

新时期高校心理健康教育模式的构建策略

沙鹏

(银川科技学院 宁夏银川市 750000)

摘要:构建具有明确内涵、科学系统、积极有效的心理健康教育体系,是高校开展大学生心理健康教育的基本条件。本文结合现阶段我国高校心理健康教育的实际情况,从当前大学生的心理健康状况和教育过程中的问题入手,探索建立大学生心理健康教育的有效途径和对策。

关键词:大学生;心理健康教育;模式构建

引言:

近几年校园暴力、大学生自杀等事件的频发,使得大学生的心理健康教育在大学生中的有效性受到了严重的挑战。对大学生进行心理健康教育的现实依据进行反思,建立符合时代发展要求的心理健康教育模式已迫在眉睫。

1、构建新时期高校心理健康教育模式的现实呼唤

1.1 "00后"大学生心理健康发展的迫切需要

当前,大学生的心理健康教育目标正逐步由"90后"向"00后"转化。相对于"90后"而言,"00后"这一群体承载了世代的期望,他们所得到的关爱要胜过任何一代。同时,随着我国高等教育不断深化改革,将会有更加好的学习环境和更加国际化的教学模式。与此同时,他们在成长过程中被束缚得越来越厉害,这也促使他们想要获得独立。但是,他们因为受到了过分的保护,缺乏自力更生的能力。"00后"大学生在心理特征上既有独立性又有依赖性。大学生在学业上有自己的理想,但是他们的学习动机不清晰,自制力和毅力都很弱。当然,多数学生的个性化较为明显,却常常无法抓住事情的实质。大学生的集体意识较强,但合作意识却较弱,同时对物质生活的追求也比较盲目;他们随身携带的电子设备,非常推崇个性,讲的是教师和父母无法理解的网络用语;他们敢于向世人展现自我,也被誉为"宅女宅男",他们的观点和行动都带有强烈的个人主义色彩;他们看起来很开放,也很怀疑;他们喜爱具有一定新鲜感、甚至是刺激感的东西;他们在对某些社会现象的评估中显示出了"超龄"的成熟,而在现实生活中,他们的心理发育却非常幼稚,与现实的社会需求有很大的差距。

1.2 网络时代发展的实际需求

网络环境的开放性、虚拟性、高效性,给大学生创造了一个多层次、互动的交流平台。对大学生而言,互联网是一座蕴藏着无穷无尽的财富的宝库,也是一张最有粘性的蛛网;大学生在学习过程中,可以找到取之不尽用之不竭的知识资源,但是却常常迷失在网络的海洋中。对于他们来说,互联网就好比水和鱼的关系。在"水"里,他们可以自由地和来自世界各个年龄段的人们交流,让这个五彩缤纷的世界展现在他们面前。他们比以往任何时候都更加依赖于互联网。"00后"大学生对网络的高度依赖性,使得其教学环境由传统的课堂教学向网络化转变。它既能更好地了解00后大学生的真实生活,又能掌握大学生的心理动态,并对其进行适时的干预。另一方面,互联网为大学生进行心理健康教育提供了一间"大教室",它能实现从平面到立体、从静态到动态。随着互联网的普及,大学生的心理健康工作得到了极大的提高,但网络本身也是一柄"双刃剑",因此,在新的网络环境下,大学生的心理健康工作就显得尤为重要。

1.3 高校心理健康教育不断深化的内在需要

从目前的情况来看,我国大学生的心理健康教育仍处于较大程

度上的重治性,忽视了预防与发展。有些大学注重解决部分学生的心理问题,而忽略了大部分学生的心理健康。焦虑、恐惧、自卑、抑郁、自杀,精神分裂,是近年来心理学研究中最热门的主题。根据相关理论的阐述,高校需要有效开展心理健康教育,确保学生的负面情绪可以得到缓解。但是实际上,他们的精神问题并没有减轻,相反由于学业以及生活上的压力,还在不断地增长。这一行为与结果的截然相反,表面上充满了矛盾和嘲讽,但它却暴露出了一个令人警觉的"恶性循环"。根据心理学家格根的说法,这种现象是"一种越来越多的疾病"。首先,心理学家宣称学生之间的情绪是会产生相互影响的,而高校通过开展具有正向引导意义的心理健康宣传活动,可以促使学生群体心理状况维持在一个相对健康的状态。例如,当学生感到有些沮丧的时候,会产生一定消极、低沉的情绪。而对于该名同学周围的同学,情绪上也会受到影响。这种"传播链"一直在蔓延,以至于人们的生活中的每一个角落都可能与精神问题相关联。这种教育思想导致了新的、甚至是相同的精神问题还在继续发生。大学生心理健康教育在各方面都要进行相应的调整,只有如此,大学的心理健康工作才能更好地适应时代的需要,才能使自己不断地提高和发展。

