

探究职业健康心理学课程实践教学改革

石馨蓉

(郑州卫生健康职业学院, 河南 荥阳 450000)

摘要:随着社会发展水平的提高,各职业人员的身心健康已成为当代社会重点关注的问题之一。工作原本具有满足人们社交需求、助力实现人们心理健康的作用,但近几年职场给人们带来的压力越来越大,若无排解方法,势必严重危害职场人的身心健康。基于此,职业健康心理学这一融合心理学与职业健康知识的新兴学科被大众所熟知。其主要从心理学角度分析如何控制职业风险,调节员工工作压力,以提升员工幸福感。在实际教学中,强调学生亲身体验和实践,但也存在一定的问题。本文将探讨职业健康心理学课程进行实践教学改革的意义,并根据存在的问题提出具体的解决措施,以促进课程实现进一步发展,切实提高学生的就业及职业适应能力。

关键词:职业健康心理学 课程实践 教学改革

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2023.02.75

一、职业健康心理学课程实践教学改革的意义

(一) 时代进步的需要

社会的发展给职业环境带来了新的变化,在此背景下,员工出现的心理问题日益增多。为了满足实践需要,有效解决越来越多的员工职业懈怠、职业冲突等问题,为劳动者打造健康的心理环境,进一步促进我国经济社会的发展,许多高校已将此课程设为教学内容,通过研究职场人的心理健康问题,制定对应的干预措施,为学生未来实际工作中可能出现的心理问题提供解决途径,在提高学生就业能力方面是一大进步。

(二) 职业健康心理学教学现状

多数教师在教授职业健康心理学课程时,由于自身专业性不高,对新的就业环境和社会新的变化缺乏准确的认知,往往采取照本宣科的教学方式,重在诠释教材上的理论知识,很少与实践相联系。而这远远不能满足学生的学习要求,因此职业健康心理学进行教学模式上的创新改革显得尤为必要。课程改革重在探究如何将理论与实践完美地结合起来,不仅要使学生牢固掌握理论知识,更需提高学生将理论实际运用的能力,以便学生日后遇到各种职场问题时,都能做到游刃有余,切实提高学生职业能力。

二、职业健康心理学课程实践教学存在的问题分析

现阶段,职业健康心理学逐渐受到大众的欢迎,已成为多数高校的教授内容。重点培养学生正确应对未来职业中遇到的各种问题,如职业倦怠、压力过大、无法做好工作与家庭的平衡等,从源头上化解社会矛盾,为社会的长治久安做贡献,也提高了高校大学生的就业竞争力,推动

其实现优质就业。但在实际教学中,由于各方面的限制因素较多,职业健康心理学的教学多停留在理论阶段,导致学生缺乏一定的实践运用能力,在满足学生就业需求上效果不理想,主要包含以下几个方面。

(一) 缺乏完善的实践教学体系

任何一门课程要想成功实行,首先需要制定科学、合理的教学计划,为接下来的教学管理提供依据。教学计划规定了课程所占时间比例,也对课程实施提出了具体要求,在保证课程实施效果上意义较大。研究发现,多数高校在职业心理健康课程安排上,理论课程所占比例大,而实践课程几乎没有相应的教学安排。这表明学校重视理论教学多于实践教学,往往不利于学生真正掌握教学知识,对其能力水平的提高也有不良影响。有的学校虽然安排了一定课时的实践课程,但在具体操作中,教师全凭自身经验安排活动,缺乏完整、系统、科学的实践课程体系指导,不利于实践课程质量的提升。

(二) 学生实践活动质量无法得到有效保证

职业健康心理学具有其自身独特性,能够为学生提供实践机会的单位不多。而教师和学校对此重视程度不高,多倡导学生校内实习以减少麻烦,学生只需提供实习报告或课程论文即可。教师不注重学生的实践活动,也会在一定程度上影响学生的学习态度,使学生简单地把实践活动等同于完成论文写作任务,效果不佳。部分高校没有建立对学生校外实习的有效监督机制,在实时掌控学生校外实习效果方面存在不足,因此许多职业健康心理学的实践课程在一定程度上影响了课程实践教学效果的提升,也降低

了学生应对工作潜在风险的能力。调查发现,部分学生在校外实习的过程中容易迷茫,或遭遇工作困境,这与学生缺乏及时、专业的帮助指导有一定的关系。高校教师可加强与学生实习企业在此方面的沟通交流,共同探讨提高学生校外实习质效的策略,如责任教师要增加与学生沟通的次数,给学生提供关心和鼓励,成为学生的坚强后盾;还可通过不定期走访企业的方式,从侧面了解学生的实习状况,并及时针对学生出现的问题提供相应帮助。

