

高校心理健康教育工作实效性的影响因素及提升策略研究

刘庆

(菏泽学院)

摘要: 高校心理健康教育工作是以提高学生心理素质,培养学生心理健康为主要目标的。实践过程中,教师应有效把控心理健康教育的质量。但是近些年来受到大环境的影响,大学生群体的心理问题日益凸显,需要提高重视。在全新的时代背景下,人才竞争越来越激烈,而具备良好心理素质作为人才竞争的前提与基础,需要高校提起足够的重视。而高校在教育教学活动展开的过程中,不仅需要强调对学生理论知识和实践技能的传递,同样也需要意识到心理健康才是学生在成长和发展道路上不可或缺的重要因素。本文主要通过阐述分析高校心理健康教育工作实效性的相关概念,以及具体的影响因素,有针对性地提出具体的策略。

关键词: 高校;心理健康教育工作;实效性;影响因素;提升策略

Research on the influencing factors and promotion strategies of the effective mental health education in colleges and universities

Liu Qing

(Heze University)

Abstract: The main goal of mental health education in colleges and universities is to improve students' psychological quality and cultivate students' mental health. In practice, teachers should effectively control the quality of mental health education. However, in recent years, influenced by the overall environment, the psychological problems of college students have become increasingly prominent, which need to be paid attention to. In the new era background, the talent competition is more and more fierce, and having good psychological quality as the premise and foundation of talent competition, colleges and universities need to pay enough attention to it. In the process of education and teaching activities, colleges and universities not only need to emphasize the transmission of students' theoretical knowledge and practical skills, but also need to realize that mental health is an indispensable factor on the road of students' growth and development. This paper mainly puts forward specific strategies by analyzing the effectiveness of mental health education in colleges and universities, and the specific influencing factors.

Key words: colleges and universities; mental health education; effectiveness; influencing factors and improvement strategies

引言:

通过实施心理健康教育工作,可以切实缓解学生在校期间会出现的焦虑情绪,并且使其可以掌握自我调节的方式,保证每一位学生都可以维持在一个相对稳定的心理健康状态。教师在实际开展相关工作的过程中,要引导学生养成正确的学习态度和方式,结合实际案例展开分析,确保学生可以意识到保持心理健康对自己,以及对周围人可以产生的影响。同时,要阐明心理健康的重要性,保证每一位学生都可以积极配合教师开展有关的教育工作。过程中,教师应基于现代化教育理念,关注大学生的心理健康,落实好相关的工作,提高学校心理健康教育水准,这也是高校推动素质教育的重要举措。

一、高校心理健康教育工作实效性概念分析

(一) 心理健康

为了能够针对高校心理健康教育工作实效性的影响因素进行充分的研究,需要深入解析心理健康的概念。心理并不是虚无、捉摸不透的,每一个人的行为、语言、情绪等背后都蕴藏着个体的心理变化。学生的心理现象可以分为个性特征和心理活动的过程,个性实际上就是学生的性格,是他的精神面貌,而心理活动则是他们在日常生活学习工作中产生和发展的内心状况,无论是先天条件还是生活环境或者是现在所接受的教育背景等各个方面的因素,都会对学生的心理产生不同的影响,这也正是每一位学生心理个性化发展的具体表现。

心理健康是健康一个比较深入的重要层面,是相对于生理健康而定的,心理健康是一种高质量、高效率而且能够令人持续满意的状态,只有在这样的状态和背景下生命才能充满了无限的活力,且能够得到进一步的开发,最终保证心理教育达到预期的效果。

(二) 实效性

实效性主要指的是实施的可行性和实施效果的目的性,只有充分满足实现性,才可以保证心理健康教育的质量,帮助学生掌握等多心理学范畴的知识。高校心理健康教育本身就是一项帮助自己又

帮助别人的教学活动,教师的辅助和引导不仅仅能够帮助学生解决心理上存在的问题,同样也能够在解决问题的过程中强化大学生的自我体验,实现自我价值,确保心理健康教育的实效性能够充分的发挥出来。

