生心理健康问题，首先取决于观念的革新。

许多学生、家长、教育工作者及社会各界对心理健康问题的认识存在一定的误区，经常将“心理问题”等同于“精神问题”，“神经问题”，“大脑有问题”等，在这些错误观念的误导下，很多人都用“有色眼镜”看待有心理问题和心理疾病的人，从而使得这类人群在学习生活及社会交往中得不到平等相待，甚至遭到歧视。大学生即使知道自己可能存在心理问题也会刻意隐瞒，更别说向朋辈倾述，或者到学校心理咨询工作室进行相关咨询。因此，必须及时更新观念，正确认识心理健康教育，将心理健康教育必须贯彻到学校教育的各个方面、各门课程、各种活动中去，提高教育工作者及大学生对心理问题的认识，开拓心理健康教育的新途径，引导学生树立预防心理障碍的自我救护意识。

（二）构建多渠道、全方位的教育模式

由表2可以看出，影响大学生心理健康状态的主要因素包括学业压力、入校适应、父母及老师的期望、人际交往等。因此，改善大学生心理健康现状，提升大学生心理健康水平是一项系统性的工程，必须要改变以往单一教育主体的教育模式。首先，学校作为主要的教育实施主体，要正确的定位心理健康教育在整个教育体系中的重要作用，学校可以通过课堂教学、社会实践和综合评价等方式引导学生正确认识自己的心理状况，正视自己的心理健康的优势和不足。其次，家庭作为个体生命成长的摇篮，它在大学生心理健康教育中，发挥着不可替代的作用。家长可以通过网络、家长群或者心理协会等途径学习心理知识，掌握沟通技巧，赢得孩子的信任，从而在孩子遇到心理压力或烦心事时能够给予正确的引导和帮助。最后，社会是实施心理健康教育的保障，社区可通过心理健康知识宣讲、组织丰富多彩的心理健康活动，帮助营造良好的社会风气。通过学校、家庭、社会多方合力，有效地构建了多渠道、全方位的心理健康教育模式。

（三）完善大学生心理健康教育内容体系

大学生群体，一个看似轻松，事实上却承担巨大心理压力的群体，学业、家庭、情感、就业等多重压力之下，大学生心理健康已经告急。学校心理健康教育的内容体系应包括基础的心理健康知识、心理健康的评价、常见的心理异常、大学生情绪管理与调适及心理危机应对和自我完善方法等内容。

基于民办高职学生的身心发展特征和民办高职教育的特点，笔者认为民办高职院校心理健康教育内容体系还应包含如下知识：一是新生入校适应性教育。通过理想信念和价值观启蒙教育、生活适应教育、个人成长教育、所学专业教育、心理健康教育等内容，帮助新生做好角色的转变，引导新生更好地

适应大学生生活。二是学习心理指导。民办高职生的学习基础较差，学习能力较弱，学习目标不明确。因此，要改革教学模式，帮助学生培养学习兴趣，明确学习目标，掌握科学高效的学习方法，从而更好的完成学业。三是恋爱与性心理教育。主要是为了帮助学生充分认识到两性的差异，建立健康友爱的男女同学关系，树立正确的择偶价值观。四是就业心理指导。主要是为了帮助学生正视严峻的就业形势，客观分析个人能力，培养学生“先就业后择业，再创业”的就业观，及时调整求职过程中所出现的不良心态。此外，引导学生设定职业期望，不断学习，提高自身的综合素质与能力，增强自身的社会适应能力。

参考文献

- [1]黄蓉生.当代青年思想政治教育研究[M].成都:四川人民出版社,2002.
- [2]张亮,张润光,罗倩.大学生心理健康成长影响因素分析及对策[J].西部素质教育,2017,3(13):106-108.
- [3]陈国皎,山西高校大学生心理健康问题研究[D],山西:山西财经大学,2014-03-03.
- [4]李钰,高耀鸿,谢凤汁.大学生心理健康教育存在的问题及对策探讨[J],当代教育论坛,2014.
- [5]黄兴芹.浅析大学生心理亚健康干预体系的构建[J].教育现代化,2019,6(68).
- [6]谢新利.大学生心理健康教育的途径与方法探究[J].河北:当代教育实践与教学研究,2016,(11):159.
- [7]刘小玲.2015-2018年大学生心理健康状况调查研究[J].济宁学院学报,2019,40(02).
- [8]张金明,大学生心理健康状况探析及教育对策[D],东北师范大学,2014.
- [9]颜涛.心理健康教育在高校学生管理中的应用[J].求知导刊,2016(10):74.
- [10]学生心理健康教育在高校学生管理中的应用探讨[J].才智,2017(6):88.