

大学生心理健康教育工作对策分析

程永生 王佳 贾晶

(山西师范大学现代文理学院, 山西 临汾 041000)

摘要: 加强大学生心理健康教育是提升高校育人质量的必然趋势。当前大学生心理健康教育普遍存在体系建设不完善、教育成效不理想的问题。对此, 还需要高校立足课程建设, 构建多位一体心理健康教育模式, 完善心理健康干预体系, 营造积极心理文化氛围, 推动大学生心理健康教育工作的高质量开展。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 对策

近年来, 国家不断加大对大学生心理健康教育的重视程度, 教育部于2018年、2021年分别印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》《关于加强学生心理健康管理工作的通知》等一系列相关文件, 对包括大学生在内的学生心理健康教育做出了重要指示, 为大学生心理健康教育的高效、高质量开展提供了根本遵循与具体指导。大学生心理健康教育作为高素质人才培养的软环境, 在促进学生全面发展方面发挥着重要作用。因此, 为了更好地培养可靠的社会主义事业建设者与接班人, 推动大学生心理健康教育与时代发展的同频共振, 我们有必要加强对新时代大学生心理健康教育工作的探讨与分析。

一、新时代大学生心理健康教育创新的必要性

加强大学生心理健康教育, 是立德树人背景下大学生心理育人工作的鲜明特色, 是实现中华民族伟大复兴中国梦的历史必然。新的时代特点要求大学生心理健康教育要积极实现从“教”向“育”的转变, 改革创新大学生心理健康教育模式更是势在必行。新时代开展大学生心理健康教育的意义主要体现在以下几点:

(一) 是培养新时代可靠人才的现实需要

大学生只有具备健康、健全的心态与人格, 才能全面发展, 才能成长成才, 才能担起民族复兴大任。大学生心理健康教育作为培养大学生良好心理品质、塑造大学生健全人格的一项重要教育活动, 能够有效促进大学生自尊自信、积极人生态度的养成; 抗挫抗压能力、自控应变能力的提升; 科学人生观、世界观以及价值观的形成, 是将当代大学生培养成为全面发展时代新人的重要基础与关键前提。但是就当前大学生心理健康教育的开展模式来看, 仍以问题导向和病理模式为主, “治未病”工作仍有待进一步加强, 这也在一定程度上弱化了心理健康教育的作用与功能。

(二) 是拓展心理健康教育渠道的重要途径

作为大学生思政工作的重要内容, 心理健康教育不仅是立德树人工程的重要基础, 更是促进大学生全面发展的重要保障。当前, 各高校都充分认识到课堂教学在大学生心理健康教育方面的主渠道, 并积极拓展大学生心理健康教育的其他渠道, 且积累了丰富的

经验。大学生心理健康教育课堂教学模式的不断规范与完善, 极大地提升了大学生整体心理健康水平。但是面对当代大学生日益增长的心理健康发展需求, 仅靠课堂教学这一主渠道是远远不够的。因此, 大学生心理健康教育工作创新, 还需要高校立足当代大学生的心理健康发展需求与特点, 积极拓展心理健康教育渠道, 深入挖掘心理健康教育资源, 将立德树人这一根本任务渗透至人才培养的全过程、各方面、各环节。

(三) 是提升高校思政工作质量的迫切要求

全国教育大会上强调, 培养全面发展的社会主义建设者与接班人是教育的首要任务。而这也正是新时代大学生思政教育的根本任务与历史使命。作为高校思政工作的十大育人体系之一, 心理育人不仅是心理健康教育在新时代的价值定位与发展方向, 更是提升大学生思政工作质量的重要手段与内容。但是, 当前各个高校所开展的大学生心理育人工作成效并不理想, 育人方法手段的孤立性与大学生心理问题成因的多维性之间仍存在诸多矛盾, 育人队伍实际能力不足与复合性的育人目标之间的冲突也尚未解决。因此, 积极推进大学生心理健康教育势在必行, 这也是提升大学生思政工作质量, 实现培养全面发展人才育人目标的重要途径与手段。

