

民办高校大学生心理健康教育改革与创新策略研究

曹会兵

(吉利学院, 四川 成都 641423)

摘要: 随着社会的进步和科技的发展, 人们的生活节奏加快, 压力增大, 对大学生的素质和能力要求也越来越高。培养全面发展的人才视域下, 大学生心理健康教育已成为高等教育中不可或缺的一部分。因此, 本文在分析民办高校大学生心理健康教育实施意义的基础上, 探讨当代大学生心理健康问题的主要表现, 针对性提出心理健康教育改革与创新策略, 为培养全面发展的优秀人才建言献策。

关键词: 民办高校; 大学生; 心理健康教育; 改革; 创新策略

大学生心理健康教育是指通过课程、讲座、辅导和治疗等方式, 帮助学生增强自我认知和情绪调节能力, 培养积极心态, 提高社会适应性和抗挫折能力, 从而减少心理问题的发生, 促进学生身心健康, 引领学生实现全面发展。教师要重视它对于学生成长和社会发展的作用, 提升对心理健康教育的重视程度, 为学生提供更好的帮助和支持, 让他们拥有更加健康和充实的大学生活。

一、民办高校大学生心理健康教育实施意义

心理健康教育是大学生教育中至关重要的一部分, 它的实施能够促进学生的全面发展, 帮助学生更好地应对现实生活中的各种挑战。首先, 心理健康教育能够提高学生的心理素质, 增强学生的自信心和自我控制能力。在如今的社会中, 拥有良好的心理素质, 能够以积极的态度、灵活的方式面对各种压力和挑战, 是成功的关键。通过心理健康教育, 能够使学生会自我管理、自我调节以及应对各种压力的方法, 可以促使他们更好地适应社会环境。其次, 心理健康教育能够提高学生的学业成绩。研究表明, 学生的学业成绩与他们的心理素质密切相关。通过心理健康教育, 学生能够建立正确的学习态度和目标, 提高学习动力和兴趣, 进而更好地投入到学习中去, 提高自己的学业成绩。再次, 心理健康教育还能够预防和解决学生的心理问题。随着社会的变化和竞争的加剧, 大学生面临着越来越多的心理问题, 如焦虑、抑郁、自卑等。通过心理健康教育, 能够帮助学生了解自己的心理状况, 及时发现和解决自己的心理问题, 避免心理问题的恶化。最后, 心理健康教育还能够提高学生的社交能力, 增强学生的社会适应能力。在大学校园里, 学生需要与来自不同地区、文化背景的人交往。通过心理健康教育, 学生能够学会与他人相处、沟通、合作的方法, 增强自己的社交能力和社会适应能力。

二、大学生心理健康问题的主要表现

(一) 无端焦虑

焦虑是一种常见的情绪反应, 但过度的焦虑则可能成为一种心理问题, 对大学生的身心健康造成严重影响。大学生焦虑的主要表现包括以下几个方面。首先, 过度担心是大学生焦虑最常见的表现之一。他们常常担心自己的学业、前途、人际关系等方面的问题, 如果无法及时摆脱这些想法, 则容易产生持续的紧张和焦虑。其次, 大学生焦虑也表现在对事物的过敏反应上。一些小事如迟到、忘记带东西等都可能引发他们的强烈情绪反应, 进而影响他们的日常生活和学习。再者, 大学生焦虑还表现为对未来

的不确定性和恐惧。部分大学生害怕无法达成自己的目标、无法找到工作、无法适应社会等方面问题。这种恐惧感如果得不到及时消除, 往往会加重他们的焦虑症状。最后, 大学生焦虑还表现在对自己的过度批评和否定上。部分大学生对自己要求过高, 一旦达不到自己的标准就会产生强烈的自责和自我否定情绪, 这种消极的自我评价也会加重他们的焦虑症状。整体来看, 大学生焦虑的表现形式多样, 且往往会对他们的身心健康产生不良影响。因此, 教师应关注大学生的心理健康问题, 帮助他们正确认识和应对焦虑情绪, 提高他们的心理素质和自我调节能力。

(二) 孤独症

孤独症(也称为自闭症)是一种神经发育障碍, 其特征在于社交互动和沟通能力受损, 以及受限的、重复的行为和兴趣。这些障碍通常会影响到大学生个人的社交技能、语言和非语言交流、行为和认知能力。具体而言, 当代大学生孤独症的症状主要集中在以下几个方面。

