

# 大学生心理健康教育实践育人路径创新探析

陈建甫

(西安思源学院 陕西西安 710038)

**【摘要】** 在社会快速发展的背景下, 当今大学生的心理健康问题日益凸显, 成为家庭、学校以及社会所关注的热点问题。只有大学生的心理健康了其身心才能获得同步的健康发展, 实现高素质、高层次人才的培养。因此, 探析当今大学生心理健康教育问题, 重视心理教育、思政教育工作, 促进大学生获得心理健康发展, 是高校教育的重要使命, 对发展我国教育事业具有理论及实践意义。本文以大学生心理健康教育实践育人的必要性及可行性为切入点, 就创新大学生心理健康教育的实践育人路径做出分析, 以此减少大学生心理危机, 提高大学生整体心理健康水平。

**【关键词】** 大学生心理健康教育; 实践育人; 创新路径

DOI: 10.18686/jyfyzy.v2i10.30795

在教育强国的大背景下, 大学生对国家建设发展的贡献不言而喻。随着国家和社会的快速发展, 国家对当今大学生在知识技能和心理素质方面也提出了更高的要求。当前, 我国大学生人数逐年扩张, 大学生的学习和就业竞争加剧, 心理障碍问题凸显, 因心理疾病产生的社会事件为当前高校心理健康教育敲响了警钟。因此, 如何采取应对措施, 创新大学生心理健康的教育路径, 推动心理健康教育取得实质性成果, 现已成为教育界学术工作者普遍探讨的话题。

## 1 大学生心理健康教育课程的定位

我国大学生心理健康教育课程起步较晚, 2018年高校全面普及心理健康教育公共必修课, 从此教育部大力提倡高校开设心理健康教育选修、辅修课程, 从而实现高校大学生心理健康教育在教育系统的全面覆盖。尽管大学生心理健康教育课程是高校教学的一个新领域, 但其作为思政教育的核心组成部分, 该课程不仅是高校采取“心理育人”的主力军, 更承载着课程实践育人的重要职责, 是高校全面贯彻落实教育纲领、促进学生身心健康、造就高素质、高技能人才的育人渠道<sup>[1]</sup>。故此, 高校应当明确心理健康对学生个人发展、校园和谐发展、社会进步发展的重要意义, 深度挖掘心理健康教育中所包含的思政教育信息并合理融入到教学环节之中, 使其发挥德育功能, 实现心理素质与知识技能教育的协同发展。

## 2 大学生心理健康教育实践育人的必要性及可行性

### 2.1 心理健康教育实践育人的必要性

当今大学生群体个性化特征明显, 其思维方式和价值取向都受外界因素的影响较大, 他们大部分具备乐观自信的态度、善于表现自我、敢于创新和竞争。虽然他们拥有高等教育学历、知识积累丰富, 但是过于突出个性化、以自我为中心、过分自信、易情绪化等问题明显, 且极易受身边人群和环境的影响, 自我心理应对能力较弱。通过心理健康教育课程的学习, 帮助大学生自我调节心理状态, 对学生培养正确的人生观价值观具有积极的推进引导作用。

### 2.2 心理健康教育实践育人的可行性

当前, 高等教育将立德树人的根本作为教学的核心, 如果想要仅仅凭借思政教育课程来实现学生的全面道德教育, 其成效显然不足。基于心理健康教育课程的灵活性, 教学方式也较为丰富多样, 比如采用情景模拟法、案例教学法等体验性教学, 在内心化、隐性化、活泼化的形式下开展心理教学活动, 以此取代传统的板书教学模式, 课堂不再是教师满堂灌的局面, 而是学生的学习主动性提高, 在潜移默化中学习心理健康知识, 从而起到心理教育的作用, 促进学生获得身心健康成长<sup>[2]</sup>。所以, 大学生心理健康教育课程具有实践育人的可行性。

## 3 当今高校大学心理健康方面存在的普遍问题

### 3.1 学业和就业竞争压力大

当前社会竞争激烈, 学生在学习和就业上都面临着巨大压力, 基于各种主客观因素, 如个人懈怠、专业不满、畏难情绪等, 学生无法树立正确的学习和就业目标, 缺乏积极向上的行动力; 再有, 由于大学阶段的授课方式、学习方式更为强调学生的自主学习能力, 有些大学生难以适应这种快节奏、高强度的学习模式, 便会造成心理超负荷, 学习的积极性降低的现象, 继而产生消极情绪。

### 3.2 人际交往经验不足

学生步入大学校园, 对人际交往既向往又害怕, 一旦不能正确处理好人人际交往关系, 对其学习和生活必然造成影响。从主观上看, 错误的人际交往认知心理, 会令大学生产生过多的戒备意识, 长期下来就会变得性格沉闷, 不愿表达真实情感, 交际圈越来越小; 从客观上看, 多数的大学生对于人际交往还是积极乐观的, 但是他们过于盲目自信、缺乏团队意识、极力体现自我等问题较为突出。他们在中学时期心理成长阶段, 因为过于强调发展学习从而忽略了相应的人际交往能力的培养, 再加之社会阅历和经验严重不足, 都在一定程度上影响到学生在大学时期形成正确的人际交往关系, 所以心理健康问题随之出现。

### 3.3 情感困扰损害

大学生虽然处在感情青春期, 其生理成熟和心理成熟却存在严重的不平衡, 很多大学生无法正确处理情感

困扰问题,他们渴望与异性交往、建立感情。但是在交往的过程中,他们往往对交往产生的问题认知不足,继而形成心理障碍影响。再者,有些大学生对感情的理解过于片面性、恋爱观不端正,无法正确处理好学习和恋爱之间的关系,诸多因素造就了大学生产生情感困扰、损害心理健康、影响学业发展的后果。