(四) 是提高大学生思政工作实效的重要保证

大学生思政工作在新时代能否取得实效, 关键还是在于大学生思政道德意识内化程度能否得到有效提升。大学生心理健康教育始终承担着渗透思政教育、加强思政成效的重要使命。新时代的大学生心理健康教育, 更加需要高校立足人才培养需求, 根据当代“00后”大学生的心理发展特点与规律, 向他们普及心理健康知识, 培养他们良好的心理品质, 帮助他们塑造健康的心态与健全的人格, 提升他们的思政道德意识内化程度, 为大学生思政教育工作的高效开展奠定良好基础。与此同时, 大学生心理健康教育的开展, 还可以帮助高校思政教育工作者更好地理解当代大学生、认识他们、帮助他们, 既可以通过及时帮助学生解决心理问题而使得一些思政教育问题消失在萌芽状态, 又可以通过心理

指导帮助大学生更好地理解、践行思政教育内容。因此,创新大学生心理健康教育模式,提升心理健康教育与当代大学生心理特征的契合度,是提升高校思政教育工作成效的重要保障。

二、大学生心理健康教育面临的现实难题

为了充分了解当代大学生对心理健康教育的了解、认知情况,笔者于2021年6月对本校大一至大四的学生展开了心理健康教育问卷调查,通过校园微信公众号发放调查问卷1500份,共回收有效问卷1436份,有效回收率95.73%。通过对调查问卷的分析,笔者发现当前多数学生还是比较认可学校开展的心理健康教育的,但是学校仍需要从课堂教学、实践活动、预防干预、平台建设等方面,进一步完善大学生心理健康教育体系。

(一) 课程整体良好,但教学模式仍需改进

心理健康教育课程是高校开展普及心理健康知识、提升大学生心理素质的主渠道、主阵地,是集理论讲解、实践指导、活动体验于一体的综合性课程。通过调查,笔者发现92%的学生认为心理健康教育课程的开设是非常有必要的,82.16%的学生比较满意当前的课程内容,但是有超过50%的学生表示,当前心理健康教育课程存在重理论、轻实践的突出问题。问题主要体现在以下两方面:首先,现阶段大学生心理健康教育仍以课堂面授为主要形式,对线上指导的重视程度不足,在线学习资源也相对匮乏,课外指导仍有待进一步加强;其次,教师往往将心理健康教育课堂教学的重心放在心理健康理论知识的讲授方面,心理问题的个案分析与讨论、积极情绪的感受与体验则相对薄弱,学生们纷纷表示希望课堂教学能够适当增加心理测试、互动环节等活动所占比例。

(二) 活动形式多样,但成效仍有待提升

心理健康教育实践活动旨在开展心理素质拓展训练、提升大学生心理素质。调查发现,73.24%的大学生对学校心理健康教育实践活动持满意态度,但仍有部分学生反映当前的心理健康教育实践活动存在重形式、轻实效的问题。问题集中体现为以下两点:首先,在5.25大学生心理健康日当月,我校以此为契机,展开了包括心理成长微课、心理知识竞赛、心理知识辩论、心理摄影等一系列实践活动,以帮助学生拓展心理健康知识、提升心理健康水平,但是由于后续活动跟进不足,导致心理健康教育整体成效并不理想;其次,部分学生认为学校开展的心理健康教育实践活动,存在明显的套路化、公式化问题,不仅缺少针对大学生心理需求开展的干预矫正,也没有立足现实社会去经验心理教育成效。

(三) 预警措施到位,但体系建设有待完善

当前我校已经建立起了包括学校、学院、班级、寝室在内的层级化大学生心理问题干预体系,构建了一张以心理问题的预防、筛查、研判网络。调查显示,68.37%的学生表示对学校现有的心