1. 社交障碍: 难以与他人建立联系、分享情感和经历, 以及理解和回应他人的情感和意愿。
2. 沟通障碍: 语言延迟、不使用语言、回答不相关的问题或使用不恰当的语言。
3. 重复行为和兴趣: 如反复排列物品、摇晃身体、拍手等, 以及对特定事物或主题的强烈兴趣和重复行为。
4. 感官过敏: 对声音、触觉、视觉等方面的过敏反应, 可能导致对日常刺激的不适和痛苦。
5. 焦虑和抑郁: 孤独症患者可能更容易出现焦虑和抑郁症状, 尤其是在面对挑战时。

(三) 心理情绪波动异常

心理情绪波动异常是指人的情绪变化无常, 难以预测, 比如有时会突然变得非常高兴, 有时又会突然变得非常沮丧, 甚至出现抑郁症状。这种情绪波动异常在当代大学生中很常见。一方面, 这是因为大学生处于一个特殊的年龄段, 他们的心理发展还不够成熟, 面对各种压力时, 容易出现情绪波动异常。另一方面, 大学生生活本身也会带来许多压力, 如学习压力、就业压力、人际关系压力等, 这些压力也会导致心理情绪波动异常。因此, 要预防心理情绪波动异常, 需要从多个方面入手, 包括保持身体健康、正确对待压力、养成良好的生活习惯等。教师应通过全面的预防措施, 帮助大学生保持心理健康。

三、民办高校大学生心理健康教育改革与创新策略

(一) 采取精准化积极干预措施

随着大学生心理健康问题的主要表现形式多样化, 心理健康教育已经成为一项重要而紧迫的工作。教师需要关注大学生的心理健康状况, 采取精准化积极干预措施, 提高大学生的心理健康水平。首先, 教师应了解大学生心理健康的现状。在大学阶段, 学生面临着适应环境、人际交往、学业压力等多重挑战。据相关调查显示, 不少大学生存在焦虑、抑郁等心理问题。因此, 教师需要重视大学生心理健康教育, 并从多个视角关注他们的心理健康水平, 以便采取积极干预措施。其次, 教师应在综合考虑学生

心理健康问题表现的基础上,针对不同性别、专业、年级的学生,需要制定不同的心理健康教育方案。例如,针对女生可以开展情绪管理、压力应对等方面的教育,针对理工科学生可以强调心理健康的重要性以及如何保持心理健康。此外,教师还可以利用互联网等新媒体平台,提供在线心理咨询和心理测评等服务,以满足大学生的个性化需求。通过这些精准化积极干预措施对学生进行引导十分必要的,可以不但帮助他们更充分地了解自己,提高自我认知和心理韧性,而且可以促使他们学会如何处理负面情绪和压力,提高心理健康水平。

(二) 培养大学生的自我教育能力

培养大学生的自我教育能力,对于提高大学生心理素质,增强其自我认识和自我调控能力具有重要的作用,是民办高校大学生心理健康教育的重要组成部分。教师需要通过多种方式推进大学生的自我教育能力发展,帮助其学会自我认知、自我调控。首先,大学生的自我教育能力发展需要建立在充分了解自己心理状况的基础上,教师应通过讲解和指导,引导学生了解自己的心理状况,及时发现和解决心理问题。其次,大学生的自我教育能力发展与心理素质的培养息息相关。教师要通过组织心理讲座、心理咨询、团体辅导等活动,帮助大学生掌握心理健康的基本知识和技能;要引导大学生参与各种社团活动、社会实践等方式,锻炼他们的心理素质和适应能力。最后,大学生自我教育需要以正确的价值观和人生观为前提,教师要注重学生价值观塑造。在民办高校中,大学生不仅需要学习专业知识,还需要注重个人素质和社会责任的培养。教师可以通过教学人文素质方面的知识、举办文化活动等方式,引导大学生树立正确的价值观和人生观;可以鼓励学生参与志愿活动、社会实践,帮助他们增强自己的社会责任感和使命感。

