

试析大学生生命化心理健康教育改革的实施路径

方英之

湛江科技学院, 中国·广东 湛江 524000

【摘要】随着社会经济的快速发展,人们的日常行为习惯以及生活方式发生了极大的转变,生活、工作、学习等压力也日益加重,关于大学生的恶性事件时有发生,大学生的心理健康已经成为现阶段高校教育领域所面临的重要问题,因此高校大学生心理健康教育模式的改革创新就显得尤为重要和迫切。高校开展的生命化大学生心理健康教育应强调珍爱生命,关注生命价值,以优化和开发、挖掘潜能为教学目标,在实践教学过程中应强调心理健康教育和生命教育的有效结合,对教学内容和教学模式进行优化创新,通过教学资源整合,对大学生开展多层面、多途径的心理健康教育,从而让生命化大学生心理健康教育的教学质量得到进一步的提升。

【关键词】生命化; 心理健康教育; 大学生; 教学现状; 改革路径

A tentative Analysis of the Implementation Path of College Students' Life-Oriented Mental Health Education and Teaching Reform

Fang Yingzhi

Zhanjiang Institute of Science and Technology, Zhanjiang, Guangdong 524000

[Abstract] With the rapid development of society and economy, people's daily behaviors and lifestyles have undergone great changes, and the pressures of life, work, and study are also increasing. Vicious incidents about college students occur from time to time, and the mental health of college students has been It has become an important problem facing the field of college education at this stage, so the innovation and reform of the mental health education teaching mode for college students is particularly important and urgent. The life-oriented mental health education and teaching of college students in colleges and universities should emphasize cherishing life, paying attention to the value of life, and aiming to optimize, develop and tap potential. In the process of practical teaching, the effective combination of mental health education and life education should be emphasized. Optimize and innovate with the teaching mode, and carry out multi-level and multi-channel mental health education for college students through the integration of teaching resources, so as to further improve the teaching quality of life-oriented college students' mental health education.

[Key words] life-oriented; mental health education; college students; teaching status; reform path

1 生命化教育概述

1.1 生命化教育

所谓生命化教育就是基于生命角度对教育的全新认识与理解,是立足于生命进程的教育,是遵循人类自然生活的教育,是一种个性化教育,同时也是一种心灵感悟教育。生命教育要尊重生活的整体性和自然性,在高校心理健康教育体系中,融入生命化教育,可以让学生认识到生命的本能并对自身言行加以规范,从而能够更好的适应当前社会的实际发展需要。有利于对学生社会责任感和高尚情操的培养,以充满热情的生活态度来更好的创造和体现出生命的价值。当代大学生普遍存在自我认同感不强、心理焦虑、危机等问题,这些问题也充分反映出现阶段大学生对生命价值在认识方面所存在的偏差。因此,基于生命视角对学生的心理问题进行深入挖掘,对于促进大学生的身心健康发展具有极为重要的现实意义。

1.2 生命化教育与心理健康教育

生命教育中涵盖了心理健康教育,是开展大学生心理健康教育的重要基石。高校开展大学生心理健康教育,其目的是为了帮助学生培养起良好的行为意识和习惯,减少学生在今后成长道路上的烦恼和困苦,能够以积极、勇敢的心态来面对生活。心理健康教育和生命化教育相互作用,前者是后者内容的重要组成部分,后者是前者教育的前提基础和主要内容。高校开展生命化心理健康教育,应在尊重和珍爱生命的前提下,对心理危机有计划的开展干预活动,通过对学生开展调查研究,进行生命化心理健康相关知识的宣传教育,对学生存在的各种心理危机加以干预,

防止和避免各种恶性事件的发生,从而达到预防心理疾病、增强大学生心理健康和提高生活质量的教學目的。

2 生命化大学生心理健康教育教学改革必要性

生命化心理健康教育是基于生命教育和指向,开展全人教育的一种过程性的教育理论,在教育过程中注重生命在场、生命互动与生命成长。也是将整个教育过程视为生命存在的一种方式。在生命化教育场域下,生命将会获得最大的自由感和尊严感,学生在接受教育的过程中,同时其生命也能得到洗礼并获得成长。但是从目前国内高校的心理健教育工作情况来看,生命化教育尚未得到应有的重视,生命化教育基本处于空白状态。高校对大学生开展心理健康教育,其目的在于要促进学生人格的健全和完善,确保学生得到身心健康的全面发展。而要想实现这一目标,首先就应对最本源的生命体给予应有的关注。并且从学科属性来看,大学生心理健康课程教育是对生命化教育的理念与方式的充分体现。在高校大学生心理健康教育教学中引入生命化教育理念,是高校心理健康教学的一种全新尝试和改革创新,将生命化教育贯穿于心理健康课程的教学过程中,不仅能够将教育的在场状态有效激活,将师生的主体能动性充分调动起来,促使他们以一种在场的状态来深刻感受到大学生心理健康教育的独特魅力,用心领悟开展心理健康教育的重要价值和意义。

