

信息化背景下高校个性化心理健康教育的新思考

马青 刘玉蓉 贾珊珊

(应天职业技术学院教育与艺术学院, 江苏南京 211199)

摘要: 在信息化的社会环境和教学信息化改革的背景下, 应不断审视高校心理健康教育工作的适宜性和有效性, 强调心理健康教育利用信息技术满足不同学生的个性化心理发展需求既是教学改革的方向, 同时也有利于学生的心理健康水平提高。本文从大学生心理需要和个性化发展的角度出发, 探讨了高校心理健康教育的新特点, 并从学生组班、课程目标、课程内容、教师队伍、课程评价等方面展开讨论, 提出了具体建议。

关键词: 信息化; 高校; 个性化; 心理健康教育

当前我国大学生心理健康教育普遍受到重视, 各高校正在形成分管校领导负责、多部门协同配合的领导体制和工作机制, 以及教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。相关部门要求将大学生心理健康教育纳入学校改革发展的整体规划, 纳入人才培养体系, 思政工作体系和督导评估指标体系, 这无疑将进一步提高高校心理健康教育工作的规范性、科学性。

当前, 大学生心理问题的现实性, 个性化, 隐蔽性导致大学生心理健康教育形势更为严峻, 信息化让大学生的思维方式, 价值取向变得更加多元化和个性化, 因此, 个性化心理教育应该在当代的学校教育中占有重要的位置, 应发挥积极而有效的作用。在信息化的社会环境和教学信息化改革的背景下, 应不断审视高校心理健康教育工作的适宜性和有效性, 强调心理健康教育利用信息技术满足不同学生的个性化心理发展需求既是教学改革的方向, 同时也有利于学生的心理健康水平提高。

一、当前高校学前教育的新特点

(一) 全国心理健康教育体系建设, 高校心理健康教育需新定位

《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》, 提出到2022年底, 各级各类学校要建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务, 学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。随着我国心理健康教育体系的建立, 心理健康教育将系统化、科学化、规范化, 体现连贯性和系统性。在不同的学段, 心理健康教育均应设立符合学生心理需要的教学目标、教学内容、教学方式和教学评价。

我国的心理健康教育是按照由高到低的顺序逆向推行的, 起初是在大学中设立心理健康教育课程, 接着扩展到中小学开设相关课程和配置专职教师, 再扩展到学前教育和特殊教育。在新的教育体系的基础上, 高校心理健康教育应重新找到教育起点, 开设符合学生个性化心理需要的课程。一方面, 降低或弱化课程对心理健康知识普及和心理健康理念宣传等相关功能(此功能应该

在基础教育阶段的心理课程中更加凸显), 另一方面应该突出课程对学生的工具性功能, 在课程中获得知识之外的体验, 并对新体验的领悟, 促进心理现实的改变, 切实提高学生的心理健康水平。

(二) 教育信息化发展, 推动高校心理健康教育新变革

由于社会信息化发展以及新型冠状病毒疫情等社会因素, 一方面大学生心理健康教育重要性凸显, 另一方面课堂由传统的面授转换为云授课、网络授课形式, 进一步促进了高校心理健康教育信息化变革。对与高校心理健康教育既是新机遇也是新挑战。挑战性首先体现在信息化时代的到来, 使学生可以在网络和自助平台上获取相关信息, 使得学生并非希望依赖课堂获取心理健康知识, 而是心理知识如何改变其现实生活, 实用性期待变高。其次对信息的及时性、反应性敏感度提高, 为了取得良好的教学效果, 课堂的交互性。因此高校心理健康教育如何提高课堂的互动性, 将体验性的经验依托信息化的手段, 方便记录和反馈。

另外, 由于高校学生较多, 国家政策和资金扶持等有利因素, 在各学段教学中信息化水平相对较高, 应充分发挥现有优势, 如大学慕课平台, 信息化的学生心理档案、学生心理健康水平筛查工具, 发现学生特点和不同需求, 进而组织教学。

(三) 学生心理需要的分化, 推进心理健康教育的实效性

随着心理健康教育体系的建立, 在各学段关注学生发展中的心理问题, 并提供恰当科学心理引导和心理支持, 学生的心理健康水平将大大提高。当学生进入高等教育阶段, 大学生心理问题的分化将更加明显, 心理需求也将会有明显差异。可以设想, 将来高校心理健康教育将重点关注的对象主要有以下几类: 长期严重的心理问题, 高校将在前阶段的工作基础上的延续; 一般发展性问题, 主要在成年早期, 存在独立性与依赖性之间的矛盾和冲突, 面临社会适应的压力以及亲密关系的压力等; 持续的压抑隐藏的心理问题, 在高校期间由于新的触发事件而暴露出的心理问题; 在高等教育阶段突发的重大事件的影响产生的危机类心理问题。因此, 高校的心理教育应更加具有针对性, 突出个性化, 并提高教育实效, 才能满足学生心理发展需要。

二、今后高校心理健康教育的建议

当前, 教育部要求各高校开设大学生心理健康教育必修课, 一般为2学分, 32-36个学时, 并建议开展形式多样的选修课, 形成大学生心理健康教育的课程体系。在现有课程地位不变的基础上, 建议今后的高校心理健康教育从以下几个方面进行实践探索。