### 3.4 依赖和偏执心理

社会发展良好促进家庭经济优越,当今大学生很多都是独生子女,从小优厚的物质条件使很多大学生缺乏相应的生活自理能力,从而产生依赖心理。这些大学生心理素质极差,遇事易产生畏难心理,甚至因一些小问题产生极端心理和偏执行为,必须及时进行心理健康疏导。此外,在择业就业阶段,严重的偏执心理会让大学生失去理性认知,无法自我调节良好心态和就业目标,因社会不良就业风气问题产生不公平感,从而形成心理阴影。这些都为学生的心理健康发展造成了很大的影响。

## 4 大学生心理健康教育实践育人的创新路径

### 4.1 开展人际关系教育

大学生群体年龄相仿、志趣相投,在长期共处的学习生活中更容易形成心理沟通,帮助他人克服一些心理问题,提升自我人际交往能力。因此,高校应当大力施加人际交往相关教育,促进一些不善于交际的学生增加人际沟通,维持必备的人际交往圈,这对学生今后步入社会开展工作和生活具有现实帮助意义。此外,针对个别特殊群体的学生,如单亲家庭学生、残疾学生、贫困学生等,应加强心理疏导工作。鉴于这些学生存在个体差异性,他们往往会不自然地形成过于消极、自卑的心理,定期的心理沟通及帮扶,有利于学生直面自我、建立自信、独立自主,消除心理上的不良悲观情绪,让学生实现自我认同和体现价值。

### 4.2 积极推进情感教育

就当前大学生心理特点而言,积极推进情感教育是必要之举,对他们发展健全人格、树立正确的恋爱观具有积极影响力。大学时期是学生思想逐渐发展成熟的重要阶段,在大学生心理教育中纳入情感教育,让大学生客观认知并处理情感问题,理性看待情感。同时,通过情感教育了解大学生的情感微妙变化,对其情感问题进行了解、分析,研究其产生的原因并采取有效应对措施,将有利于进一步优化情感教育,提升心理健康教育课程质量。此外,借助科学有效的情感教育手段,让大学生不再排斥心理健康教育,有效增进师生之间的沟通距离。

### 4.3 优化校园生活学习环境

要让大学生重视心理健康教育,积极参与心理健康教育活动,高校必须要发挥组织及引导作用,为开展心理健康教育活动创设良好的校园文化环境,比如定期组织各

类心理健康主题活动,包括心理教育电影展播、心理健康讲座、心理话剧表演等,让学生通过参与多种多样的心理教育活动,培养良好的创新能力、主体意识,在潜移默化中形成正确的人生观和价值观<sup>[3]</sup>。同时,借助心理教育活动营造出和谐的校园氛围,既丰富了心理健康的教育手段,更有助于大学生开展学习和生活。

### 4.4 创新心理教育教学方式

为呼吁大学生积极参与心理健康教育学习,高校要采取丰富多样的教学方式,吸引大学生提高关注和重视。首先,要构建完善的大学生心理健康咨询系统,投入必备的专业教学资金,在校内建立大学生心理咨询室、聘用专业的心理咨询师,给学生一个情感发泄、答疑解惑的场所。其次,大学生的心理健康教育不能单纯依赖于课堂教学达到全面的心理教育功能,高校还应在教学方式上创新,比如建立校园心理健康社团、组织心理健康知识赛、搭建心理咨询网络平台、开展心理教育游戏等,同时还能以班级为单位建立心理辅导小组,让有心理教育经验的班主任、辅导员、思想乐观积极的学生担任心理辅导任务,及时发现学生的心理问题并进行开导帮助,这样更有助于心理教育工作的全面开展。

### 4.5 善于应用现代化信息教学

在互联网信息时代,大学生更乐于在生活和学习中使用的网络,抓住大学生的这一特点,利用信息化手段开展心理健康教育也不失为一种方便、快捷、有效的办法。基于网络的虚拟性、交互性优势,教师能够以网络作为媒介,为学生创造一个虚拟化交流环境,以此弱化学生对心理健康教育的抵触情绪。此外,高校还可以借助大数据分析作用建立大学生心理健康信息库,创建大学生心理健康电子档案,让学生的心理健康状态形成一个监督体系,为开展个性化心理辅导提供基础依据,及时做出诊断治疗。

## 5 结语

总而言之,社会大环境的变化使得当今大学生的心理健康问题日益显著,大学生心理健康教育成为高校素质教育的重中之重。高校理应发挥出教育、引导的优势地位,为促进学生的身心健康全面发展提供支撑,强化心理健康知识普及、心理健康辅导,让大学生切实提高心理素养,实现知识、技能以身心健康的协同发展。

**作者简介:** 陈建甫(1981.6—),男,陕西西安人,副教授,研究方向:思想政治教育。

**基金项目:** 本文系作者主持的陕西省高校心理素质教育研究会“2020年陕西省高校防疫心理教育重大理论与现实问题研究项目”:重大突发公共卫生事件下大学生心理健康教育中创新实践育人路径研究(2020SD015)的阶段性成果。

## 【参考文献】

- [1] 戴吉,夏璇. 大学生心理健康教育“课程育人”的思考与实践[J]. 课程教育研究, 2019(20): 53-54.
- [2] 吴新颖. 分析大学生心理健康教育路径的创新[J]. 课程教育研究, 2017(29): 33.
- [3] 韩春霞. 高校大学生心理健康教育的创新路径[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(1): 248-249.