3 大学生心理健康教育教学现状

当前,心理健康教育课程教学的基本现状主要从教学目标不明确、教学方法单一和教学内容不丰富三个方面展开分析。

3.1 教学目标不明确

明确教学目标是一门专业课程通过教学活动的开展最终达到理想成效的前提基础。我国高校将大学生心理健康教育纳入公共选修课,其目的是为了通过心理学相关知识的学习,帮助学生逐渐培养起健康过硬的心理素质。但是从教学的实际情况来看,由于大部分学校对该门课程的教学没有引起足够的重视,教学理论与实践相互脱离,教学内容缺乏针对性等诸多原因,导致该门课程的教学价值并未得到有效体现,甚至还有学校将心理健康教育当作是德育教育的一部分,或者将心理健康教育相关内容与心理健康咨询画上等号,认为开展心理健康教育,就是对存在心理障碍和心理问题的学生给予矫正和干预,将心理健康教育的长远发展目标以及促进人格健全完善等高层次目标长期忽视。

3.2 教学方法单一

注重学生的参与度和体验感是开展心理健康教育教学的重点,但现阶段的课程教学却仍然是以知识技能的课堂传授为主,教师在台上讲,学生在台下被动的听,这种传统的教学模式很难达到理想的教学效果,教学目标难以实现。在高校心理健康课堂教学过程中,教师更侧重于理论知识的传授,对学生的教学参与性有所忽视,从而不能充分激发起学生的学习热情和兴趣,而大学生心理健康教育是一门具有较强实践性的体验课程,任课教师在教学过程中不重视学生主体地位的体现,学生对教学缺乏主动参与性,势必不利于该门课程教学效果和质量的全面提升。

3.3 教学内容不丰富

当前高校在大学生心理健康教育的内容设置上,大部分课程都倾向于心理疾病的诊断和矫治上面,更多的是理论知识内容的传授,缺乏具有针对性的实践教学内容,并且不同学校都是根据校内现有师资情况来设定课程内容的,因此教学内容不统一、不够丰富,并且侧重点也各不相同。教学内容的不丰富和不统一,导致教师在实际教学过程中很难做到对学生心理的正确把握,师生之间难以形成情感共鸣,从而不利于对学生心理方面的有效引导。

4 大学生生命化心理健康教育教学改革实施路径

在新的时代背景下,大学生生命化心理健康教育课程教学的优化策略可以围绕明确教学改革价值目标、构建生命在场课堂和创设生命体验活动三个方面展开具体实践。

4.1 明确教学改革价值目标

开展生命化教育的前提是强调生命的存在,生命在场和生命成全是其核心观点。生命在场即是过程,而生命成全则是目的,生命成全是通过生命在场而逐渐实现的。因此高校开展生命化心理健康教育教学的价值目标就在对生命的成全,即从心理健康的角度出发,探讨如何对一个可能健全的生命进行成全。具体而言,高校开展生命化大学生心理健康教育教学的所要达到的价值目标,就是从心理健康为出发点,促进学生全面健康的成长和发展。其教学改革的价值目标从低到高体现在维护心理和谐、提高心理素质、促进全面发展和实现生命价值等四个层次。这四个层次相互间具有逐层递进的连带关系,心理和谐是教学的基层层次,提高心理素质和促进全面发展是教学的中间层次,实现生命价值则是最高层次的体现,是建立在前面三个层次顺利实现的前提基础上,是对前面几个价值目标的升华;最后,四个层次整合成为一个统一的整体,是对个体生命全部的综合反映。心理健康教育就是要达成对个体生命的成全,帮助每一个个体成为更加健全的生命,帮助其成为有着鲜明个性、健全人格和生命价值的个体。而这种对个体生命的成全,是建立则在充分发挥个人潜能和独特性的基础之上的。个体在生命能力的显现过程中,不仅可以担负起对自己的责任,为个人谋福利,同时也会担负起个人对社会的责任,为社会作出应有的贡献。并在责任担当中,将个体生命的存在意义和价值充分的体现出来,从而深刻感受到一个丰富的个体生命在精神层面的幸福与满足。