二、高校心理健康教育工作实效性的影响因素

(一) 主体要素

高校心理健康教育活动在实施的过程中,就目前的教育理念认为教师与学生实际上都可以属于主体,但是在传统老日的教学过程中,教师是教学主体,而学生则是客体,学生的主动性无法发挥出来。同时,目前高校心理健康教育活动进行的过程中,学生和教师呈现出的互动的状态,互相是主体和客体。从根本上来说,学生和教师都能够是高校心理健康教育系统中的主体。首先,教师主体要素主要体现在设计活动方案,把控活动节奏上,需要全力保障心理健康教育的质量,有计划、有目的地开展教学活动。具体分析来讲,高校心理健康教育工作的领导者以及专职的心理健康教师、辅导员都是主体构成部分,在整个教育活动展开的过程中承担着明确的责任和义务,除了需要意识到教学的目标之外,还需要引导学生加强自我认知,以此得到全面系统发展的效果。其次,学生主体心理健康教育工作主要侧重的是以学生为主体,一定要在教学活动展开的过程中考虑到学生的实际需求和状况,发挥学生的主体作用,尊重学生的主体地位。一般来说,大学生在接受心理健康教育的过程中,在选择教育内容上确实还比较被动,但是还是需要考虑到自身的情况以及心理健康教育活动的实施状况,明确自己希望能够掌握的知识内容,教师则需要鼓励学生强化自我教育,提高学生的学习主动性,解决他们心理方面存在的问题,推动高校心理健康教育活动的顺利展开,为学生的成长成才保驾护航。

(二) 媒介要素

高校心理健康教育活动在展开的过程中学生与教师之间需要建立桥梁,无论是教师的教学工作还是学生的学习工作,在情感方面都需要利用媒介将其反馈过程联系在一起,这同样也是提高心理健

健康教育实效性的重中之重,我们可以从心理健康教育的目的、内容、方法、活动这四个部分来考虑,这些媒介也是推动整个心理健康教育工作顺利展开的关键因素,只有将其落实到位,才能够确保心理健康教育能够发挥正常的价值和功能意义,进而实现提高学生心理素质的目标。

(三) 环境要素

环境要素对高校心理健康教育工作有效性起着关键影响,教师应重视构建出理想化的环境,确保心理健康教育工作的质量可以达到预期效果。从政治的环境来说,根据实际情况上来看,诸多环境因素都会对学生的心理产生影响。但是在一开始接触到的时候,绝大多数学生从思想的角度确实还是不认同拜金主义、利己主义这些不良的社会风气,但是在不断的熏陶或者影响下,难免思想会受到左右。从经济环境的角度来说,我国整体经济水平确实得到了进一步的提升,社会大众的生活水平也因此而得到了改善,但是不可否认的是由此引发的教育不公、贫富差距、就业歧视等社会问题也越来越严重,这些问题如果没有得到第一时间的解决,那么不良的风气一定会对大学生的思想健康带来不利的影响,从不同的角度降低了高校心理健康教育工作的实效性。此外,社会文化环境确实还有一些不和谐的因素,虽然说网络文化越来越丰富,来源渠道非常的广泛,内容复杂,很多不正确的价值观念就会利用网络平台在学校群体中传播,这从无形之中也冲击了高校心理健康教育工作的顺利展开,影响到了大学生的价值观。对教师而言,应积极结合环境要素,以切实降低环境要素对学生心理可能会产生的影响为目标,打造出一套具有针对性的心理健康教育方案。

三、高校心理健康教育存在的问题分析

(一) 心理健康教育在认知方面存在一定的误区

对于高校整体发展来说,心理健康教育这一个重要的环节应当承担什么样的角色,才是需要重点研究的问题。一些研究认为心理健康教育主要是依托教学实践,以及主题宣讲会的形式,普及宣传心理学相关的专业知识,并且通过必要的心理辅导,让他们能够从一定程度上缓解内心的压力,同样也有一些研究认为心理健康教育主要是提供一些专业性的心理咨询服务,帮助学生纠正一些不良的行为习惯,这与教师的角色是完全不同的,当然就是因为对于心理健康教育的认知不足,出现了角色误区,才会导致高校心理健康教育工作的效能和教育功能价值一直以来都没有得到正确的发挥。

(二) 心理健康教育专业化水准较低

心理健康教育专业化水准是影响实际教育质量的主要因素之一,也正是因为师资队伍整体的专业化水准还要较大的提升空间,才会导致学生缺少对参与相关教育活动的兴趣,继而无法保证心理健康教育有序开展。心理健康教育中的心理咨询本身就是需要专业技术和知识的工作,而且从业人员也需要高学历必须接受过专业心理学教育的人,除了掌握基础知识还需要通晓心理咨询的技巧,但是从质量上面来看,高校心理健康教育工作在展开的过程中相关工作人员角色混乱,工作定位模糊,心理素质欠佳,这些都没有办法推动心理健康教育实效性的进一步发挥。