2、构建新时期高校心理健康教育模式的理论要求

2.1 积极心理学思想

积极心理学突破了一百多年来对心理疾病过分重视的传统心理学模式,并号召心理学应从负面心理学走向积极心理学。积极心理学是一种以人的快乐和发展为核心的心理学,其主要目的是对人的正面的影响。美国心理协会的前会长塞里格曼指出,积极心理学的目的在于使心理学从仅仅专注于解决生活中的问题到培养人的生活品质,发展人的内在"幸福能力"。在积极心理学的视角下,建立大学生的心理健康教育模式,应着重强调其积极作用和发展作用。心理健康教育的核心目标是使每位学生充分发挥自身潜能,使其身心协调发展。

2.2 后现代心理学思想

后现代心理学提倡以个人差异为基础,构建一个开放、多元化的心理健康教育系统。在教学目的上,追求统一的标准,培养学生的批判性和创造性。在教学内容上,"去中心"、"边界松散",提倡开放,使得思想教育的内容具有批判、怀疑、不确定等特点。提倡师生关系的平等,教师要对学生给予更多的尊重。而在心理健康教育的课程设置上,则更加注重培养学生的自发性,而学生的心理建设则是一个持续的自我创造过程,而自我的产生则会对心理的形成起到持续的推动作用。

3、新时期高校心理健康教育模式的构建策略

3.1 以人为本,构建以积极预防和个体发展为主的心理健康教育目标

当前,大学生的心理健康教育仍停留在对部分大学生的负面心

理问题上,而忽略了大部分大学生的正面心理素质的培养。这种见“症”而不见“人”的心理健康教育,已不能满足“00后”的心理需求,也不能满足当代社会发展的要求。从正面心理学的角度来看,心理健康教育不仅要弥补不足,“积极”也不能只是负面的消解,“积极”也不能排除负面的影响。“积极”的实质是让个人的正面力量得到最大程度的发挥,由负面的矫正向主动的预防转变。因此,大学心理健康教育的目的就是要积极地重视大学生的心理素质和发展其心理潜力,并对其进行系统的塑造,从而使其在思想、行为上更具正确性。在心理问题的防范与个人心理发展这两大课题中,逐渐实现两者的互补与发展,从而使每一个人都能得到充分的发展。

3.2 凸显特色,开展本土化的心理健康教育

过去,人们一直把心理健康作为一种无边界的科学信仰,探索一种跨文化的心理健康教育方式。当今社会的多样性,需要改革教育方式,突出民族特色和地域特征。受后现代心理学的影响,心理健康教育越来越注重与受教育者的生活实际、文化观念、人格特点的联系。

3.2.1 与时俱进,凸显新时期心理健康教育的时代课题

(1) 对学生进行生活教育。实践证明,在大学生心理健康工作中,生命教育是必不可少的。生命教育的目标是让学生正确地理解生命,让他们了解生命的艰辛,让他们懂得珍惜生命,尊重生命,热爱生命,培养他们的生命信念,培养他们的生命意识。

(2) 落实个体心理咨询服务。基于目前我国高等教育改革的现状来看,社会面整体发展速率维持在一个较快的水平,在读学生所经受的压力较大,确保其心理健康是极为重要的。人格健全是心理健康的终极目的,只有具有良好的人格和谐,才能在未来的社会中对各种心理挑战。所以,在新时期,加强“00后”大学生的良好人格建设,是当前高校心理健康工作的当务之急。

(3) 高效率心理咨询。在学习、生活,以及就业压力增加的时代背景下,会对学生心理健康产生影响的因素较多,高校应当落实高效率心理资源,通过增加心理咨询的频次,拓展心理咨询的渠道等措施来保障学生可以在心理状态出现波动时可以及时进行疏导,最终可以在最短时间内恢复到正常的心理状态。

3.2.2 情景教学,凸显新时期心理健康教育形式的多样性

(1) 团体心理咨询。一组人聚在一起,通过多次激烈的精神交流,每个小组的成员都能做出一些正面的变化,这些变化能让他们更适应,更快乐,更健康,更和谐。一方面,群体心理咨询能够有效地解决目前高校心理咨询工作中存在的问题;另一方面,对那些缺乏良好的人际关系适应能力的大学生也是非常有用。