4.2 构建生命在场课堂

生命在场和到位是生命化心理健康课堂教学的核心部分,是

教师与学生进行生命互动和共同经历的体现,高校生命化心理健康课堂教学具有如下的基本特征表现:(1)教学的生命共时性。生命在场首先体现在教师和学生的生命共在,不仅是身体的共在,也是心灵的共在,是师生在当下对理论知识、周围事物和情境的思考、探讨和体验进行重新构建的过程,并以此来促使自身得到持续的成长。生命化大学生心理健康教育的生命在场课堂教学,就是围绕教师和学生的生命关怀和生命体验而展开的,同时让师生在生命关怀和生命体验中深刻领悟生命的真实意义。(2)教学的交往互动性。教学的本质属性是交往,生命在场课堂教学打破了以往教师为主的传统教学模式,强调教学过程中的交往,注重本体层面上师生之间的平等交流,它能够充分体现和发挥出教师的教学主导型和学生的主观能动性,在师生教学互动中,充分激发他们各自的潜能,让教师和学生都在课堂教学活动中获得应有的自由和尊严。(3)教学的生成发展性。生命在场课堂教学作为特殊的一种社会实践活动,具有生命性特征,能够充分体现教师和学生生命存在的价值和意义。在这里,师生不会再将教学视为负担,而是将其当做实现心灵互动生命全新体验的一个过程,学生可以通过教学活动的参与实现个人成长,教师能够通过教学活动的开展将个人的生命价值得以彰显。

4.3 创设生命体现活动

(1)设计合理的教育情景。情景教学是为了充分激发学生的学习动机和兴趣而创设的带有时空维度的一种教学形式,情景教学模式的物理场与心理场相互交替重叠,形成了多维度、多视角的新型教学方式,能够对学生产生综合性影响。教师在开展大学生心理健康教育的过程中,应为学生创设具有强烈感染力和情感吸引力的场景,当学生身处其中时,会不由自主的随着强烈的情感而起伏跌宕,让学生的联想、记忆、想象等各种思维活动都具有情感色彩,并由于情绪的感染而让心灵变得更具包容性和接纳性。(2)彰显学生的主体性。全体学生共同全程、全面的参与到整个教学活动当中,各项活动都是由学生来主导完成的,教师只需行使自身监督和指导的作用即可。生命体现教学活动的开展能够将学生的主观能动性和学习积极性充分调动起来,突出学生的教学主体地位,发挥各自的想象力和创造力,顺利完成各项创意活动,从而对学生整体素质的提高和才能的发展起到积极的促进作用。(3)突出活动的体验性。体验性即是指学生自主参与到心理活动中,并在活动中得以感悟和体验,充分感受到活动所带来的愉悦和快乐,通过身临其境对各种情感有着深切的感受和体验,并对其中蕴含的道理进行思考和领悟,学会如何避免、转化和战胜自身的错误认识和消极情感,利用和享受积极正确的情感和认知,帮助自身养成良好的习惯,不断提升自身的心理素质。

5 结语

综上所述,高校在开展大学生心理健康教育的过程中,应对学生的未来发展给予更多关注,这就需要从大学生的生命诉求出发,积极开展心理健康教学改革创新,为学生今后的全面健康发展提供有力保障。通过引入生命化教育理念,构建生活化的师生队伍,帮助和引导当代大学生树立尊重生命、珍爱生命、热爱生活积极的人生态度,并将其贯彻落实到心理健康教育教学中,实现最终生命化心理健康教育的教学价值目标,通过积极开展生命化心理健康教学活动来促进高校学生的全面健康成长。

参考文献:

- [1]薛香,俞暄一.积极心理健康教育视角下的学校心理健康教育课程教学设计初探[J].教育与职业,2011(27):129-131.
- [2]唐小丽,张仕庆,王江红.体验式团体辅导教学方式在大学生心理健康教育课程中的应用及评价[J].齐齐哈尔医学院学报,2017,38(07):827-829.
- [3]龔素璠,张祖品,岑俊静,许丽芬,张孝凤.线上线下有机结合的“大学生心理健康教育”课程教学改革[J].浙江理工大学学报(社会科学版),2019,42(04):430-435.