

大学生心理健康素养的教学提升路径探究

孟然

(江汉大学心理健康教育中心 湖北省武汉市 430056)

摘要:大学生心理健康关系到其今后的发展和对社会的适应能力,所以大学时期的心理健康素养的提升尤为重要,但是随着市场经济的快速发展,大学生心理问题经常受到忽视,但其在经济环境的影响下,问题却日益严重。为解决大学生心理健康的建设问题,本文对大学生心理健康素养的教学提升路径进行研究,分析了高校中大学生进行心理健康教育的重要性,分类探究了当代高校大学生的心理健康问题,提出一系列解决措施,以期为相关工作人员提供帮助。

关键词:大学生;心理健康素养;教学提升

引言:

当前时期是一个高速发展的时代,在此背景下,各行业都面临着巨大的机遇和挑战。而大学生作为国家未来的栋梁之材,其思想状况直接影响到整个民族的进步与繁荣。大学生的知识水平与身体素养虽然已经获得普遍提高,但是他们自身并未与社会接触,其心理抗压能力也未受到锻炼。因此,各高等院校应明确自身的教育职责和任务,坚持“学生为本”的教育理念,将心理健康教育理念融入到日常教学中去,实现学校、家庭、社会之间协调发展的飞跃式转变。此外,各高校需要重视学生教育教学活动,重视学生身心健康水平,创新学生心理健康教育模式,促进学生全面成长。

一、高校中大学生进行心理健康教育的重要性

随着我国经济社会的快速发展,大学生的生活节奏越来越快,各种心理问题层出不穷,严重阻碍了大学生自身的健康成长以及学校教学的可持续发展,同时也对学生的未来发展造成一定程度上的破坏。高校作为我国高等教育体系中重要组成部分,肩负着为社会输送高素质人才的重任。但由于各方面因素的限制,大学生普遍存在着不同程度的心理障碍,严重阻碍了其正常发展。

心理健康是指一个人对自己的心理功能系统进行自我调节与控制,在日常的生活中保持健康的心态,具有一定程度上的自爱、自尊、自信等品质。但在现实生活中,许多大学生不能正确地认识自身,存在着严重的心理障碍。如:自卑、抑郁等不良情绪体验及消极的人格特征等,这些都影响了个体的身心健康。健康的心理会使得大学生具有良好的社会道德,面对现实问题时能保持积极乐观的情绪感受,具有较强的心理适应能力。此外,社会行为与心理健康之间也存在着一定的联系,如人际关系、生活环境等方面都会因心理的变化而变化,所以为了保证大学生未来的健康成长,就必须从心理健康教育入手,提高学生对于心理健康的重视程度,进而主动参与到心理健康的教育活动中来。

互联网时代下,大学生所处的信息环境更加复杂多样,其自身的真伪性及价值观等都会给他们带来不同程度上的心理问题,严重时甚至会导致自杀等极端行为。因此,高校在开展心理健康教育工作时,不仅要向学生传授必要的心理健康知识,还要帮助学生了解相关的心理知识,从而有效地预防或缓解心理问题。大学生只有具备了一定的心理技能,才能在以后的学习生活中更好地适应社会,成为一个合格的大学生。

二、当代高校大学生心理健康教育的问题分析

(一)大学生的个体差异性较大

对于大学生群体而言,每一个人都存在着很大的区别,再加上大学生构成人员的复杂性,如:学生学习成绩不同,以及性格特点不同等,导致了学生在感情的表现上存在着很大的不同。在日常的

学习过程中,如果大学生不注意他们心理所存在的问题,必然会导致大学生在自我定位上出现误区,从而陷入盲目求教的心理危机。

大学生面临着来自各方面的压力,例如:学业问题、爱情、友情、亲情等,这些因素都会使大学生产生心理压力,进而导致不健康心理地产生。例如在择业方面,有些大学生对职业选择不够理性,盲目跟风,对自我定位不清晰,从而会产生焦虑烦躁的心理。此外,部分大学生处于爱情思维的发展阶段,常常会因为感情的不顺利导致自卑的情绪出现,这不仅影响了他们的学习成绩,而且对其身心健康也造成一定程度的伤害。大学是个小社会,许多大学生人际交往经验不足,个性也比较敏感,不能很好地应对人际交往方面的各种问题,因此对大学生进行心理教育的任务迫在眉睫。