(三) 课程教师实践经验不足

教授职业健康心理学课程的高校教师拥有深厚的人文社科理论知识,但是必要的课程实践经验不够丰富。主要有以下影响因素:首先,多数高校教师完成学业后直接进入任职学校工作,没有基层企业工作经历,因而多靠自身经验和想象来进行实践教学,与实际情况必然有所出入,导致职业健康心理学实践课程教学质量不高。其次,相关课程教师在日常教学中,缺乏研究能力,只局限于教材解释,没有深入生活进行实际探究,缺少实践基础将在很大程度上影响教学效果。最后,高校忽视对课程教师的业务培训,有的培训只为了完成任务而流于形式,干货较少,对教师教学能力的提高帮助不大。

(四) 与高校合作的实践单位不多

职业健康心理学在我国的发展历史不长,社会上很多企业并未设置与之相关的实习岗位,这对学生的实践活动带来很大挑战。而职业健康心理学强调学生深入体验和亲身实践,仅依靠理论知识无法让其掌握课程精髓,因此学生需要实践机会来帮助自己更好地理解职业倦怠、工作压力等名词,这要求高校积极寻找或建设实习基地,为学生实践活动的顺利开展提供保障。大多数高校在此方面存在困难,学生需要自己到社会上寻找适合的实习单位,难度较大,部分学生对此丧失信心。即便找到实习单位,由于管理较松、缺少资金支持等因素,一些学生面对实习敷衍了事,导致实践教学效果不理想。

(五) 缺少科学的实践课程考核评价体系

目前高校对学生职业健康心理学课程的考核形式仍以理论成绩为主,实践证明,不注重对学生实践操作能力的考核评价,将不会提高学生对此方面的重视程度,最终形成恶性循环,使学生实践能力越来越差,不符合新时代对职业健康心理学培养人才的相关要求。现行课程标准中对职业健康心理学的实践教学目标没有明确表述,不能给教师提供权威指导,使教师缺少为学生实践效果进行客观、公正评价的能力,降低学生实践及解决问题的能力。

三、职业健康心理学课程实践教学改革措施

(一) 更新教学理念,改革教学方法

职业健康心理学要想实现实践教学上的突破,首先要更新教学理念,加重实践课程在整个课程计划中的占比,平衡理论知识与实践操作的关系,以培养理论与实践能力双强的学生为教学目标。教师要与时俱进,积极学习,不断改良教学方法,提高自身实践教学能力,助力完善教学体系。现代网络发展为职业健康心理学提供了丰富的教学资源,课程教师要对这些资源进行合理选择,结合生活实际案例实现资源利用最优化。组织实践活动时要注意形式多样,在保证活动可操作的同时,使其具有新颖性,吸引学生广泛参与,将活动效果发挥到最大。例如,某校组织学生以问卷调查的方式来了解当下企业员工存在的心理健康问题,可借助现代信息技术,运用小程序来向目标企业推送问卷。完成数量是问卷调查有效性的一大依据,为了提高问卷的完成度,学校可鼓励学生积极思考可行的办法,一是与各大厂商进行合作,完成线上问卷会给员工发放一定福利,以此提高员工参与兴趣。二是将学生分成不同小组,采取竞争机制,为调查问卷完成数量最多的小组颁发奖励,调动学生工作积极性,提高问卷完成率。问卷完成质量更为重要,为了避免某些员工出现胡乱填写的现象,教师要指导学生合理安排问卷内容,尽最大努力得到真实数据。此外,教师要鼓励学生到目标企业内寻求帮助,对学生的语言表达、合作能力也是一种锻炼。学生通过实践活动,能够将理论知识转化为自身经验,从而加深印象,切实提高自身能力。

(二) 正确引导,改变学生学习态度

当下部分大学生缺乏自主学习动力,因而教师要做到正确引导,从提高教学趣味性和纠正学生思想认识两方面入手,提升实践教学效果。首先,教师要做到精心备课,运用多媒体技术,以图片、视频等形式向学生解释复杂的理论知识,由简入难,由浅显到深处,采取循序渐进的教学原则,提高学生的知识接受能力。在实际教学中,教师要发挥案例的吸引作用,并注意多与学生互动、交流,了解学生内心所想,不仅能拉近师生距离,还可检验学生的知识掌握情况,为实践活动的顺利进行打好基础。例如,某大学生为将来的工作选择而焦虑,自己喜欢外企的工作氛围,却没有较高的英语水平和强大的抗压能力;国企和事业单位福利待遇好,但是公务员考试如“千军万马过独木桥”,想要成功上岸难度不小,而进国企的竞争压力也较大;普通民企的准入门槛不高,但无论从工作环境还是