(一) 学生组班

同质性群体和异质性群体, 哪一类更有助于促进大学生心理成长? 这个问题应根据不同的问题类型来进行探讨。对于小群体,

如残障人群、同性恋群体、强迫特征群体，在现实生活中往往感受到排斥和孤立，同质性的群体会形成接纳、安全的人际氛围，在群体中体验到更多的共情和理解，群体内的相互支持，因此同质性群体更有利于心理工作的开展。有些时候是异质性群体，如人际关系中，若学生在人际中强烈的不安全感和敌视，周围的群体也是同样的，会加剧这种不安全感。但我们假设，学生在其他学段经历的环境一般都是异质性较高的，如果这个问题一直没有得到解决，应该尝试异质性和同质性群体相结合，体验新互动方式。

教育教学层面，当前的高校心理健康教育一般作为公共必修课，以行政班级集体授课为主。笔者建议依据心理健康水平的不同、马斯洛的需要层次理论以及心理困惑的类型来对学生进行分类并组织教学，打破传统的行政班级授课方式，利用信息化教学手段，来实现个性化的教育。具体做法是借助信息化的心理健康施测平台，将根据新生的心理健康水平和困惑的心理问题类型来划分受教育群体，如将心理健康水平较高、人格和谐、较少心理困惑的学生划分到一个班，设定其主要的心理需要是“自我实现”，主要的培养目标是认知自我和激发潜能。将心理健康水平较低，主要存在人际交往困惑的学生划分到一个班，设定其主要的心理需要是“爱和尊重”，主要培养目标是提升人际交往技巧，提升人际交往能力训练。

（二）课程目标

2011年教育部印发的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》对高校大学生心理健康教育目标做了明确的描述，主要包括知识目标、技能目标和自我认知目标。当前的教学要求主要体现的基础性和普及性。随着心理教育体系的建立，高等教育阶段心理健康教育的教育中心的重新确定，我们需要重新思考，高等教育阶段的心理健康教育目标是什么？

知识目标方面，针对热点问题应该更加深入，如社会热点“抑郁症”的讲解，网络和自媒体上有很多关于抑郁症的分享，此时的知识目标不应局限于一般原理和知识，而可以进一步讲解内摄型抑郁和情感依附型抑郁的形成机制，为提供更广阔和科学性的视角，提升学科的专业性，而避免对一般知识的强化或重复。

另外，高校心理健康教育的目标应注重技能目标的实现，在自我认识的目标的基础上增加社会适应的教学目标。

（三）课程内容

现今大学生心理健康课程主要是由“理论介绍+常见心理障碍+调适方法”三段式构成，教学内容的重点放在对理论的介绍和心理障碍的界定上。这不仅不能满足大多数学生积极心理品质的获得与发展，反而会导致部分同学对自身心理困扰过度担忧。可见教学内容的选择也应进行充分的研究和探讨，并进行调整。近年来，许多学者提出以“积极心理学”的理念来贯彻到课堂教学中，促进学生积极心理品质的形成。

在此，笔者认为课堂教学内容的选择也应遵循学生心理需要

和个性化发展的原则，对于心理健康水平较高的同学，他们追求更高的学业成就和事业成就，因此教学内容应偏重学习技能、时间管理、压力管理、专注力提升、潜能发挥等。而对于心理健康水平较低，他们关心自己的心理状态是否达到比较严重的程度，因此可以放在心理障碍的界定与求助和改善渠道上。对于中间层次的学生，以积极的心理支持和氛围来引导学生塑造完整和谐的人格，认识自我，形成积极的心理品质。

（四）教师队伍

高校心理健康的个性化教育理念一直被提倡，但由于师资力量有限，通常一个高校心理健康教师与学生的比例为1:3000，心理服务的支持力度远不足够。对于高校心理健康教育的教师能力和素养方面有许多学者进行过探讨。高校心理健康教师往往肩负多项工作，如行政工作、教学工作、咨询工作。高校心理健康教师专业胜任力培养也应根据工作内容进行，管理能力，心理咨询能力和心理学教学能力，另外还需提升信息意识和信息能力。同时有条件的高校正在招募有经验的心理咨询兼职老师，或者邀请医疗系统的精神科医生参与到学校心理服务工作中。若根据本文授课对象的设想，将心理健康水平较低，心理需要为“安全的需要”等班级的学生进行授课时，可配备咨询能力较强的老师，或着配备多名教师，如擅长心理理论和擅长心理咨询的老师，也可配备医院的精神科医生——外聘教师，在课堂中满足学生的心理需求。

（五）课程评价

信息化的教学改革强调课堂的互动性，个性化的需要的满足也对课堂的体验性提出更高的要求。郭彦霞在对高校互动体验式心理健康教育课程提出需求评价，体验评价，过程评价，结果评价四位一体的互动体验式心理健康教育课程评价体系。未来高校的心理健康教育课程的评价应根据教学内容和教学方法，设计更加合理的评价方式，对高校心理健康教育的发展起到导向和激励的作用。

三、结语

总之，在新的时代背景下，高校只有不断推进心理健康教育新模式的探索和改革，才能满足学生发展需求，不断提升教育质量。

参考文献：

- [1] 苏维. 新形势下大学生心理健康教育的挑战及对策研究[J]. 卷宗, 2019, 009(035): 257.
- [2] 李灿梅, 芮琳智, 张燕会. 新媒体视角下高职院校心理健康教育模式的探究. 现代职业教育, 2020(004), 82-83.
- [3] 周宏, 邵昌玉. 高校心理健康课程个性化模块内容体系的构建[J]. 教育与职业, 2011(012): 140-142.
- [4] 郭彦霞. 高校互动体验式心理健康教育课程评价体系构建[J]. 法制与社会, 2020(009): 190-191.