

高校大学生心理健康管理工作体系构建

刘小涪

(塔里木大学 学生工作部 新疆阿拉尔市 843300)

摘要:随着人们生活质量的提升,大众对物质的追求能够得到满足后,逐渐将视野转变到对心理的研究与追求,在对各个年龄段人群的心理健康管理研究中,高校大学又格外受到人们的关注,高校大学生是当前社会发展、科技进步、经济建设的中流砥柱,这部分人群在当前的人生阶段的心理健康状态在很大程度上将会影响其未来的发展方向,本文以与高校大学生心理健康管理工作体系有关的理论为基础来进一步阐述大学生心理健康管理工作体系构建的基本准则,最后给出大学生心理健康管理工作体系构建的可行措施。

关键词:高校大学生;大学生心理健康;心理健康管理体系

引言:保持心理健康是每个人人生良好发展的必要条件,尤其是在大学生期间这个特殊的人生阶段做好高校大学生心理健康管理工作对大学生未来的人生发展是十分重要的,高校的大学生大多面临很大的学业压力以及即将走向社会的就业抉择压力,使得他们更容易在心理上出现问题,因此,各大高校应该注重对大学生的心理健康管理工作,为高校大学生全力打造一个良好的心理健康管理环境,做好大学生心理问题疏导工作,高校应该努力做到理念新颖、认知到位、深入人心。

一、理论基础

在新时代的发展下,人们越来越重视心理健康的管理,高校也在这方面不断进步,但是要想做好学生心理健康管理工作,高校在对学生的心理健康管理工作过程中就要做到摒弃落后的重教育轻管理的观念,深入了解并全力打造一个针对高校大学生的心理健康管理工作体系,实现对高校大学生的系统、规范、科学合理的心理健康管理。心理健康简单来说就是心理状态,良好的心理状态是轻松积极并且能够持续下去的,这就是健康的心理,一个人在心理健康的情况下是可以轻松快速地融入环境、适应环境的,同时可以在环境中充分展现自身能力、发挥自身潜能、积极进行工作,心理健康的学生可以做到通过自己调节心理状态来适应变化的环境并以此来促进自身能力发展。当下,高校大学生的心理健康状况不容乐观,每年都会有许多学生心理出现问题却得不到有效管理和解决,高校应该认识到心理健康管理的重要性,心理健康管理是对个体、群体心理健康影响因素的监测与分析评估来进行维持心理健康的教育、引导,因此,高校大学生心理健康管理工作体系的构建应该做到以心理健康管理的理念为基础,通过完善高校心理健康管理工作体系,更好的帮助大学生减少心理问题,保持心理健康状态。

二、高校大学生心理健康管理工作体系构建基本准则

做好大学生心理健康管理工作体系的构建首先就要保证能够使工作体系完善可行,构建大学生心理健康管理工作体系要有所依据,贴合当下高校的发展情况、适合高校大学生的心理状态,现阶段的各大高校基本都配有大学生心理健康教育组织,有较为专业的心理健康工作团队,高校可以在此基础上,进一步完善校内大学生心理健康管理组织,确保大学生心理健康管理工作体系有完整的咨询、检测、评估、引导这一系列心理健康管理流程;此外,高校大

学生心理健康管理工作体系的系统性是构建心理健康管理工作体系的必要条件,高校大学生本身数量庞大,心理健康管理工作所获得的信息将会是一个庞然大物,所以,保证高校心理健康管理工作体系的系统性至关重要,要在心理健康管理工作过程中全面系统地记录、保存学生的各种相关信息,无论是学生的基本信息、生活情况信息,还是心理评估信息、心理健康状态信息都应该妥善保存,同时在对学生进行心理疏导和心理干预的过程中要注意较为全面地收集学生心理状态的反馈信息,深化高校对心理健康管理的科学性,在高校心理健康管理工作中也要注意确保心理健康管理工作的及时有效、科学合理以及充分可靠,让学生的心理健康问题得到真正的、有效的、彻底的解决;另外,确保心理健康管理的工作流程科学标准也是高校在构建学生心理健康管理体系时应该注意的,标准的心理健康管理流程是建立心理健康管理体系基础,这样才能使大学生心理健康管理工作有效进行,实现保护学生心理健康的目标,与此同时,高校还应该做到保护学生隐私,确保学生私人信息安全;最后很重要的一点是保证高校大学生心理健康管理工作体系的持续性,高校心理健康管理工作不能只是一时的、短期的,而应该是持久的、长期的,维持高校心理健康管理体系的长期有效运行,让所有学生的全部大学生涯都能得到有效的心理健康管理。

三、高校大学生心理健康管理工作体系构建措施

为了做好高校大学生心理健康管理工作、构建完善的高校大学生心理健康管理工作体系,学校应当积极做出行动,在思想意识上努力提高对大学生心理健康管理的认识,注重对大学生心理健康的管理工作,全面理解构建大学生心理健康管理体系的重要性,转变传统观念,积极跟进学生心理健康管理工作的进展,全力改进现存的大学生心理健康管理工作制度,改进当前对高校大学生心理健康管理工作使用的方式方法,高校要通过做实事、真行动来促进本校大学生心理健康管理工作体系的建立,相关部门要把握关键任务,找准工作方向,集中精力积极促进大学生心理健康管理工作的推行,帮助学生克服心理障碍、正确认识自己,在构建高校大学生心理健康管理工作体系时要注重工作人员的选拔,保证心理健康管理人员专业扎实、职业素养高、对工作有热情、对学生负责任,能够有效帮助学生解决心理健康问题;此外,要在建立大学生心理健康管理体系时建立健全大学生心理健康管理工作的内部机制,没有完