四、高校心理健康教育工作实效性的提升策略

(一) 转变理念,强化心理健康教育的认知

高校心理健康教育工作在展开的过程中比较过度的重视理论知识的传递,忽略了实践技能的培养,绝大多数高校开设了理论类型的课程,试图将心理健康教育设定为理论知识的传递,忽略了对学生良好心理品质的自我培养,这种方式确实流于形式,并不利于学生的学习发展。除此之外,心理咨询作为高校心理健康教育的主要形式,相对来说缺乏主动性,从学生身心发展的特点来看,由于存在封闭性和独立性,所以导致学生一旦遇到了学习和生活上的新问题,更喜欢向朋友倾诉或者自我调节,并不愿意去心理咨询室寻找帮助,甚至在国家政策的影响下,虽然说一部分高校心理健康教育活动正在努力地开展,但是形式化严重有名无实,实质性的工作开展不到位。

素质教育在高校顺利推进最核心的一个措施就是要强化对学生的心理健康教育,不仅仅向学生传递理论知识,还要对其展开必要的心理辅导,保证每一位学生都可以保持积极、健康的心理状态。

与此同时,大学生作为祖国的接班人,不但需要有良好的思想道德和科学文化素质,同样要有健全的人格和心理,所以说高校心理健康教育工作在展开的过程中,一定要转变理念,明确以学生为本的原则,形成全员化、全过程的心理健康教育活动,了解学生的心理状况和问题,提出针对性的解决措施。

(二) 健全心理健康教育教师队伍

伴随着我国高等教育深化改革工作的推进,对心理健康教育工作提出了更高的要求,旨在通过开展系统、全面的教育工作,保证学生可以维持在良好的心理健康状态。从心理学的角度来说,出现“亚健康”的人尽管没有明显的心理问题和精神方面的障碍,但是他们在学习和工作还有生活中都表现出了心理情绪变化多端,注意力不够集中,没有明确目标的不良反应,所以从这个角度也能够意识到随着社会经济的发展,时代的进步,社会大众的生活压力越来越大,健康的内涵和外延同样也产生了巨大的变化。

高质量、高素质的师资队伍是高校心理健康教育活动能够顺利展开的前提与基础,教师团队素质的高低同样也决定了心理健康教育的质量。所以说高校一定需要健全心理健康教师队伍以及工作人员的培训机制和资格审查认证制度,确保心理健康教育实效性能够充分的发挥出来。高校在招聘这些专业教师的时候一定要提高准入条件,在校领导的协调下需要对招聘的教师进行严格的考核,避免不合格的教师对心理健康教育工作的顺利开展造成一定的阻碍。当然,为了保证师资队伍整体的教育水平可以持续得到改善,还需要构建出一套完整的评估机制,定期对教师的专业教育素养和教育工作理念展开评估,再参照评估结果对培训体系做出适度调整。

(三) 重视课程改革创新

大学生群体承担着父母、老师、学校、社会的期望,对于他们自己来说也有着非常强烈的成长愿望,但是由于处在一个相对比较特殊的年龄段,心理上产生的波动比较大,总体上承受事物的能力较差,所以才会导致大学生群体出现心理问题的几率相对较高,从一定程度上而言之所以大学生会出现这些心理问题,正是因为他们希望能自己有所作为,而这也是一定要付出的代价,怎样能够解决这些问题,除了需要学生自身的努力,还需要高校及社会各界的共同努力。

而对于高校现行心理健康教育体系而看,主要是以提高学生整体心理素质为主,并不涉及过多专业层面的指导,更多情况下是关注学生在校期间遇到的心理问题,没有过多涉及到学生校外活动、就业等方面。而为了有效提高心理健康教育的质量,需要在改革的过程中完善内容,关注学生的利益,贴近学生的学习和生活,强化教师与学生之间的互动,利用多媒体等相关的技术第一时间了解学生个体的心理波动,培养学生的兴趣爱好,促进学生人格和心理的健全完善。当然,教师在创新心理健康教育体系的过程中,还需要紧密结合时代发展背景的特征,保证教育工作始终维持在动态发展的状态。

结束语:

从现实角度分析来讲,高校需要以心理健康教育为核心,健全心理信息网络服务体系,发挥功能和作用,创新心理健康教育模式,整合相应的资源,为学生心理问题的及时解决提供帮助和服务。

参考文献:

- [1]梁健惠.新时期大学生心理健康教育实效性影响因素分析及对策[J].当代教育理论与实践,2016,8(5):3.
- [2]孙伟.大学生心理健康教育对思想政治教育的基础性作用研究[D].沈阳建筑大学,2015.
- [3]赵国鹏,关林.新时期大学生心理健康教育实效性影响因素分析及对策[J].课程教育研究:学法教法研究,2018(25):2.
- [4]薛敏.提升我国当代大学生心理健康教育实效性之策略研究[J].黑龙江教育学院学报,2009,28(6):3.
- [5]王杨.大学生心理健康教育与提高实效性的策略探讨[J].考试周刊,2014(63):2.
- [6]蒋小蓉.营造健康心理环境 提高高校思想政治教育实效性[D].西南政法大学.