

浅谈加强高校心理学教育的策略研究

杨玲枝

(银川科技学院 宁夏银川市 750021)

摘要:健康的心理素质是学生体质全面发展的基础和前期在平时的教育工作中,不但要重视学生的行为习惯,还需要学生心理素质的培养学生正确地对待学习和生活中的困难,才能更好地认识学习和周围的人交往真正的发挥自身的潜能,从而成为社会有用的,人才有了健康的心理素质学生才能够茁壮的成长。由于我国社会环境的影响和以及一个原生家庭教育差异的影响我们对于不同的学生都存在或多或少的问题,懒惰骨皮自私,害怕吃苦等。因此,这种心理缺陷会直接影响学生学习的效果以及教学的成果,为提高学生整体素质具有较大的阻碍作用,教师在平时的教学过程中要不断培养学生心理素质,从而提高学生综合能力和心里承受能力。

关键词:高校心理学;教育策略;培养与探究;

引言:

心理素质是学生综合素质的重要组成部分。由于大学生正处于身心发展阶段,对事物的认知没有完全理解,缺乏辨别是非的能力。对于事物的认知还并不完全明白缺少明辨是非的能力。由于外界环境的影响,学生心理不好,心理问题较多。教师在平时的教学工作中不但要传授给学生知识,还需要引导学生塑造一个健康的心理素质,在目前信息技术高度发达的社会中,解决学生们在学习上存在的心理问题,从而帮助学生学好学习专业课程,在激发兴趣的同时还能培养学生的心理素质,为以后在生活和工作中打下基础。

一、学生存在的心理问题。

(一)学习压力大。由于大学是进入社会最重要的一个阶段,许多教师和家长在该阶段对于学生的学习和生活比较上心,但过分的看重孩子的学习成绩,而忽略了孩子的心理问题。大学的学习并不比高中和初中。学习压力很大面对考研和教学,背诵和记忆需要花费大量的时间和精力。许多人一到考试时间就开始感到烦躁。许多人一到考试时间就开始产生烦躁不安的情绪。例如,过分焦虑,紧张,自暴自弃等多种的心态反省。

(二)受打击能力差。许多学生由于学习方法的问题,导致长时间努力学习但看不到效果,面对比自己优秀的学生,会产生挫败感与失落感的情绪。由于大学同学大多都是根据成绩来判断自身是否优秀和努力,在学生考试失利后,对于心态较差,不能及时调整会陷入自我的否定阶段,从自我的否定逐步扩大到对周边环境与周围人的否定。从而患上心理疾病,出现怕考试,厌学等消极的态度。

(三)缺乏自信。由于从高中到大学的这个阶段,许多学生都是之前班级的“优等生”到了想去的大学,由于课程内容的不断扩充,难度系数不断提升,导致学生学习开始吃力起来,对于那些基础薄弱的学生更是煎熬,学不懂,学不会的情绪会打击学生的自信心,导致上课听讲,吸收知识的能力较差。

(四)沉不住气,意志力薄弱。由于大学阶段的学生都会存在急功近利的心态,想“一口吃个大胖子”的行为。学生们在做题的时候往往只片面的思考问题,没有站在出题人的角度思考问题,从而导致曲解题意,盲目下笔等情况。学生们对于做题时候不够严谨,马马虎虎的做题,遇见难题做不出来就放弃,或者根本就不看的情况,从而导致学生的专业成绩难以提高。

二、加强高校心理学教育的必要性

高校心理教育的必要性。随着近几年,我们时常能够看到大学生犯罪的新闻。这些不同案件背后的原因值得思考。由于经济和生活水平的快速发展,人们从物质生活逐步转移到了精神追求的层面上来,对于高校的教育和监管也是层次不齐,许多大学生由于没有正确的价值观和心里进而在法律和医院的边缘试探。高校是教书育人的场所,对于出现心里问题的学生应该尽早发现并进行治疗。例如,在每一个专业当中开设一个心理委员,针对不同学生的问题进行收集和解决,对于心理问题较为严重的学生可以让家长带去医院鉴定,对自身和他人产生危害的学生需要提前送到医院进行治疗。同时对于学校而言也需要定期开展大学生心理教育讲座和调查问卷,

从多个角度和多个层面来帮助学生提高心理疾病的预防和治疗。对于高校没有设立专门的心理咨询教师和心理咨询室,学生不良心理情绪很难得到及时缓解和缓解,任其发展很可能会更加严重^[1]只有健康的大学生才能为社会做出更多贡献,避免犯错影响自己和他人生活的大错误。与老一辈相比,新一代年轻人的价值观已经有了很大的不同,但他们仍然需要得到认可,而不是用老眼光去改变、审视和批判。高等教育应该随着他们的变化而变化,应该给予大学生充分的尊重。

三、大学生心理问题解决措施。

(一)将心理教育渗透到数学教学过程中。大学生的心理教育是教学过程中重要的一部分,对于教师而言帮助学生正确的认识自身的缺陷和问题并积极调整,把平时的教学过程作为学生心理素质提升的一个过程,在课堂中培养学生的心理素质。大学的教材中也有许多心理健康内容。例如,著名的科学家“牛顿”童年是不幸的,出世前三个月爸爸就去世了在两岁时,妈妈又改嫁到邻村。牛顿只好与外婆相依为命。这悲惨的童年都是在为学生们讲述一个强大的心理素质对人重要性。为此教师可以在授课的过程中不断穿插于这些悲惨身世但拥有强大内心的人物,以此来引导学生向他们学习并塑造出一个强大的内心。

(二)多鼓励学生,给予学生肯定。由于大多数孩子的性格特点导致自卑,内向,心理素质差等众多情况,这就需要教师在平时的教学过程中,去表扬和鼓励学生,帮助学生找到自身的优点,不断扩大自身的优势,扬长避短多给学生一些积极的心理暗示和期望。例如,“马丁·路德金”领导了民权运动在美国民权运动之前,也不仅仅只有他一个黑人饱受歧视,在演讲当中,不会告诉别人美国这不好那不好,都是我们需要改变的地方。他会跟别人说“I have A dream”来鼓励那些和他拥有共同信仰的人。对于学生也正是如此通过长时间的鼓励和引导,能够帮助学生提高心理素质,从而激发学生的积极性,树立学生的自信心。

结语:

在学生的学习生活当中,大学生的心理教育对孩子而言是极为重要的,教师要在教学的过程中和课下帮助学生素质一颗强大的内心,在学习的过程中也帮助学生解决心理问题,让学生有一个良好的环境,无论是身体还是心理上都能得到全面的发展。

参考文献:

[1]万媛,丁凤琴.PBL模式在高校心理学课题研究教学中的实践与反思[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2017,30(2):67—72.

[2]郁雅杰.以主题为线索的互联网高校心理学教学资源库建设探讨[J].湖北函授大学学报,2017,30(8):64—65.

[3]贺文静.探讨高校心理学实验教学的改善途径[J].赤峰学院学报(自然科学版),2017,33(6):220—221.

作者简介:杨玲枝,1983年6月25日,女,回族,籍贯,宁夏灵武市,大学本科,讲师,研究方向心理健康教育,银川科技学院