

# 新时期高校心理健康教育的实践与思考

郭 霞

(南昌航空大学, 江西南昌 330063)

**摘要:** 心理健康教育是高校教育开展中的重要组成部分, 通过心理健康教育能够完善学生的人格发展, 培养出更多符合当前社会需要的人才。所以对于高校来说, 做好心理健康教育实践对学校未来的发展有着重要影响。新时期背景下如何更好地开展高校心理健康教育已经成为当前教育开展中的重要问题, 需要教师对此进行探索和实践, 找到合适的方法, 对学生进行正确的引导, 充分发挥心理健康教育的作用。

**关键词:** 高校; 心理健康教育; 实践与思考

高校是我国高等教育的主要阵地, 更是培养社会优秀人才的主要途径, 从此角度来看高校在整个教育体系中是非常重要的。但是, 随着我国教育的不断发展, 国民素质的不断提高, 家长越来越重视学生教育问题, 为此接受高等教育的人数正在逐年增加, 这使得心理健康教育的开展受到了挑战。为了更好地促进心理健康教育的开展, 教师需要从多个方面出发, 认识到心理健康教育对大学生所造成的影响, 并找到合适的教育策略展开, 促进学生的全面发展。

## 一、心理健康教育对大学生成长的重要影响

由于我国教育发展较为缓慢, 所以一直到 20 世纪 80 年代各个大学的心理健康教育才开始起步, 经过国家发布一系列相关的文件, 高校心理健康教育得到发展, 这使得高校心理健康教育体系得到了完善。在这个教育过程中我们清楚地认识到, 心理健康教育对学生未来的发展有着重要的影响。

### (一) 有利于培养大学生良好人格品质

心理健康教育的开展不仅仅是为了解决学生所遇到的一些心理, 也是为了改变学生当前的心理状态, 让学生在此过程中不断完善自己的人格, 树立一些正确的观念。首先通过心理健康教育可以改变大学生的自我认知问题, 察觉自身需要成长和完善的部分, 帮助他们充分了解到自己在成长过程中要学会自我表扬和自我肯定, 要勇敢面对困难。在此种教育背景下学生自身的思想境界会得到提升, 从而形成良好的人格品质。

### (二) 有利于培养大学生良好生活习惯

经了解我们会发现, 当前大学生生活习惯较为随意, 熬夜、抽烟等现象属于常态。通过心理健康教育的开展可以帮助学生释放压力, 改变学生不健康的生活态度, 使其发现自己以往生活习惯中存在的问题, 并对其进行改正。通过长期的引导学生会逐渐形成良好的生活规律, 很大程度上能够促进学生的健康发展。

## 二、新时期高校心理健康教育的实践与思考

### (一) 明确心理健康教育工作目标

当前各个高校格外重视心理健康教育的开展, 所以需要教师从不同的角度出发看待学生的心理问题, 找出其中存在的不足, 根据学生当前的年龄以及实际经历制定教育目标, 确保充分的解决学生当前存在的问题。为了更好的开展学生心理健康工作, 教师可以开展更多的心理团体活动, 带动更多学生参与, 使受众群体更大化, 更好地实现高校心理健康工作的目标。

### (二) 完善心理健康教育工作体系

就当前的教育发展情况来看, 教育工作开展的相关体系并不完善, 还需要学校以及教师对相关设备进行完善。首先应该注重网络体系的构建, 之后要注重师资力量建设, 为心理健康教育的开展打下坚实的基础。另外, 教师还需要从实际情况出发, 对心理健康教育工作的开展过程进行合理设计, 保证形成符合当前教育发展的工作体系。例如: 教师可以结合实际情况与学校进行沟通, 搭建心理咨询网络平台, 增加教师与学生沟通的机会, 改变传统教育模式, 通过交流解决学生的心理问题等, 促进心理健康教育工作的高效开展。

### (三) 增强大学生的自我教育能力

心理健康教育的开展是教师针对学生进行相关教育, 从此角度来看, 学生是整个教育过程中的主体。所以, 教师在开展相关工作时要对学生进行正确的引导, 增强学生的自我教育能力。使学生在此过程中可以发现自己心理方面存在的问题, 并掌握一定的自我调节能力。为此, 教师可以从以下几个方面对学生进行引导。

#### 1. 养成自我心理探究习惯

自我心理探究指的是让大学生从自己的心理状况出发, 利用所学的心理知识进行反思, 发现自己存在的一些心理问题。教师可以引导学生根据自己的实际情况设计一些自我探究的问题, 使他们在此过程中认识到自己应该具备的一些基本能力。比如, 在自我心理探究过程中发现自己是否存在厌学心理、交友问题等, 发现这些问题进行自我调整, 后者与教师进行心理咨询沟通, 保证解决学生在自我探究过程中产生的一些问题。

#### 2. 提高自我心理辅导能力

另外, 教师还要注重提高学生的自我心理辅导能力, 只有学生掌握了自我调节的能力, 才能够真正保证学生在未来的成长中得到较为全面的发展。为了锻炼学生的自我辅导能力, 教师可以利用学生资源开展朋辈互助, 充分发挥高校心理成长协会的学生组织, 解决同学存在的一些心理问题。在帮助同学过程中教师会发现, 朋辈之间经常会存在同样的问题, 在互相辅导的过程中学生的自我心理辅导能力也会得到提高。

## 三、结语

综上所述, 想要更好地促进高校心理健康教育的开展, 教师要充分认识到当前大学生的实际情况, 从学生的需要出发, 对教育工作的开展进行分析。注重完善相关的工作体系, 丰富心理健康教育的内容, 另外还要注重培养学生自我教育能力, 为学生未来的健康成长以及发展打下坚实的基础。

### 参考文献:

- [1] 高强. 新时期高校大学生心理健康教育挑战与机遇——评《新时期大学生心理健康教育理论与实践探究》[J]. 中国高校科技, 2018(12): 115.
- [2] 高立威, 姚森. 新时期高校学生思政工作中融入心理健康教育的实践探究[J]. 课程教育研究, 2018(35): 68-69.