

高校心理健康教育与管理改革创新研究

高雨薇 陈雪

(延安大学, 陕西 延安 716000)

摘要:近年来,随着我国高等教育事业的快速发展,高校心理健康教育逐渐成为社会关注的焦点。心理健康对于学生的全面发展具有重要意义,不仅关乎学生的个体成长,还影响到校园的安全与和谐。因此,如何提高心理健康教育与管理水平,促进学生心理健康发展,是当前高校面临的重要课题。本文从高校心理健康教育的现状入手,分析其中存在的问题,提出相应的改革措施,以期的高校心理健康教育与管理创新提供参考。

关键词:心理健康教育;教学与管理;改革创新;高校

心理健康教育是高校教育的重要组成部分,旨在帮助学生树立正确的心理健康观念,提高心理素质,预防和解决心理问题。然而,当前高校心理健康教育在教学与管理方面仍存在诸多不足,如教育模式单一、师资力量薄弱、课程设置不合理等。为了更好地推进高校心理健康教育的发展,有必要对其教学与管理进行改革创新。

一、高校教学管理方面渗透心理健康教育的目标定位

(一) 遵循以人为本,创建和谐学校

高校不仅是知识的殿堂,更是培养学生全面发展的摇篮。在这样的环境下,更应该将学生视为教育的核心,以学生的全面发展为本。心理健康教育作为高校教育的重要组成部分,其目的在于塑造一个和谐、理解、尊重和支持的校园氛围,让每个学生都能在这样环境中茁壮成长。在教学管理中,重视心理健康教育意味着将学生的心理发展置于与学术发展同等重要的地位这不仅要求在课程设置上关注学生的心理需求,还要求在日常管理中注重培养学生的心理素质。通过开展形式多样的心理健康教育活动,可以帮助学生建立正确的自我认知,引导他们发现自身的潜能,提升自我价值。

(二) 以创建校园文化为主导,创造积极、健康、规范的校内生活

在高校教学管理中,创建积极、健康、规范的校内生活是一项重要任务,而这一目标的实现离不开校园文化的引领和推动。校园文化是学校精神的体现,它包括了学校的价值观、传统、习俗、活动和规范等方面,对学生的心理健康发展具有深远的影响。健康的校园文化能够营造一种积极向上的生活氛围,引导学生形成正确的世界观、人生观和价值观,提升他们的心理素质。在这样的文化环境下,学生能够更加自信地面对学习、生活和人际交往中的挑战,充分发展自己的潜能,实现个人价值。

(三) 分类指引,促进高校生整体健康发展

在高校教学管理中,渗透心理健康教育是一项系统工程,需要针对不同学生的特点和需求,实施分类指导和个性化服务。由于高校学生来自不同的地域,拥有不同的家庭背景和个性特点,他们的心理需求和面临的挑战也各不相同。因此,需要充分考虑到这些个体差异,制定出符合各年级、各专业学生心理发展需求的心理健康教育方案。例如,对于新生,他们刚刚踏入大学校园,面临着从高中到大学的角色转变,以及新的学习和生活环境。可以通过心理健康教育帮助他们尽快适应新的环境,建立良好的学习习惯,培养独立生活的能力,同时引导他们正确处理人际关系,顺利度过适应期。对于面临毕业和就业压力的学生,他们的主要任务是提升职业规划和抗压能力。可以通过心理健康教育帮助他们清晰地认识自己的职业兴趣和优势,制定合理的职业发展规划,同时教会他们如何应对求职过程中的挫折和压力,增强心理韧性,为未来的职业生涯做好准备。

二、高校心理健康教育课程教学改革的必要性

(一) 深化高等教育改革的客观要求

在当今社会,科技的飞速发展和全球化进程的加速,使得高等教育面临着前所未有的挑战和机遇教育理念不断更新,从单纯的知识传授向培养学生的综合素质和创新能力转变。这种转变对高校心理健康教育课程提出了新的要求。传统的心理健康教育课程往往过于注重理论知识的灌输,而忽视了学生的主体性和实际需求。然而,现代大学生面临着学业、就业、人际关系等多压力和挑战,他们需要更加贴近实际、具有实用性和针对性的心理健康教育。因此,进行教学改革成为深化高等教育改革的客观要求。

(二) 提高心理健康教育实效的有效举措

心理健康教育课程教学改革是提高心理健康教育实效的重要手段。传统的教学方式往往过于理论化,导致学生难以产生共鸣,因此,需要进行改革,将教学重点放在实践性和实用性上,以学生为中心,关注学生的心理需求和实际问题。例如,通过案例分析,教师可以提供真实的案例,让学生深入了解不同类型心理问题的表现和影响,以便在现实生活中能够及时发现和应对。小组讨论是另一种有效的教学方法,教师可以组织学生进行小组讨论,围绕学生关心的心理健康话题展开讨论,鼓励学生表达自己的观点和感受,通过交流和分享,增强学生的自我认知和人际交往能力。角色扮演则是一种让学生通过扮演不同的角色来体验和不同心理状态的教学方法。通过角色扮演,学生可以更加深入地了解不同人群的心理需求和问题,从而增强自身的同理心和人际交往能力。

