

# 大学生心理健康教育现状及教学策略探析

周小琳

(吉林财经大学, 吉林 长春 130117)

**摘要:**随着素质教育的深入推进,大学生心理健康教育越发受人关注。在此背景下,各大高校也纷纷开启了心理健康教育课程,借此来为大学生心理健康发展奠基。但是,由于受到教育观念和推进模式等因素影响,使得大学生心理健康教育的落实效果不尽人意,这也给大学生身心的健全发展埋下了一些隐患。基于此,本文以大学生心理健康教育的必要性开篇,讲述大学生心理健康教育的现状问题的同时,就有效的教学策略进行了详细探讨,以期能够给广大教师同仁提供一些新的借鉴与参考。

**关键词:**大学生;心理健康教育;现状问题;教学策略

对于高等教育而言,其本质目标就是培养与社会发展相匹配的高精尖、素质型人才。而结合社会发展需求来看,当今的人才不但要有着较高的专业知识和技能储备,而且也要拥有健康的心理素养和道德品质。所以,大学生心理健康教育的落实就显得尤为重要了。然而,当前在大学生心理健康教育推进的过程中,依然存在着诸如重视程度不足、教学方法单一等问题,使得其育人效果无法得到充分彰显。对此,我们有必要立足当下的教育问题,运用有针对性的教学策略来为大学生铸牢心理健康防线,从而使他们能够在未来走得更高,飞得更远!

## 一、大学生心理健康教育的必要性

### (一) 学生层面

大学阶段对于大多数学生来说只有一次,并意味着学生即将进入新的社会环境和开始新的人生旅程。大学阶段塑造了学生的价值观、人生观与世界观,更使得学生的生活与学习态度逐渐发展固化,这是学生个人特色的外在表现形式之一。但是,新一代青年大学生的心理健康水平逐渐走低,大学生群体中隐含着各式各样的心理问题有待解决,这也意味着大学生心理健康课程的建设与改革十分必要。健康的心理是大学生顺利完成学业,掌握专业知识与技巧,处理人际关系与交往、生活与学习压力等的前提条件,而这些内容共同铸造了学生完整的人格系统,也就是说,要想塑造青年大学生完整、独特的人格,就应当保证其健康的心理状态,进而给予正确的引导和帮助。基于此,大学生心理健康教育的必要性不言而喻,而针对心理健康施行系统性、全方位、多层次的教育教学更是刻不容缓。

### (二) 国家层面

大学生是国家重点培养的高素质人才,更是社会稳定与国家发展的核心力量,未来,他们是中华民族伟大复兴的支柱,更承载着一个国家、一个民族的全部希望。因此,大学生心理健康教育的实施和改革势在必行,只有青年大学生热情饱满、充实有力了,

他们才能够适应不断变化的社会环境,才能够真正成为栋梁之材。基于此,高校应当重视大学生心理健康教育情况,有针对性、个性化地开展教育工作,争取联合各个方面的力量构建坚实的教学基础,让青年大学生拥有扎实的心理基础,并锻炼和提高自身的抗压能力、实践能力、创新能力、综合能力等。确保他们具备健康而良好的心理素质,切实做好高素质人才培养工作。

## 二、大学生心理健康教育的现状分析

### (一) 重视程度不足

当前,重视程度不足是大学生心理健康教育在推进过程中的首要难题。结合实际情况来看,广大高校对于这一课程教学的重视度普遍较低,具体体现在以下几个层面:首先,课时设置较少。对于大学生心理健康教育而言,其作为一门公共必修课,是塑造大学生良好心理素质和心理品质的重要抓手。可以说,对于大学生未来成长和发展是影响很大的。然而,在很多高校当中,这一课程的课时都是36个左右,这显然是不够的。特别是在当今多元化思潮因素影响下,大学生面临的心理问题威胁越来越多,仅仅靠着36个课时教学显然是没办法达到效果的。与此同时,我们能够看到,在教学实践中,该课程主要以理论的方式来展开,大多数学校都没有重视其实践教育环节的开展,这也使得其教学效果不尽人意。其次,师资力量队伍不足。众所周知,师资力量的高低直接影响着教育和育人的质量。然而,就当前情况来看,很多高校都结合相关文件指示,以4000:1、3500:1的配比来设立专业心理健康教师岗位,但这显然是不够的,经常会导致“供不应求”的情况。与此同时,大学生心理健康教育任务不仅需要专业的心理健康教师,而且也需要辅导员、专业教师来进行辅助教育,只有这样才能为学生搭建一个良好的心理健康教育“摇篮”,促进其全面发展,但目前高校在该方面的工作做得还是不够到位,很多辅导员教师缺乏心理健康教育意识,阻碍了学生的全面发展。

