

# 大学生心理健康素养的培养与干预策略

李春华

黑龙江外国语学院, 中国·黑龙江 哈尔滨 150025

**【摘要】**心理健康素养的培养影响着大学生综合素质的发展和身心健康的成长。本文从大学生心理健康素养的培养策略着手,旨在为大学生心理健康教育提供一定的借鉴意义。

**【关键词】**心理健康素养; 培养; 策略

## 1 心理健康素养的培养基本目标与依据

心理健康素养培养的基本目标是帮助学生们积极适应社会、促进其自主发展、激励其勇于创造。此外,心理健康素养的培养也能够使得学生们在智能、社会性和创造性方面获得有效的进步。从这一层面上,心理健康教育素养的培养是十分重要的,其课程培养目标与专业课程的教育目标也有所区别。学校学科课程重点是关注学生的学科知识认知和掌握程度,多涉及知识技能、价值观、学习方法等。而心理素养培养则是关注学生的内心与行为之间的变化,完善心理机能,并预防和改正其不良心理思想,从而保证学生们的心理健康向积极的方向发展。

## 2 大学生心理健康素养的培养策略

根据现代教育心理学的相关理论,对于大学生的心理健康素养的培养策略可以分为两方面实施,即准备策略和训练策略。

### 2.1 大学生心理健康素养培养的准备策略

2.1.1 目标描述的行为化。无论是教学论的角度或者是教育心理学的角度,在教学目标的研究上,大学生心理健康素养培养教育都提倡目标表述具体化、细致化,行为化,观测化和测量化,致力于目标描述的行为化策略。

2.1.2 方法设计的参与性。由于心理素养的教育培养区别于其他学科,是一种重在学生参与的教育活动,通过师生活动的心理是交流继而达到教育目的。心理素养的培养的设计需要重点提倡活动的参与性,并灵活的使用教学方法,适应大学生的发展的需求。

2.1.3 个体的因材施教。个体的不同致使学生们学习差异的存在,这也是致使他们产生个性差异的根本。在心理素养的专题教育活动中,教师教育的根本环节需要对课堂进行“判断”与“分析”。这里的“判断”和“分析”为教学素养培育活动中的第一步,主要是通过分析与检测,让学生认识到心理素养发展的现状,从而判断是否具有应有的心理素养,激励其引起认同感或缺失感,呼唤情感的共鸣。

### 2.2 大学生心理健康素养的课堂训练策略

2.2.1 营造和谐的心理氛围。《中国教育大辞典》上就把心理氛围定位于师生、生生之间课堂上所创造的心理感知、情感和氛围的统称。可以说,一个积极的、和谐的课堂心理气氛是进行心理素养的教育专题教育的基本前提。心理素养教育围绕在学生整体的心理活动中,从而开发、创造、解决心理,促进大学生的潜能。因此,必要营造有利于心理素养教育的课堂氛围,重视学生个体参与活动中的同理心。

2.2.2 合作交流、沟通的策略。实施有效的心理素养教育培养,离不开课堂教育中师生、生生之间的愉快的交流和积极的沟通方式,构建两者之间的有效桥梁。在这种互动交流、合作沟通过程中,基本策略可从两个方面进行:首先保持愉快的课堂氛围,在教学过程中教师要时刻的尊重、关心、爱

戴学生,另外,在教育管理中,教师要鼓励民主式管理、激励学生,引导学生主动的参与心理素养活动的主动机制。其次是增加彼此之间的多向交往和学习。

2.2.3 积极情感体验与动机激励的策略。积极情感体验是要求教师自我情绪的投入度,和善于把控学生的情感度。一般,学生在课堂体验的情感同教师的教学过程是同质的。教师教育中所发出的情感形式也影响学生的内心情感世界的重要因素。所以,教师应时刻关注自己的情感花园,积极的、乐观的引导学生心理氛围、调节学生的情感状态,让课堂流露出来的情感同教学内容的因素有机结合,使学生处于乐学的情绪状态中,与此,主动的学习与创造。

2.2.4 行为指导策略。行为矫正是占据心理素质培养体系中的重要部分之一,且比重大。在调节学生自我认知、调节情绪和端正行为方式的教育课程中,使用心理学的行为塑造和矫正技术是必不可少的实施策略。

2.2.5 体验内化策略。数据表明,体验内化在学生心理素养培养过程中占有关键的作用。在很多的学校的心理素养教育实践中,许多的课程都存在着“注行为,轻体验”的问题。甚至是某些训练的活动表面开心,实际忽视教育的根本——体验与内化,导致效果不佳。实施该策略的必须要在乎让学生踊跃的参与训练活动、积极的了解和反思该策略运用中的自我感觉,强化体验与内化,感受新的思想。

2.2.6 教学过程的监控调节策略。教学监控与调节指的是教学中教师为了确保课程达到预期目标,而对课堂训练过程中采取的一系列的计划、反馈、核查、调节评价和控制的过程,以确保课程教学的有效。大学生的心理素养培养活动中的监控调节有两种实现方式,一是自我内部监控,二是教师外部监控。经过研究,不难发现,社会支持与个体的心理控制感、心理健康存在亲密的关联,是影响心理是否健康的中介因素。在社会支持度低、外控心理倾向的人往往主观幸福水平低,心理问题多,健康水平也低。教师根据对课堂教学中评价来得到学生心理健康素养发展程度,进而调整教学方式,通过这种评价来保证学生的进步,增强学生的积极性体验,转化内部动机、激励创造。

## 3 结语

本文从准备策略和课堂训练策略两个方面阐述了大学生心理健康素养的培养中的有效干预策略。可以说,在大学生们的成长过程中,具有良好的心理素养是面对未来工作、学习中所不可或缺的基本技能。

## 参考文献:

- [1]胡卫东.新形势下如何加强大学生心理健康教育[J].文存阅刊.2018(7):205-205.
- [2]杨利平,许丹.大学生健康心理素质培养模式探究[J].读与写(教育教学刊).2018.15(04):45.