(下转第130页)

2.实验运用

在给出开普勒第二定律后,为使学生对椭圆的概念加深理解,让学生在课堂上进行椭圆绘制的小实验,通过实验理解椭圆的特点。在此基础上改变实验中绳长和焦点,观察实验现象,为后面引导学生对行星运动从椭圆轨道到按圆轨道建立过程做铺垫,为学生下一步学习与记忆做准备。

物理与科学和数学的结合,不但可以展示物理学科的严谨性,也可以考察学生的思维动手能力与数学运算能力。

(四)教材

开普勒第三定律现象学生感受不到也不能通过实验观察,教师给出绕太阳运动水星与金星半长轴和周期的真实数据,以及绕地球运动的月球与同步卫星的半长轴和周期的真实数据,让学生计算K值。教师引导学生通过数学计算分析总结规律,由此引出中心天体与环绕天体的概念。

观察教材中太阳系八大行星的轨道示意图,让学生用直尺直接测量行星在其运动轨迹上的某几点到太阳的长度。在教师的引导下体会在现阶段所学知识中可以将行星绕太阳运动的椭圆轨道问题按圆轨道来处理。联系生活实际,促进学生对物理知识的理解,构建物理思维。

新课标强调要提升学生的核心素养,教师要重视学生的主体地位,学生是课堂的中心,教师引导学生从社会生活中发现物理现象,同时运用物理知识处理社会生活中实际问题。新教材更重视这方面内容,在教材改版上新增许多结合生活实际的导入问题与课后问题,提高学生对学习内容的好奇心,从形象思维角度促进学生对物理的理解。

对于学生首次接触,较难理解知识,教师要做好课堂中的引领者,调动学生积极参与到课堂中,引发学生主动思考,提高学生的获得成功的满足感。教学过程涵盖内容广、时间长,将STEM理论

与物理教学相结合,将生活与物理密切联系,用生活现象解释物理规律,同时用物理观念解决生活实际问题。

四、总结

在新课标要求下,教师教学要力求在实现本学科的教学目标与要求的基础上,丰富学生的跨学科综合运用能力。通过上述案例,可以知道在高中物理教学中运用STEM教育理念的可行性,学生在物理学习的过程中可以运用STEM理论的知识,同时也可以运用物理知识反作用于STEM,如此反复,在此过程中不断建构自己的知识结构与逻辑思维能力。两者相互结合可以使学生加深对物理学知识的理解与应用,因此在教师教学要根据实际情况,尽可能将物理教学与STEM教育理论相结合,提高课堂教学的有效性。

参考文献:

[1]张伟锋.基于STEM教育理念的高中物理教学设计与实践研究[D].华中师范大学,2020.
 [2]董莉.基于STEM教育理念的高中物理教学策略研究[D].四川师范大学,2017.
 [3]娄望.基于STEM理念的物理学科对学生科学探究能力的培养研究[D].上海师范大学,2020.
 [4]刘通.高中物理课程实施融入STEM教学的案例开发研究[D].天津师范大学,2019.

基金项目:黑龙江省高等教育教学改革项目

(SJGY20190371);哈尔滨师范大学研究生教育教学改革项目
 作者简介:吕佳桐(1996.5—),女,汉族,黑龙江省富锦市,哈尔滨师范大学教师教育学院,20级在读研究生,硕士学位,学科教学(物理),中学物理学科教学。

王月媛,1972,女,汉族,黑龙江省佳木斯市,哈尔滨师范大学物理与电子工程学院,教授,博士学位,量子光学和热电材料研究

(上接第128页)

善的心理健康管理机制就可能无法保证高校大学生心理健康管理工作的顺利运行,要想构建良好的高校大学生心理管理体系,完整的组织机制、成熟的思想理念、足够的外部资源等因素都是十分重要的,充分调动高校教师和学生的积极性,让大家在心理健康管理工作的建立过程中充分发挥自身作用,能够有效维持心理健康管理工作的顺利推进;同时,有效收集大学生心理健康有关信息也是构建大学生心理管理体系的一个重要环节,建立一个完善的学生心理健康信息收集系统可以在很大程度上减少信息收集、整合、分析所耗费的人力物力,同时可以保障信息整合分析的准确性并且可以及时给出学生心理健康状态的反馈,高校也可以通过信息管理系统有效保管学生信息,同时依靠数据化信息保管更加快速及时地对大学生心理健康状态做出系统分析。做好上述高校大学生心理健康管理工作的构建措施之后,高校还要注意建立科学的心理健康评价体系,学校要做到有效利用收集到的信息为学生制定个性化的心理健康管理计划并依据计划对学生作出系统评价,保证对学生心理健康评估的科学性,帮助学生进行有效地

心理疏导,保证学校心理健康管理工作高效进行,有意识地推进高校大学生心理健康管理工作的进一步完善与发展。

结语

综上所述,高校应该更新对大学生心理健康管理工作的管理理念,主动出击,积极引导大学生正视心理健康问题,承担起高校对大学生心理健康管理工作的责任,做好对大学生的心理健康评估、干预、疏导工作,同时提高高校对学生心理健康管理的认识,建立健全高校学生心理健康管理工作的体系,充分重视学生心理健康管理,提高心理健康管理工作的质量,有效帮助高校大学生建立良好的心理健康环境。

参考文献:

[1]王华勤.浅析大学生心理健康教育对高校管理工作的促进作用[J].商,2015(51):292+288.
 [2]宋思婧.当代高校大学生心理健康教育的问题及对策[J].时代教育(教育教学),2012(01):176.
 [3]汤欢,乔雨蒙.大学生心理健康教育的相关观点[J].青春岁月,2011(16):95.