(二)学生心理健康问题无法得到及时反馈

目前我国高校的心理健康教育项目建设已经逐渐趋于完善,但最大的问题就是学生心理健康问题无法得到及时反馈,许多高校心理课程对学生所使用的心理测试方法缺乏有效性,对于学生心理问题进行测试之后,并没有对存在心理问题的学生进行追踪回访工作,缺乏对其心理状况进行监控与处理,进而导致学生心理健康问题无法得到有效解决。此外,高校学生入学之前,相关负责人员要做好心理测评工作,以免出现心理问题学生无法得到及时的处理。

大学生的心理健康问题的表现是多方面的,不同类型的心理健康问题所占比例也不一样。大学生的心理健康问题主要由学业和人际交往所构成。因此高校要对大学生进行积极有效地引导和帮助,为其创造良好的心理发展空间。在此过程中,学校应该采取多种措施培养他们良好的心理素质,使之能够健康快乐地成长。大

(三)缺乏相关行业的专业人士

现阶段高等院校对学生开展心理健康教育工作时,需要不断地创新转变,继而使大学生在思想上重视心理健康问题,从而避免其不断扩大规模。

但是就目前来看,我国很多院校心理健康教育工作开展得并不理想,其中最重要的原因就是缺少一支专业性较强的心理素质教育队伍。这与当前社会发展形势也有着一定关系。现阶段,各高校应加强对心理健康教育团队的建设力度,提高其专业能力,为学生提供专业心理指导;因此,为了更好地发挥出心理健康教育团队的作用,需要培养一批专业性较强的教育工作者,为高校学生开设相应的心理健康教育课程,并做好相关的心理指导工作。同时还要对学生进行科学有效的引导,让他们养成良好的心理素质以及积极乐观的生活态度,从而促进自身全面发展。

随着时代进步,我国社会经济水平得到了显著提升,这给高等教育带来巨大机遇。在心理健康教育师资队伍日益壮大的过程中,大学生心理健康问题将相应减少,出现某些不良问题或突发事件的

次数将相应减少,这对他们以后的学习生活提供了保障,让他们朝着更加光明的未来奋进。

三、当代高校大学生心理健康素养教学提升的路径概述

(一) 积极设置大学生的心理健康必修课

当前各类院校心理健康课程中,多为公共选修课,课程设置未涵盖所有学生。因此,高校应加强对心理健康课程的重视程度,积极设置大学生的心理健康必修课,增强学生的责任意识 and 担当意识。大学阶段是人一生中身心发展最迅速、变化最大、最复杂的时期,也是一个人的人生观、世界观、价值观形成的重要时期。因此,加强大学生心理健康教育势在必行。

为了保证学生心理健康教育活动的有效展开,有条件的高校应从大一上学期开始就要针对所有新生设置大学生心理健康教育必修课:一是主要对大学生心理健康知识进行理论与实践研究,并将生命教育与生涯教育有机结合起来,使他们明白人生的真谛与担当社会责任的重要性,从心理健康理念与心理健康知识水平上提升其心理健康素养;二是注重对其心理行为问题的纠正,从获得自我心理调节技能与增强助人能力上提升其心理健康素质。在注重启发、注重感悟、注重实践、注重参与的教学模式下,树立以学生终身幸福为中心的发展观,积极承担社会责任为核心的人才观等,体现人性化教育理念,该课突出了心理健康教育课的“生命关怀”特质,反映了该课的实践意义及活动特点,强调了个人发展和社会适应相统一,展现心理健康教育“人与社会相和谐”这一学科使命,并最终达到促进学生心理素养发展的最终目标。

(二) 利用新媒体平台建设优质的教育资源

为了真正提升大学生心理健康教育的工作效率,各高校应致力于构建新媒体教育平台。当前很多高校都已经建立了自己的心理健康教育网站,这对于促进大学生心理素质提升有着非常重要的意义。但是,目前还存在着诸多问题,需要我们及时采取有效措施加以解决。新媒体平台不仅可以节省大量人力、物力的投入,还能够为教育部门提供一个完善的网络心理健康教育平台,从而促进我国大学生心理健康的建设与发展,从而更好地开展大学生心理健康教育工作。此外,还需要加强对文化信息符号的挖掘与整理工作,为高校学生创造一个良好的网络学习环境。

广大教育工作者应该充分利用多媒体平台来帮助学生调整自身的心理发展状态,让他们能够以正确的心理状态去面对生活中出现的各种问题,从而帮助学生树立正确的人生观。新媒体以其独特的传播形式,丰富的信息量以及更新频率等特点弥补了传统课堂的不足。所以高校要注重多媒体平台对于高校心理健康教育工作的作用,让学生们能够认识到现实中日常交流过程当中存在的心理健康方面的问题,同时学校还能够借助平台来时刻关注学生们的发展情况,促使有关人员更加注重学生们的身心健康发展。