## （二）教材资源滞后

当前, 广大高校大学生心理健康教育教材大多都是采用之前的编著版本, 其在内容方面的滞后性越来越明显, 给整个课程教学的良好推进带来了一定的负面影响。我们能够看到, 现如今的大学生在心理发展方面遇到的问题、挑战和困惑越来越多, 如果教材内容没办法得到及时更新的话, 不但影响了教学效果, 而且也会造成学生听课积极性的流失, 进而让他们没办法学习更多心理健康方面的知识, 从而限制了学生的心理健康发展和进步。与此同时, 教材资源的滞后限制着教学内容与教学资源的发展, 使得学生接触到的知识内容也较为滞后, 更可能影响着学生的学习方法和技巧使用。长此以往, 学生的心理健康知识水平逐渐下降, 这对其今后的成长与发展也是不利的。所以, 如何落实好教材资源方面的更新工作, 也是我们亟待处理的问题。

## （三）教学方法单一

客观地说, 良好的教学方法是保证大学生心理健康教育教学效果的重要保障。因为只有方法科学了、有趣了和多样了, 学生们才会学得更热情、更高效, 所获的学习收益才会更多。然而, 就现实情况而言, 本课程常常以理论为主的方式来展开, 这也极大地影响了教学质量。诚然, 这与教师的教学观念与教学能力脱离不开, 但是学校在基础设施和教学资源方面的支持也需承担重要责任。教学方法单一的直接影响是课程教学也显得十分单一, 导致学生在日常学习中不够积极, 其心理健康知识学习兴趣也被自然消磨, 使得最终展现出的教学效果也受到了消极影响。在此背景下, 大学生无法全身心的投入到心理健康学习中, 更无法针对相关知识进行系统性的理解和深入, 而这也预示着高校心理健康教育改革的必然性。

## （四）家校联合不足

对于任何阶段的教育事业而言, 家庭都可以充当有效的教育辅助力量, 高等教育当中的心理健康教育教学同样也不例外。在新时期, 只有做好和家长方面的联合工作, 才能保证好大学生心理健康教育课程的推进效果, 为学生搭建一个全面化的心理健康教育氛围, 使他们不管在学校还是在家庭当中都能得到良好的心理健康指引。而就当前情况来看, 本课程教学在家校联合方面做得并不到位, 很多时候都是以学校单方面的课程教学来推进心理健康教育的, 这种做法显然不如家校联合所能带来的教育收益。不仅仅是对家校联合的不重视, 学校及教师在渠道建设方面更显不足, 其线上渠道多围绕教学工作展开, 其线下渠道多围绕教学实践活动展开, 而家校联合施行心理健康教育的通路还有待建设与发展。

## 三、大学生心理健康教育的教学策略

### （一）增加课时, 优化师资

对于大学生心理健康教育而言, 其作为高校落实“立德树人”根本任务的重要抓手, 在新时期, 有着突出的教育地位。为了发挥其育人效能, 高等院校有必要重视心理健康教育的发展和进步, 心理健康教育不能仅依赖固定的课时, 而需贯穿整个大学时光, 融入日常素质教育中, 推动高校“心理+”的教育模式, 与学生习惯养成、体育活动、社团项目等相融合, 在此基础上, 要增加10个社会实践、互相帮助以及知识竞赛等形式的实践教育环节, 以此来实现课程教学的理论环节与实践环节的有效融合, 让学生能够更加深刻地体悟到相关知识的内涵精髓。在高校推动慕课系统的同时, 做好引导工作, 一方面保证学生能够系统自主地学习, 另一方面提升学习的质量与应用。在此基础上, 我们也要做好师资力量的优化工作。一方面要积极引入一些心理健康方面的学者或者专家来校担任或者兼任本课程教师, 以此来为学生提供更为优质和专业的课程教学服务; 另一方面, 也要切实做好现有辅导员、教师的培训工作, 如可积极牵线相关专家, 为辅导员、教师提供培训会、座谈会等教育能力提升契机, 在此基础上, 结合定期性的教研活动来引领他们心理健康教育和教学素养的提升。基于此, 优质服务能够与我校心理健康教育资源融合到一起, 从而能够为大学生带来更加有利的心理健康学习条件。

### （二）丰富资源, 引入热点

面对大学生心理健康教育在教材资源方面的滞后问题, 我们可从以下两个方向出发来打造自身的特色化教材资源。首先, 我们要对现有的教材进行详细分析, 在剔除其滞后内容的基础上, 结合当前的一些社会热点以及大学生遇到的实际问题, 进行科学整编, 如可将近些年频繁发生的“校园贷”案例引入课本, 以此来提高教材资源的亲和性, 让学生更加乐意接受。与此同时, 我们还可以就常见问题、社会现象等进行综合评估, 构建课外阅读链接附在章节后, 为广大青年大学生提供独立思考和自主实践的机会, 让其主动参与到心理健康知识学习和探究当中来。其次, 我们要积极依托网络手段去做好教育资源的充实工作, 如可打造本课程教学的微课、金课资源库, 在其中设计一些图片、短片形式的热点, 以此来让学生获得良好的学习参照, 从而使他们能够在寓学于乐的同时, 学到更多有用的心理健康知识。最后, 相关课程教师还应当将眼光放长远, 基于教材基础拓展具有丰富性、多元化的教学内容, 在长久的课程教学经验积累中合理利用有限教学资源, 争取课堂教学质量与效率的最大化, 充分彰显出教学内容与资源的育人作用。只有这样, 心理健康教育才有了丰富的“血