福利待遇都比不上以上几种选择,该生为此陷入苦恼。教师带领学生分析身边的真实案例,符合学生心理预期,为学生带来实际益处,能够引起学生情感共鸣。教师可先让学生发表自身对该案例的看法,并阐述个人选择和理由,再加以引导,让学生明白提高自身能力是当下最为重要的事情之一,让自己有选择的底气,再根据客观情况做出决定。不盲目从众,不眼高手低,要明白金子在任何地方都会发光的道理,以自身能力和理想抱负为根本来选择职业,才会提高职业满意度,避免许多职业健康心理问题的产生。其次,教师要加强对学生的思想教育。一些学生有畏难心理,不愿走出舒适区到社会上迎接生活挑战,因而与实践活动的意愿低。为此,教师要根据学生的不同情况有针对性地下达实践任务,采取合适方式方法来维持学生的实践参与热情,使每个学生都能找到自己的位置,并有序提高实践能力。此外,教师要让学生明白实践的目的是更好地掌握理论,运用所学解决当前社会中存在的各种职工心理健康问题,促进职场人员身心健康发展,为社会和谐做出贡献。教师只有让学生认识到自身专业的重要社会意义,才能有效引导学生认真对待实习,摒弃敷衍了事的态度。

(三) 提高教师的实践教学能力

职业健康心理学对教学实践要求较高,而目前大部分高校教师缺少实践机会,要想成功实现职业健康心理学课程实践教学改革,必须把增强教师实践教学水平放在首要位置。首先,学校要加大对教师教学技能的培训力度,可在信息化网络平台上推送相关培训视频,教师看完视频后配以题目练习,检验学习效果。为提高培训质量,题目的选择要以开放性、主观类为主,切实提高教师的能力。设置学分制,教师只有完成相应的培训才会获得学分,学分获得数量在评优选先上占有一定分量,以此提高教师的参与度。还要及时对优秀教师给予奖励,保持教师的学习热情。其次,学校要多为教师提供参加校外培训的机会,丰富教师的实战经验。例如,可让教师参加企业相关课题研究,了解企业员工职业心理健康状态,为教学积累经验。最后,学校可定期邀请校外企业的资深专家到校指导,为教师的实践教学提供科学引导,指明前进方向。讲座结束后,教师要反思自身教学情况,根据所感所悟作工作总结报告,教师内部组织交流,互相学习优秀经验,不仅能加深教师学习的印象,有力提升学习效果,还能提高教师对学生实践指导的引领力,增强教师权威性。

(四) 加强校企合作

只有多为学生提供实践机会,才能让学生真正理解所

学知识,并能为解决社会实际问题提供帮助。基于当前高校缺少专业的实习基地和合作单位,加强校企合作,积极寻找稳定、合适的实习基地是当务之急。学校首先要对当地企业做目标筛选,与合适的企业进行合作谈判,本着互惠互利的原则达成合作协议,建立长期稳定的学生实习基地。学校要积极寻找相关渠道帮助,解决资金问题,为基地的长远发展提供保证。事实证明,校企合作具有明显的互惠性,一方面,学校为学生提供了大量的实践机会,让学生的实习不再成为难题,为学生完成知识从理论到实际的转换提供平台,提高学生解决实际生活中职工心理健康问题的能力;另一方面,实习学生可在企业工作遇到问题时提供必要的帮助,企业可利用这个机会提前储备人才,对企业的发展具有正向作用。此外,通过实习,学生可深刻领悟工作压力、职业倦怠等问题的出现原因,提升学习效果。

(五) 建立科学的评价机制

由于当前多数高校的实习情况反馈仅仅局限于学生的口头汇报或者一些实际作用不大的单位公章,容易被钻空子,影响学生真实能力的提升,因此改善实践课程的考核评价体系是必要的,有助于切实提高学生的实习效果^[1]。首先,教师要有效地利用科学的评价机制,可在信息化教学平台上设置小组互评、学生自评、教师点评等环节,学生通过综合比较自己的理论成绩和实践操作成绩,可以有针对性地了解自己本次学习任务的掌握情况,及时查漏补缺,补充自己的短板,以求实现更大的发展。同时,设置多方评价任务,可以帮助教师了解学生的总体情况,为下一步的教学做准备,也方便教师进行分组教学,为不同层次的学生设置不同难度的学习任务,实施因材施教,从而促进不同水平学生的共同发展,提高全体学生的学习积极性。其次,教师要建立一定的监督机制,避免出现实习流于形式的情况。

四、结语

综上所述,作为一门新兴学科,职业健康心理学在发展过程中出现了重理论、轻实践的问题,对其进行实践教学改革是符合时代发展潮流的正确做法,需要相关教育者积极配合以切实增加学生的实践机会。

参考文献

[1]吴佳,林玮玮.职业健康心理学课程实践教学改革探析[J].当代教育实践与教学研究,2023(13):188-189.