

# 基于阅读疗法的高校心理健康教育服务创新探究

王倩

(山东交通职业学院泰山校区 山东 泰安 271000)

**【摘要】**在社会快速发展中,生活与学业常常会给学生较大的心理压力,在此环境中如何对学生进行正面引导,成为了教育领域热议的话题。在不断的钻研中发现阅读疗法对学生心理健康教育有积极的作用。因此高校教师应在教育中创建网络阅读治疗网站,通过在网站中传输正能量的价值观,构建健康心理档案的方式进行阅读治疗,为学生树立正确的价值观与世界观。本文专门针对阅读疗法在高校心理健康教育服务中的创新进行探究,以供各界同仁进行参考。

**【关键词】**阅读疗法;高校;心理健康;教育服务

在新课改的教育目标中明确了素质教育的方向,推动了传统教育转向素质教育的改革。在此环境中要想满足社会发展需求。教师应将培养学生形成高素质的品行与综合学习能力作为教育目标。为此高校教师应在学校积极开展心理健康教育服务,引导学生在教育中朝着正确的方向学习与生活,提升学生的抗压能力,形成积极、乐观的学习态度。

## 一、阅读疗法与积极心理健康教育

阅读疗法简单来讲就是借助积极向上的正能量书籍,为学生提供精神食粮,提升学生的抗压能力,引导学生运用积极乐观的心情面对学习与生活,是一种十分健康有效的心理教育方式。心理健康教育目的在于引导学生运用积极的视角看待事物,运用积极的教育方式引导学生形成坚韧、乐观的学习心态与情感体会,从而将积极的学习效果反馈到生活与学习中,用乐观向上的观念创造积极的人生,为学生奠定幸福奋发的心理基础,塑造积极向上的人生观、价值观与世界观,运用这样的方式呈现出心理健康服务的价值与意义。运用阅读疗法对大学生进行心理健康服务,能够培养学生形成良好的心理素质激发学生的内在能力,对学生的综合发展与自我价值的实现都有积极的作用。在运用阅读疗法进行心理健康服务时教师会根据学生的需求与喜好为学生提供对其身心发展有益的心理教育书籍,引导学生领悟生活与智慧,提升学生的个人信念,培养学生形成健全的品质。前苏联人认为信念的力量是无穷的,所以在阅读疗法中所依靠的就是为学生提供关于英雄精神类读物,学生通过阅读体会艰苦环境中英雄是如何依靠信念走向成功的,最终将其设定为自身的信念,提升自身的意志力、挑战困难、最终战胜自己。在阅读疗法中展现了较强的激励性,是学生形成坚韧品行的良好方式。

## 二、运用阅读疗法进行高校心理健康教育服务的创新方法

### (一) 构建阅读疗法网站,传播正能量价值观

在高校中构建阅读疗法网站,便于教师在网络中传播正能量价值观,是高校培养学生形成健全人格的有效方式。教师可以在网站中设置心理阅读咨询室、心理服务团队、专家连接、阅读交流及成功案例等项目,为学生提供心理健康服务,保证大学生在需要时能够随时进行沟通。在高校中构建阅读疗法网站,可以激发学生的团结意识及爱国精神,磨炼学生的意志力,培养学生形成乐观积极的心理,提升学生的抗压能力,为学生树立正确的人生观与价值观,能够将学生培养成德艺双馨的社会人才。

### (二) 建设心理健康档案,积极开展心理咨询

在高校中构建阅读疗法网站的同时应为学生建设心理健康档案,并积极进行心理咨询,运用开展心理咨询及构建心理档案的方式,培养学生形成健康、独立的品行。在进行心理咨询时,教师应重视学生的心理健康问题,将学生的幸福感作为重点积极开展心理教育。在开展心理健康服务中不仅要针对心理健康存在问题的学生,也应重视全体学生的心理发展情况。在心理健康服务中不要抱有心理治疗的心态,应将引导学生积极学习,实现自身价值作为重点教育目标。帮助学生改变消极的人生观,提升学生的自信心,形成坚韧的品行,在学习中能够积极的学习,提升学生在学习中的幸福感,将学习视作兴趣及实现价值的途径,减少学生的学习压力。在进行阅读疗法中主张运用朋辈互助疗法,运用交友的方式寻找自身心灵上的慰藉疏解心中的烦

扰与压力,消除内心的障碍。在阅读疗法服务中,会为每一位学生构建心理健康档案,记录学生在阅读疗法中的每一次成长与变化。

### (三) 推荐阅读疗法书籍,提升品质素养

在阅读疗法中推荐适合学生心理健康的书籍十分重要,也是进行阅读疗法的关键环节。因此教师可以通过了解学生的心理健康状况,搜集或自制适合学生阅读的书籍或材料,为学生提供精神食粮,坚定学生的信念,培养学生树立正确学习目标,提升学生综合素养与能力。

### (四) 创办阅读疗法刊物,宣传道德规范

在阅读疗法网站中创建了阅读视窗、新书推送、新闻资讯、知识讲堂等项目。推动了阅读疗法的网络一体化发展,提升了心理健康服务的质量与效率,同时对阅读疗法起到了宣传作用。在心理健康服务中教师深入了解学生的心理状况,运用网络阅读及辅导的方式,引导学生形成积极乐观的心态,促进学生综合发展。教师在整個心理健康服务中宣传社会主流价值观与道德观,优化了高校中的校园文化。

### (五) 开设阅读疗法课程,提升学生心理认知

在高校中设置开放性及探究性的阅读疗法课程,能够引导学生在实践中形成良好的品行与道德情感,对学生的心理健康有正面影响。因此高校教师可以设置阅读疗法课程,对学生进行理论方面的心理健康教育。还可以在课程中组织合作活动或剧目表演活动,引导学生在参与活动中了解到更多的社会现象与知识,让学生在体会与观察中感悟生活真谛,帮助学生积极面对学习与生活,解决生活中的问题与困境,提升学生解决问题的能力,便于学生能够自我调节生活与学习中的压力,形成健全坚韧的品行。运用阅读疗法能够培养学生形成乐于思考、勇于挑战的精神,可以促进高校素质教育进一步落实。

### (六) 组织团体辅导,促进学生参与体检活动

在高校中进行心理健康服务时还可以开展团体辅导,根据学生的心理情况组织心理体检活动,如开展阅读指导、辩论赛及团体治疗等。在高校中组织团体体检活动,检查学生的心理状况,便于教师了解学生的心理状况,为其提供针对性书籍,在团体活动互动中提升学生的交际能力,培养学生形成乐于助人良好品行。

## 三、结束语

在社会发展中素质教育受到了多个领域的重视,预示了传统教育向素质教育的转型。在此环境中高校应在校园中积极设置心理健康服务课程,并结合社会发展需求,构建阅读疗法网站,为学生提供精神食粮,引导学生形成积极、乐观且健全的品行,促进素质教育的进一步落实。

### 参考文献:

- [1] 陈莉. 基于阅读疗法的高校心理健康教育服务创新探究[J]. 河南牧业经济学院学报, 2019: 84-86.
- [2] 吴飞. 高校大学生心理健康教育工作模式的创新探究[J]. 教育信息化论坛, 2019: 154-155.

### 作者简介:

王倩(1983.8-)女,回族,籍贯:山东泰安,工作单位:山东交通职业学院泰山校区,职称:讲师,学士学历,研究方向:心理健康指导。