肉”支持，从而能够为大学生提供更加有利的学习条件，青年大学生也能够就自身的基础和能力进行自主学习，在丰富的心理健康知识中进一步锻炼和提高。

### （三）优化方法，多元教学

至于教学方法方面的创新，大学生心理健康教育可通过多元模式的引入来让课堂教学实效更上层楼。具体来说，首先，要重视信息手段引入。当前，教育信息化已经成为高等教育的重要改革趋势，许多高校纷纷转型建设线上教育渠道，并在过去一段时间内取得了诸多成就。在此背景下，大学生心理健康教育也要实现由传统型向着现代型方向转变，积极将多媒体、微课以及网络等手段引入课堂，从而以学生喜闻乐见的方式来打造趣味性、有效性兼备的课程教学模式。在教学实践中，我们一方面可通过微课等技术来打造一个视听一体化的心理健康教育讲堂，让学生能够结合这些动态化的视听资源，获得更多心理健康启发；另一方面，我们可将心理健康教育课堂搬到网上，开展线上化的教学，从而让学生能够不限时地进行学习，进一步保证教学的有效性。其次，要重视合作探究的运用。针对当前课程教学效果不佳的问题，我们可将视角放在合作探究之上，在教学实践中，通过组别式的探究任务来引领学生积极展开思考、探讨和实践，通过此举来让他们获得更多学习收获。学生之间的交流和沟通更加密切了，这对于心理健康理论的学习和应用都有着极大的益处，合作探究学习的重要性不言而喻。再者，我们也要做好生活资源的引入工作。对于心理健康教育来说，其源自生活又用于生活，而从生活角度引入心理健康知识内容更符合学生的学习思维，也更容易激发大学生的学习兴趣和学习积极性。在教学实践中，我们不妨多将视角放在学生生活之上，在讲一些内容时，积极搭建一个知识点和学生生活之间的桥梁，从而通过一个个生活事例来升华学生的学习认知，提高教育有效性。总之，通过优化方法的方式实现多元教学十分关键，这是高校心理健康教育改革的重要基础，高校及教师应当重视方法上的创新与革新。

### （四）家校联合，协同育人

前文解析了高校家校联合育人方面的不足，基于此，学校和教师方面应当对学生家长抛出“橄榄枝”，诚邀家长共同监督和管理学生的心理健康学习情况，以此形成全方位、多角度的监管网络。也就是说，我们应当在教育实践中做好与家庭方面的牵线工作，通过多维度的互动联合，实现协同化的育人目标。具体来说，我们要积极搭建一个网络化的家校沟通平台，依托家校微信群、QQ群的构建来实现与家庭的有效连接，在此基础上，通过针对性的心理健康教育培训来提升家长们的心理健康教育认知，同

时强化其配合意识。然后，我们要与家长们实现实时联系的目标，及时就学生在学校或者家中的表现进行交流反馈，一同协商针对性的心理健康教育对策，让学生能够在双方合理的推动下获得更好的成长与发展。除此之外，我们还可积极与家长展开心理健康实践活动方面的合作，如可邀请家长来校参加心理健康教育大会、趣味运动会等活动，通过此举来让家校联合得到更广泛的延伸，扩大心理健康教育的辐射面，进一步保证本课程教学实效。这样一来，家校联合育人机制能够很好的监督与管理学生进行心理健康学习，同时能够增长学生的心理健康学习与实践时间，使得学生心理健康知识水平能够大幅提升。

总之，在新时期，切实做好大学生心理健康教育的推进工作是很有必要的。我们有必要正视课程教学当中的现有问题，不断运用新的教育思路和方法去打造一个教学新常态，从而为学生提供更优质、更科学的心理健康教育指导，进而为其在未来取得更高层次的发展奠基。首先，高校应当增加心理健康课程课时，并强化自身的相关师资队伍，以此形成合力建设心理健康教育常态化。其次，心理健康教师应当拓展教学内容、创新教学方法，从自身教学经验角度出发建设更高效、高质量的教学系统，为大学生心理健康知识学习提供有利条件。最后，高校及教师应当联合学生家长展开家园共育，以此实现心理健康教育的全方位与多层次。

### 参考文献：

- [1] 汤志宇. 大学生心理健康教学实效性的实践研究[J]. 科学咨询(教育科研), 2020(11): 54.
- [2] 田泉. 大学生心理健康教育课程教学模式改革研究[J]. 课程教育研究, 2018(42): 202-203.
- [3] 苑璞. 以人为本视阈下的大学生心理健康教学改革[J]. 教育探索, 2011(05): 35-36.
- [4] 符丹. 大学生心理健康教学工作研究[J]. 新西部, 2010(09): 205+183.

项目：2020年度国家民族研究项目《兴边富民行动实施效果典型案例调查研究》（编号2020-GMD-054）。