(三) 健全心理健康教育课程

民办高校大学生心理健康教育课程的建设,是一个重要而又复杂的任务。教师需要结合心理健康教育课程的目标,教育学生如何管理情绪和与人合作,从而帮助他们适应社会生活并提高生活质量。故而,课程中英设计合理的教学内容和教学方法。首先,课程应涵盖情绪管理和人际合作两个方面的内容。情绪管理方面的内容,需要涉及情绪的生理和心理机制,以及如何通过认知调整和情绪表达等方法来管理情绪。人际合作方面的内容,需要涉及合作的必要性,以及如何通过沟通、协商和解决问题等方法来实现有效的合作。其次,课程建设要注重教学方法创新。教师应采用多种方式,帮助学生更好地理解课程内容,并将其应用于实际生活中。比如,引导学生看课件和录像、讨论、进行角色扮演,让学生结合更为丰富的体验探究维持心理健康的知识与技能。再次,心理健康教育的实施需要专业的师资队伍和有效的评估机制。教师应具备相关的专业知识和技能,能够有效地指导学生。评估机制则需要定期对学生进行测试和评估,以帮助教师了解他们的进步和不足之处,指导教师调整教学计划和内容。总的来说,民办高校大学生心理健康教育课程建设包括教学内容构建、教学方法创新、师资队伍以及评估机制构建,教师需要从多个层面着手建立完善的课程体系。

(四) 构建心理咨询平台

为了更好地帮助大学生解决心理问题,需要构建完善的心理咨询平台。这个平台可以提供在线心理咨询、心理测评、心理教育等服务,为学生消除各种不良情绪,构建积极心态提供支撑。首先,在线心理咨询应针对大学生普遍面临的各种心理问题提供

针对性帮助。比如,教师可以通过该平台与学生进行在线视频,为他们提供专业的指导和帮助。如此,可以避免一些学生因为担心隐私泄露或者面对面的尴尬而不敢去心理咨询室的问题。其次,教师要基于线上心理咨询平台实施心理测评,帮助大学生更好地了解自己的心理状态和问题。通过在线心理测评,能够帮助大学生随时了解自己在情绪、性格、智力、职业倾向等方面的问题,促使他们更全面地认识自己,及时发现自己的心理问题,并采取有效的措施解决这些问题。最后,心理咨询平台建设要注意增强学生心理素质,提高心理健康水平。比如,通过该平台提供各种心理健康知识、技巧和方法的课程和讲座,帮助大学生掌握心理健康的基本知识和技能,提高其心理素质和应对压力的能力。实践表明,构建心理咨询平台有助于提高大学生的心理健康水平和生活质量,是民办高校提升大学生心理健康水平的重要途径之一。

(五) 完善网络思政和舆情处理机制

随着社会的不断发展和变化,大学生面临着越来越多的压力和挑战,难免面临多种多样的心理健康问题。在这些心理健康问题中,相当一部分与网络舆情有关。网络舆情尤其是负面网络舆情往往会引起大学生心理压力的增大,比如学业压力、就业压力、人际关系压力等。长期处于这种心理压力下,容易导致大学生出现焦虑、抑郁等心理问题。此外,网络舆情往往涉及各种社会问题,而这些问题往往与大学生价值观的形成相关。面对这些问题与网友言论,大学生容易感到困惑和迷茫,甚至出现价值观的混乱。而且,网络舆情往往会引发各种讨论和争议,而在这些讨论和争议中,大学生容易产生极端情绪和偏见,从而影响其社交能力的发展。长期沉迷于网络舆情的讨论中,还容易导致大学生社交圈子缩小,进一步加剧社交能力的下降。针对这些问题,应加强大学生心理健康教育与网络思政教育的融合,完善网络思政和舆情处理机制。高校需要建立完善的舆情处理机制,及时发现和处理网络舆情事件。同时,作为教师也需要加强对网络言论的管理和监督,防止不良言论的传播,并引导塑造正确的价值观,帮助他们提升分辨能力与情绪管理能力,促使采取正确的态度对待网友言论。

四、结语

综上所述,心理健康教育对于大学生的全面发展具有重要意义,学校应加强心理健康教育,创新其实施方法,为学生提供更好的心理支持和指导,帮助他们更好地应对现实生活中的各种挑战,实现自己的人生价值。同时,作为教师也要了解大学生心理健康问题的主要表现,针对性地采取精准化积极干预措施、培养大学生的自我教育能力、健全心理健康教育课程、构建心理咨询平台、完善网络思政和舆情处理机制,从不同层面入手为学生提供更好的成长环境。

参考文献:

- [1] 王婧艳,马苗苗,刘宇,李秋菊. 心理育人背景下大学生心理健康教育课程改革策略研究[J]. 教育信息化论坛, 2022, 6(11): 90-92.
- [2] 丁闽江. 以素养提升为目标的大学生心理健康教育课程改革研究[J]. 黄河科技学院学报, 2022(005): 024.
- [3] 王冬梅. 高校大学生心理健康教育模式创新策略研究[J]. 教师, 2023(5): 3.
- [4] 韩斌, 王婧. 课程思政背景下大学生心理健康教育体系的同向同行研究[J]. 科学咨询, 2023(4): 3.