(三) 创新型的辅导教育模式

为了能让大学生主动参与到心理健康教育的课程中来,相关负责人应针对学生中存在的各种心理问题,成立了相应的心理健康社团,开展丰富多彩的心理教育活动。除此之外,还应该利用各种形式来培养学生良好的心理品质和健全的人格。总之,只有将这些有效措施运用到实际工作当中,才能够促进高校学生身心健康发展,使其成为社会有用人才。

在日常的教学过程中,教师应该从自身做起,积极引导学生们进行自我调适,帮助他们找到适合于当前阶段的择业方向,为今后更好地发展奠定基础。在大学生就业工作的心理困扰方面,教师要围绕“就业”这个话题开好班级会议,为同学们讲解以往应聘经验,要通过实际案例告诉学生暂时失败不能说明什么,必须立足长远考

虑问题,这样才能迎来更光明的明天。

在一些人际交往方面的心理问题中,教师应通过各种方式来引导学生正视挫折,积极面对生活中遇到的困难。此外,教师应注意培养学生正确的人生观,帮助他们树立自信、乐观向上的人生态度。造成压力的因素很多不能生搬硬套心理健康教育的模板,需要师生之间进行“一对一”的交流互动,走进学生心灵深处,理解他们头脑中真正的思想,再结合实际情况制定相应的教育方案。最后,在日常教学活动中,还要加强学生心理抗压能力锻炼,比如可以把心理健康教育纳入体育教育当中,有许多体育项目都存在竞争因素以及对抗因素,教师可组织学生进行竞赛活动,借助比赛这一特殊形式在课堂上营造良性竞争的竞争氛围,激发学生竞争意识,促使学生变得更加积极与主动。这样不仅可以提高学生的身体素质能力,还能打磨学生积极的竞争心理。

(四) 健全高校的心理教育体系

经济发展使多媒体应运而生,促进社会各产业的进步,教育行业也从中获益。在教学过程中,教师可以借助多媒体技术辅助课堂教学,帮助学生提高学习效率,同时还能培养出更多高素质人才。对于高校学生而言,他们需要具备一定的心理素质才能更好地适应新时期的要求。现阶段,以电脑和投影仪为代表的各种电子设备在高校中得到广泛使用,这给大学生心理健康教育带来新的挑战。高校教师可以在各大院系建立自己的数据库,完善自身的心理健康教育体系,成立专门的心理健康辅导中心,组织各种教育活动和社团服务活动,从而达到学习心理健康知识的目的。

结束语:

大学生心理健康作为一个重要的教育项目,在新时期下同样是各大高校和全社会所面临的一个核心课题。因此,相关行业的工作人员应通过创新的思路开展大学生的心理辅导工作,提高学生心理异常的控制能力。高校对大学生进行心理教育辅导工作,可以让他们树立起正确的人生观、价值观以及世界观,从而更好地适应当前社会的高速发展。此外,相关工作人员还应进行自我监督,提高自身的专业素养,努力给学生构建一个良好的学习环境,保证学生的身心健康,最终促使他们形成健全的人格。

参考文献:

- [1]朱敏,廖友国,陈敏.新时代大学生心理健康素养的内涵、功能与提升路径[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2022,20(03):46-49.
 - [2]谢芳,朱磊.新时代下高职大学生心理健康素养提升路径探究[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2021(01):94-95.
 - [3]刘畅,许艾静,李凤兰,于丽霞,江光荣.基于心理健康课程的大学生心理健康素养干预研究[C]//第二十三届全国心理学学术会议摘要集(下).[出版者不详],2021:679-680.
 - [4]王金吉.基于核心素养培育的高校心理健康教育课程教学改革[C]//华南教育信息化研究经验交流会2021论文汇编(三).[出版者不详],2021:1112-1115.
 - [5]丁闽江,苏婷茹.大学生心理健康素养现状分析及提升策略[J].扬州大学学报(高教研究版),2020,24(02):66-72+111.
 - [6]李雪婷,刘涛.新时期大学新生心理健康素养培育实践探析[J].当代教育实践与教学研究,2020(07):237-238.
- 作者简介:孟然(出生年月-1982年8月),男,汉族,湖北武汉,副教授,硕士研究生,研究方向:心理健康、心理咨询、教育心理。
- 基金课题(须有编号):湖北省教育厅2021年度哲学社会科学基金项目“基于心理健康素养的高校心理健康教育模式研究”(21G074)