(三) 促进学生全面发展的必然选择

在现代社会,高等教育的发展不仅要注重学术成绩,更要关注学生的心理健康和综合素质的培养。心理健康教育课程教学改革正是为了满足这一需求,成为促进学生全面发展的必然选择。心理健康教育课程将更加注重培养学生的心理素质和人格魅力,帮助他们建立正确的价值观和人生观。课程内容可以涵盖自我认知、情绪管理、人际关系、压力应对等方面,以培养学生的心理韧性、乐观心态和积极面对挑战的能力。此外,改革后的心理健康教育课程还可以通过案例分析、小组讨论、角色扮演等多种教学方法,提高学生的参与度和积极性,培养他们的批判性思维、沟通能力和团队合作精神。这些能力对于学生未来的学习和职业发展都具有重要意义。

三、高校心理健康教育课程教学改革的实践

(一) 创新教学模式,增强课程教学的趣味性

为了打破传统教学模式的局限,提高心理健康教育课程的吸引力和趣味性,教师可以大胆尝试和运用多种创新的教学方法。例如,通过引入真实的心理案例,让学生在分析讨论中深入理解心理问题的成因和解决策略;采用讨论的形式,鼓励学生彼此交流心得,共同探索心理健康之道;运用扮演等方式,让学生亲身体验不同心理情境,提升同理心和自我认知。同时,紧跟时代发展的步伐,充分

利用现代信息技术手段,如在线学习平台、多媒体教学等,将丰富的教学资源呈现给学生,以图文并茂、互动性强的方式增强课程的趣味性和生动性,使学生在轻松愉快的氛围中收获心理健康知识,提高心理素质。通过这些创新的教学模式,有助于激发学生的学习兴趣,提高他们对心理健康教育课程的认同度和参与度。

(二) 关注学生需求,突出课程教学的实效性

为了确保心理健康教育课程的实效性,教师应当深入了解学生的实际需求,将课程内容与他们的学习、生活、情感等各个方面可能遇到的问题紧密结合。可以通过开展问卷调查、座谈会等形式,收集学生普遍关注的问题,并以此为基础设置有针对性的课程模块。例如,针对学习压力大的问题,可以教授时间管理和学习策略;针对人际关系问题,可以教授沟通技巧和冲突解决方法;针对情感问题,可以教授情感管理和压力释放技巧。此外,课程内容应注重实用性和操作性,提供具体的心理调适技巧,帮助学生提高心理素质,增强心理韧性。例如,教授正念冥想、深呼吸、自我暗示等放松方法,以及积极思考、情绪调节、自我激励等心理调适技巧。教师应注重课程的实践性,鼓励学生将所学知识运用到实际生活中,提升课程的实效性。可以设置实践环节,如心理沙龙、角色扮演、小组辅导等,让学生在实践中锻炼心理调适能力。还可以组织心理素质拓展活动,如户外徒步、团队建设游戏等,培养学生的团队合作精神和应对挑战的能力。还应关注学生的反馈,及时调整课程内容和教学方法,确保课程始终紧密贴合学生的需求,提高课程的实效性。

(三) 丰富评价模式,提升教学评价的客观性

在心理健康教育课程中,评价学生的学习成果不应仅仅依赖于对知识点的记忆和理解,而应该更加注重学生心理素质的提升和实际应用能力的培养。因此,教学评价模式需要进行丰富和改革,采用多元化的评价方式,以更全面、客观地评估学生的学习成效。可以实施过程性评价这种评价方式关注学生在学习过程中的表现和进步,不仅包括课堂上的参与度和互动,还包括课下的练习和反思。通过观察学生的课堂表现、作业完成情况、参与讨论的积极性等,教师可以对学生的心智成长和技能应用有一个全面的了解。其次,终结性评价也是必要的,它通常表现为课程结束时的考试或考核,但应确保这种评价不仅仅是对知识的简单测试,而是能够考察学生将所学知识应用于实际问题的能力。此外,为了增加评价的客观性和公正性,可以引入学生自评和同伴评价。学生自评鼓励学生对自己的学习过程和心理变化进行反思,培养他们的自我认知和自我管理能力。同伴评价则通过让学生互相评价,促进学生之间的交流和理解,同时也能够从不同的角度获取对学生的评价信息。

