

短视频传播时代高校大学生积极心理健康教育模式思考 分析

赵雪琪

(湖南工商大学 湖南 长沙 410205)

摘要:在互联网不断发展的背景下,无论是人际交往还是知识学习方面,都发生了新的变化。同时,教育的传播方式也有了非常大的变化。在这样的时代背景下,怎样引导高校大学生进行心理健康教育,成为了现阶段非常重要的话题。在短视频时代下,教育领域应当形成家庭、学校、网络三位一体的心理健康教育,如果教师仍然采用传统的教育手段是远远不够的。基于此,改革传统的教学方式,为高校大学生提供更加健全的心理课程,提升大学生的心理健康水平,是高校心理教师应当完成的教学任务。

关键词:短视频时代;高校;大学生;积极心理健康教育

【引言】学校是培养优秀人才的重要基地之一。因此,教师在对大学生进行综合素质教育时,应当注重其心理健康的教育。此外,良好的心理素养对于学生日后的发展以及心理健康状况起到了至关重要的作用。新阶段,随着短视频 APP 的盛行,高校所展开的心理健康教育也发生了翻天覆地的变化。因此,高校教师应当顺应时代的发展,走在时代的前言,通过现代化信息技术的产物,短视频 APP,提高教育的整体质量,进一步促进大学生身心健康的发展。基于此,本文针对短视频传播时代高校大学生积极心理健康教育模式思考分析进行简要阐述,以下仅供参考。

一、高校心理健康教育普遍存在的问题

(一)大学生心理教育出现的问题

在现代市场经济不断发展的背景下,传统的学生教育办法已经无法满足高校的发展。随着学生队伍的扩大,所面临的学生教育问题就会越来越多。对此,应改进学生教育模式,以顺应社会的发展及高校的进步。

高校应当加强对学生心理健康工作的实效性,在传统教育模式的基础上,坚持“以人为本”的全新体制。由于高校学生管理工作中比较注重学生的成绩,从而忽视了学生道德思想方面的素质教育,使高校学生的素质水平无法得到有效提升,导致学生自我管理能力较低,给高校学生管理工作的有效展开造成了一定的影响[1]。现阶段,大部分高校班级人数为 40-50,由此,很多教师在制定教学方案时,无法对每一位学生的实际情况进行全方位调查,未能根据学生特点选择更有针对性的方法,最终导致教学水平整体不高等问题。

心理育人是通过心理健康教育来实现育人的目的,基于此,高校教师应当注重在日常教学中如何心理育人。在心理育人这一概念中,“心理”与“育人”之间包含了多方面的内容、多层关系,“心理”既可以指“育人”的手段、途径、方法,也可以指“育人”的内容、理念、态度、氛围等。总的来说,都是指通过“心理”最终实现“育人”目的。育人是目标,是目的,是根本,是出发点也是归宿。只有这样来理解心理育人,才能更好地把握心理育人的实质。

(二)网络技术在校教育中现状

截至目前,人们日常生活,短视频 APP 的时代的来临,已经改变了很多高校学生的生活学习以及思维的发展。对于高校管理学生工作来说,短视频 APP 为高校提供了新的管理领域,给高校对于学

生管理的思想工作带来了新的机遇。此外,由于短视频 APP 的普及,给传统的学生管理办法也带来了较大影响:

(1)短视频 APP 所体现的便捷性,给学校教育工作带来了许多“质疑”;

(2)短视频 APP 的普及,学生获取文化知识的途径更便捷,但也致使原本的思想道德教育的信息渠道不占优势;

(3)短视频 APP 存在“负能量”的传播,不利于学生的思想道德教育;

(4)短视频 APP 的虚拟性及隐蔽性,在一定程度上会影响学生的正常成长;

现如今,大多数高校实行学分制的管理模式,这在一定程度上打破了传统的教学模式。不同专业的学生一起上课,慢慢淡化了专业班级概念。在学校管理层次上,不应该局限某一个专业而增添了学生管理工作的负担。另外,学校要求学生选修其他课程,由原本的定向学习转为自主学习,这在一定程度上影响了学校对学生专业化的管理工作。

二、短视频传播时代高校大学生积极心理健康教育模式的有效措施

(一)完善课程建设体系

现阶段,很多高校心理健康文化教育,主要针对的就是一些心理有问题的学生,此课程主要分为团体心理咨询或者一对一心理咨询教育方式[3]。同时,对于一些具有核心心理问题,亦或者是倾向于心理问题的学生也有非常大的帮助。例如,心理教师课堂通过为学生制作短视频 APP,来测试学生的心理健康和身体健康水平,推断其是否合格。从而针对短视频 APP 的测试结构,找出学生的心理上出现的问题。现阶段,大部分学生的整体心态都是健康的。但是,学校心理教师,应当面向每一位学生进行心理健康教育,而不仅仅就一些心理有问题的学生进行引导和教育。对此,相关部门应当重视这些问题,持续发展有潜力的学生,进一步推动高校大学生的持续发展。

(二)增强教育体制改革

高校心理教师,在对大学生进行心理健康教育期间,应确保自己的心态是积极向上,充满正能量的,如此才能有效影响学生。此外,高校心理教师还应当为学生建立行之有效的激励健康处理机制,完善高校内的心理教育制度,在实践中找到有效的教育方式。尊重学

生,让学生拥有自主选择权。因此,高校心理教师应当尊重每一位大学生,充分彰显其优势及技术能力,让学生以及学生家长能够结合自己所拥有的和感兴趣的课程,来自主选择课程,从而完成教学任务,提高学生学习效率[4]。