(2) 依托情景开展心理辅导。对高校学生来说,常规化的心理健康教育模式不具吸引力。而为了达到预期的效果,应当依托情景开展心理辅导。心理情景剧就是运用类似于现实的场景,以人物的身份和行为为手段,将学生呢个的焦虑和迷茫以情景剧的形式呈现,协助个体再现其心理活动和冲突,体验真实性,表达情感,发现问题,解决心理冲突。

(3) “沙盘”是一种将分析心理学与游戏治疗相结合的国外治疗方法。在进行沙盘治疗时,让个人挑选出几个不同的模型,放在一个特殊的沙盘中,组成几个不同的场景,来展示他们的性格和社交能力。咨询师十分重视个人对自己所代表的作品的特殊解读。

3.2.3 注重实效,完善新时期高校心理健康教育的工作机制

首先,为了提高大学生的心理健康意识,规范大学生的心理问题,提出了在高校开展院心理辅导工作站工作的设想。宿舍长负责关注宿舍成员心理健康状况,并定期呈报给心理委员。心理委员整合各

个宿舍心理健康方面存在的问题,及时向辅导员汇报相关情况,由学院分管学生领导和心理中心落实相关心理健康教育工作,通过构建四个层次的危机干预预警机制:宿舍长、心理委员、辅导员、学院分管学生领导和心理中心。逐步建立健全发现、干预、转介一体化的工作机制,将危机扼杀于萌芽。

3.3 构建新时期心理健康教育的多元评价机制

在教育方面,多元文化教育近几年的一种国际潮流。多元评估是基于多元智力理论、积极心理学、人本心理学、后现代主义心理学等不同的价值观,以多元评估为价值导向,注重学生的发展,注重学生自身的纵向对比,也就是对过去和现在的对比,并通过对比引导学生对自身的全面素质进行评估,激励他们在增值的过程中获得积极的内在体验,从而充分发挥多元智力,并最终实现自我超越。大学生心理健康评价应遵循下列基本原则:

3.3.1 评价目标多元化

从智力目标评估向过程方法目标、情绪、态度、价值观等方面拓展,从学科目标拓展到全面提高综合素质和能力,由被动地治疗心理疾病向积极预防,最终实现心理健康、和谐的发展。

3.3.2 评价方式多元化

当下大学生群体心理健康教育的学科背景以及其自身的心理特征,决定了其在学校的心理健康教育中应加强对陈述性知识的考核,同时也要重视程序知识的评估;除了过程测试、心理测试之外,还有行为观察和结果展示。不但有定量的指标观察,也有过程记录、电子档案袋评估等质量指标。

3.3.3 评估内容多样化

大学生受家庭、社会、学校等因素的影响,身心处于不稳定的状态,很容易在心理上形成障碍,从而导致“心理消极”的发生。因此,加强高校心理健康知识的普及,探索一套较为完善的高校心理健康教育系统,建立起一套行之有效的心理健康管理模式是十分必要的。在教育与教学中,必须尊重学生的身心发展,从学生的实际出发,对其进行全面的保证。在构建评价体系的过程中,应秉承多样化的原则,从创新性、多样性、针对性、实效性等多个角度进行综合评估。

结束语:

大学生要走向社会,承担家庭和社会的责任和义务,必须具有良好的心理素质,这是培养合格的社会合格人才的必备条件。总之,大学生心理健康工作是一个系统的教育工程,必须充分认识学生的差异特征,有针对性地、策略性地应用各种学科知识,包括哲学、心理学、教育学、社会学、德育学等学科知识,从而建立起一种科学、有效的心理健康教育体系。

参考文献:

- [1] 连灵. 论新时期高校心理健康教育模式的构建[J]. 内蒙古师范大学学报: 教育科学版, 2011, 24(3):4.
- [2] 李博志. 新时期大学生心理健康教育模式的构建分析[J]. 2020.
- [3] 杨艳. 高校心理健康教育网络模式构建[J]. 湖南科技学院学报, 2018, 39(12):3.
- [4] 李宏新, 孙吉亚. 混合式教育模式下大学生心理健康教育体系的构建[J]. 西部素质教育, 2019, 5(16):2.
- [5] 庄思. 网络环境下大学生心理健康教育新模式构建的策略探究[J]. 文存阅刊, 2017.
- [6] 李鑫. 积极心理学理念下高校心理健康教育模式的构建[J]. 中外企业文化, 2021(8):2.