(四) 编写校本教材,贴合大学生的真实生活

编写紧密结合大学生实际生活的校本教材,是提高心理健康教育课程针对性和实效性的重要手段。这样的教材应当紧密结合学生的年龄、生活环境和学习压力等实际情况,将这些因素融入到教材的编写中。教材中可以包含与大学生息息相关的话题,如适应新环境、应对学业压力、处理人际关系、规划未来等。通过引入真实的大学生案例,让学生在过程中能够产生共鸣,更好地理解和接受所学内容。教材还应提供实用的心理调适技巧和方法,如时间管理、情绪调节、自我激励等,帮助学生在面对生活中的挑战时能够更加从容应对。此外,教材的编写还应注意学生的参与和反馈。可以通过开展问卷调查、座谈会等形式,收集学生对教材内容的意见和建议,以便对教材进行及时调整和优化。同时,鼓励学生参与到教材的编写和修订过程中,让他们根据自己的实际需求和经验来贡献智慧和力量。

(五) 增强师资力量,组建复合型教师队伍

为了提升心理健康教育课程的教学质量,学校必须重视师资队

伍的建设,打造一支专业素质过硬、教学能力强的复合型教师队伍。学校应当积极引进具有心理学背景和专业资质知识的教师,确保教师队伍的专业性。这些教师能够为学生提供专业的心理健康知识和实用的心理调适技巧,帮助学生更好地应对生活中的心理问题。其次,学校还需要鼓励现有教师参加相关的培训和学习,不断提高他们的专业水平和教学能力。这可以通过组织内部培训、研讨会,或者鼓励教师参加校外专业培训和学术交流等方式实现。通过不断学习和实践,教师可以更新自己的专业知识,掌握更多有效的教学方法,提升教学效果。此外,学校还可以邀请心理学家、心理咨询师等校外专家来校进行讲座研讨,为教师提供更多的学习和交流机会。这些专家可以分享他们的研究成果和临床经验,为教师的教学提供新的思路和启示。教师也可以借此机会与专家进行深入交流,解答自己在教学中遇到的困惑,提升自己的教学水平。

五、高校教学管理方面渗透心理健康教育的制度保障

(一) 教学管理活动观念保障

为了在高校教学管理中成功渗透心理健康教育,必须首先确立一种全面、长远的观念保障。这种观念要求教学管理活动不仅关注学生的学术成绩,还要重视他们的心理健康和发展。这意味着学校需要将心理健康教育视为教育教学的重要内容,并将其融入到教学管理的各个方面。

为了实现这一目标,学校需要制定和实施一系列政策和管理规定,以确保心理健康教育得到充分体现和有效实施。这些政策和管理规定应当明确心理健康教育的重要性,并为教师提供相应的支持和资源,鼓励他们在教学中关注学生的心理健康。此外,学校还应当营造一种全校上下共同关注和推动心理健康教育的良好氛围。这可以通过组织全校性的心理健康教育活动、培训和研讨会来实现,让所有教师和学生都认识到心理健康的重要性,并了解如何促进和维护心理健康。

(二) 高校教学管理方面的人才团队保障

高校教学管理方面的人才团队是保障心理健康教育有效实施的关键。学校应当建立一个由专业心理教师、辅导员、班主任等组成的团队,他们负责规划和组织心理健康教育相关的教学活动,为学生提供心理咨询和辅导服务。此外,学校还应当加强对这支队伍的专业培训和业务指导,提高他们在心理健康教育方面的专业素质和能力。同时,学校也应当鼓励这支队伍积极参与心理健康教育的科研和学术交流活动,不断提升其专业水平和服务质量。通过这样一个专业的人才团队保障,可以有效地推动心理健康教育在高校教学管理中的深入渗透和实施。

六、结束语

本文针对高校心理健康教育与管理存在的问题,提出改革创新措施,以期为提高高校心理健康教育质量提供参考。需要注意的是,改革创新需在实践中不断摸索、完善,以适应不断发展的高校心理健康教育需求。只有这样,我国高校心理健康教育才能真正实现内涵式发展,为培养具有全面素质的新时代人才贡献力量。

参考文献:

- [1] 周勤. 高校《心理健康教育》教学的现实思考与实践研究[J]. 山西青年, 2023(23): 169-171.
- [2] 揭秋云, 李丹, 袁曦等. 互联网背景下高校心理健康教育教学与管理改革创新研究[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(08): 1281-1282.
- [3] 林娇玉. 积极心理学视角下高校心理健康教育教学实践研究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2023, 36(09): 85-87.
- [4] 韩芳, 田飞, 丁可等. 高校心理健康教育课程教学改革与实践探索[J]. 现代职业教育, 2023(23): 141-144.