理问题预警机制整体比较满意,但仍需进一步健全动态化的心理干预机制。分析发现,我校对学生心理健康问题的危机干预与处理机制仍有待完善,特别是针对一些早期出现出相关心理问题的学生,尚未形成行之有效的善后跟踪机制、缺乏对朋辈帮扶的引导,如果不能有效避免此类学生再次出现心理健康问题,那么前期的干预效果将大打折扣,甚至化为泡影。

(四) 搭建多维平台,但平台建设仍需健全

作为大学生心理健康教育工作的重要载体,心理健康教育平台利用“互联网+”优势,整合心理健康教育课程、教育活动、咨询服务等多种功能模块,使得大学生心理健康教育在平台建设与功能拓展等方面取得了突破性成效。通过调查我们发现,当前60.3%的大学生还是比较认可当前学校所搭建的心理健康教育平台的,但是也有部分学生认为,学校需要进一步优化与完善线上心理健康教育课程教学平台、线上咨询辅导平台以及心理预警平台。由此可见,首先,虽然学校已经建立了线上心理健康教育平台,但仍需继续开发、完善平台功能,特别是增加在线咨询指导人员数量,开通24小时心理热线,以更好地满足学生的心理咨询指导需求;其次,在心理健康教育课堂教学方面,虽然学校已经引入了慕课平台,但是其教学资源的丰富性仍有待加强,资源内容的趣味性、针对性仍有待进一步提升,而这也是导致师生满意度不高的重要原因;再次,尽管当前学校已经建立起了集危机干预、筛查预警、朋辈帮扶等多项功能的心理预警平台,但其在大学生心理问题的协调、议事与保障机制等方面仍有待健全与完善。

三、大学生心理健康教育工作对策分析

(一) 加强课程建设,构建立体化教学模式

为了提升心理健康课程教学效果,学校应进一步加强课程建设,丰富教学模式,将慕课、翻转课堂、体验式教学等新型教学方法引入心理健康课程,构建立体化教学模式。首先,通过重点突出、短小精悍的慕课,将碎片化的心理健康理论知识创新地呈现出来,如清华大学彭凯平教授逐渐的“心理学概论”就是非常好的慕课资源;其次,引入翻转课堂、混合式教学等模式,实现课堂面授与线上指导的有机结合,在引导课下自学的时候,充分发挥教师本身“导”的作用,留出更多的课堂时间,与学生进行互动、丰富学生的课堂学习体验;再次,构建融合情境创设、思维训练、反思体验为一体的体验式心理健康课程教学模式,引导学生在案例分析、情境体验中,实现知识、情境、行动的统一。

(二) 丰富品牌活动,营造积极文化氛围

为了提升心理健康实践活动开展质量,学校应进一步丰富品牌活动,以此为抓手,组织学生开展丰富多彩的、有益于其身心健康发展的实践活动,引导大学生树立乐观向上、自信自强的思想意识与行为理念。首先,以“心育”为导向,打造一些符合“00”

后大学生心理需求、主题鲜明的品牌心理健康教育活动的品牌活动长效机制,在充分了解不同背景、不同年级学生心理发展需求的基础上,组织他们开展更具针对性的心理教育实践活动,如针对贫困生,可组织开展主题为“感恩人生,快乐成长”的心理辅导活动;针对女大学生,可组织开展主题为“魅力女性,美丽心情”的心理专场活动;针对大一新生,便可组织开展主题为“说出你的烦恼”主题征文活动等。在此基础上,学校还要大力支持学生组建、发展不同类型的心理健康教育社团。再次,积极创新心理健康教育实践活动形式,学校可将阅读、观影、辩论、征文等多种形式融入实践活动中,并积极引导学生将心理健康教育实践活动与志愿者服务、暑期社会实践等相结合,以提升实践活动育人成效。