(三)科学有效的调整教学方法

高校心理教师想要培养学生养成更加积极的心理状态,应当抛弃传统的教学方式,采用新型的心理健康教育法。如文化教育课程,心理信息系统课程,名师讲座等多种方式,这些方式都是多元性的,结合了人类心理健康教育与学校工作,也融合了教师教学内容与心理文化教育。同时,将学校教师所开展的户外活动以及室内活动发展进行结合,通过有效的教育方法,让大学生能够拥有良好的心理素质,让每一个教师疏导学生内心的消极心理。通过学校与家庭的融入,课程与心理教育的融合,两者相互结合、相互促进。此外,在教学期间,高校教师应当注重培养学生的心理素质,让学生能够凭着自己的知识能力完成学习和自我管理,进一步提升学生的综合发展[5]。

(四)培养学生形成积极的认知

高校心理教师在进行调整集体自我价值之后,应当对学生进行客观且直观的分析。当学生测试结果出来后,教师应当引导学生,不以成功或失败进行定论,而是积极客观地接受自己,不断地提升自己。此外,在大学生进行自我评价发展期间,学生应不断的挑战自我,遇到问题勇往直前,进一步培养他们的自主性、自信心以及综合能力。

其次,高校心理教师应当注重培养学生的逆商,逆商指的是生活中的挫败以及失败,需要克服种种困难的勇气和能力。当学生遇到困难时,学校和教师应当保持乐观的态度,开导学生,让学生能够勇于面对现实生活中所遇到的挫折与问题,让学生学会在逆境中成长,控制自己的情绪,接受自己,欣赏一切,在逆境当中保持长期的发展以及积极乐观的心态[6]。

(五)培养学生积极情绪品质

任何事情都有两面性,学生的心理情况也不意外,学生有积极向上的心理情绪,那么就一定会有消极的心理情绪。

高校的心理教师不仅需要提升学生“正能量”的兴趣,还应的注重学生“负能量”的情绪,通过两者之间的融合,相互影响,让学生形成一个最佳、最正确的心理状况。如在某一个特定要求之下,如果满足自己的需求,学生会出现积极的心理。若不满足,就会出现消极的情绪。基于此,为了引导学生与教师能够正确的掌握其需求,产生正确健康的消费需求观念,学校和社会可以通过国内的消费媒体以及各种互联网资源来促进正能量的释放。

此外,学生父母应当为学生树立榜样作用,成为孩子们健康消费的模范。与此同时,辅导员以及任课教师应当及时了解在校大学生的消费情况,与学生进行沟通交流,一步一步引导学生结合现实生活,进行合理消费,从而形成健康的消费观念。大学阶段的学生其思想已经成熟,完全充满了情感。但是,仍然容易出现情绪化,对于不公正的对象亦或者是不满意的目标,会有着非常大的反应,表面上会呈现出成功、绝望、或者沮丧。因此,高校心理教师应当正确引导大学生,将负能量的情绪转化为科学、正确、恰当的情绪,同时可以通过音乐、舞蹈来放松自己的心情,转移消极的情绪,让

学生能够释放压力缓解心理上的紧张,有效防止出现负能量的情绪[7]。

(六)加强网络思想工作

一方面,短视频APP时代背景下,高校应当为学生建立专业并且高素质的思政师资队伍。网络思想师生工作不同于传统的师生工作,它需要专业人才以及专业技能才能够保障其工作的开展。因此,传统的人才培养观念在一定程度上已不再适应新时代的学生需求。对于这种情况,高校领导以及教师应当顺应时代发展、走在时代前沿,进一步增进思政工作者对短视频APP的了解,从而有效改善思政工作的媒介,为高校学生构建一支高素质且专业的思政教育师资队伍。

另一方面,加强短视频信息监管工作,高校领导应当加强主体责任担当,给予网络短视频教育高度的重视。宣传部门可以通过大数据的实时监管以及管理机制,充分发挥网络媒介的积极导向作用,过滤短视频当中一些负能量的内容,从而降低短视频对大学阶段学生的冲击及影响。通过有效的网络环境监管策略,净化校园网络,为大学生塑造绿色网络[3]。

三、结束语

总的来说,高校心理教师若想达到有效培养学生积极的心理品质的目的,就应当意识到短视频APP对高校大学生心理健康教育的重要性。基于此,高校教师应当结合学生的自身需求,通过良好的心理训练机制,定制恰当的教育目标,从而培养出高素质的专业人才,有效改善现阶段大学生的心理健康状况,进一步促进大学生心理健康水平的发展。

参考文献:

- [1]陈佳,张春卿.立德树人理念下高校大学生资助育人实施路径探究[J].知识文库,2022(11):106-108.
 - [2]郑文婷.基于传统茶道文化的大学生社会主义核心价值观培养路径研究[J].福建茶叶,2022,44(07):125-127.
 - [3]李闯.中国传统文化融入高校大学生思政教育的意义及路径——以茶文化为例[J].福建茶叶,2022,44(07):149-151.
 - [4]易扬扬.新时代下高校大学生美育教育现状与创新策略研究[J].时代汽车,2022(11):100-102.
 - [5]李梦.疫情防控背景下高校大学生创业能力提升策略分析[J].黑龙江科学,2022,13(09):49-51.
 - [6]朱阳莉,陶云.后脱贫时代高校贫困大学生“心理贫困”成因及疏解路径探析[J].黑龙江科学,2022,13(09):1-4+9.
 - [7]李楠楠,贾晓芳,邵沁妍.大学生工匠精神培育现状及启示——以山西省8所高校为例[J].高校辅导员学刊,2022,14(03):25-30.DOI:10.13585/j.cnki.gxfdyxk.2022.03.005.
- 2021年湖南省普通高等学校教学改革研究项目<短视频APP在《大学生心理健康教育》中的应用研究>论文项目号:HNJG-2021-0750