(三) 注重疏导帮辅,健全咨询服务体系

为了切实提升大学生心理健康咨询服务效果,学校应站在疏导帮辅的视角,构建线上线下联动的心理咨询服务机制,推进“医”“教”的深度融合,同时调动、协调校内各部门力量,完善大学生心理健康咨询服务体系。首先,丰富拓展、灵活运用心理理解忧信箱、心理咨询热线、心理咨询微信公众号等多种服务方式,结合多种心理疗法,如精神分析法、合理情绪疗法、格式塔疗法等,丰富心理咨询服务方式;其次,积极构建包括学校、医院、家庭以及学生个体在内的思维一体心理健康干预模式,合理为学生提供全方位、多层面的心理咨询服务;第三,学校应大力培养即具备实践经验、又能够了解大学生心理发展规律的心理咨询服务团队,并为其提供充足、完善的场地保障、制度保障、队伍保障,从而切实提升大学生心理咨询服务成效。

(四) 注重积极预防,完善预防干预体系

为了有效预防发生大学生心理危机事件,学校进一步完善预警机制,积极引导大学生形成乐观向上的心理品质,增加其积极情绪体验,加强对心理异常动态的筛查与监管,建立长筒的心理危机干预渠道,完善大学生心理问题预防干预体系。首先,全校从上至下都应该树立“治未病”“防治重于医治”的意识,在日常教学中积极融合、推广正向心理学、积极心理学等科学理念,促进学生了解自身心理承受能力、处理一般心理问题的能力。其次,加强对大学生心理异常动态的筛查与监管,以现有的层级化大学生心理问题干预体系为依托,定期开展心理普测,发现学生心理动态异常要及时上报,并及时进行初诊识别。在此基础上,建立学生心理档案,充分了解学生的原声家庭情况、心理发展史等。再次,建立包括心理咨询师、辅导员、专科教师、家人、同学、室友等在内的多维度、全过程的社会支持系统,确保学生在出现心理波动、心理异常的时候能够有人倾诉,同时为那些处于心理

恢复期的学生提供实时心理监察与支持,以避免心理危机的再次出现。

(五) 拓展教育渠道,搭建多维立体平台

为了切实保障心理健康教育成效,学校应依托门户网站、各类心理辅导App、微信等媒介,挖掘拓展心理健康教育平台,增强平台的知识性、服务性与趣味性,并切实做好心理健康教育平台建设的保障工作。首先,依托新媒体平台,根据大学生心理发展需求,拓展心理健康教育渠道,如开通心理焦虑互助群、心理微电影赏析等;其次,组建一支包括心理咨询师、心理健康教育课程教师、网络技术员等在内的心理健康教育慕课开发团队,以进一步丰富心理健康教育慕课资源,在实时调研、了解学生心理动态与偏好的基础上,对心理健康教育课程的教学内容、教学形式进行及时调整;再次,搭建一个由学校党政机关、教务系统、学工系统、后勤部门、安保部门、舆情监管部门共同参与、协调处理的议事平台,加强与学生家长、校外心理医生、公安机关的应急联动,形成学校、家庭和社会“三位一体”协同育人格局。

四、结语

总之,大学生心理健康教育工作的深入开展,能够更好地满足大学生日益增长的心理需求。对此,高校应以课程建设为基础、品牌活动为抓手、疏导帮辅为重点、积极预防为关键、拓展挖掘为手段,进一步完善大学生心理健康教育体系,促进学生身心健康发展。

参考文献:

- [1] 隋京欣,杨智国.“00后”大学生心理健康教育对策研究——以某高校2020级大学生心理健康测试为分析视角[J].辽宁师范大学学报(社会科学版),2021,44(06):111-120.
- [2] 赵建博.基于大学生心理问题的特点与心理健康教育对策分析[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2021(05):245-248.
- [3] 于芳荣,李媛,苗翠芝.大学生心理健康教育现状研究及对策分析——以山东外国语职业技术大学为例[J].作家天地,2019(21):86+96.
- [4] 邓忠,陈蒂丝,陈越.高职院校大学生心理健康现状分析与心理健康教育对策研究——以H学院为例[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(12):44-46.

课题名称:“网路化”服务管理体系在大学生心里危机干预中的应用研究(项目编号:2019ZSSZSX125)。