

大学生心理健康教育课程综合教学改革实践

刘小溶

(塔里木大学 新疆阿拉尔 843300)

【摘要】随着我国发展, 社会大众已经认识到, 判断一个人是否健康, 不仅要考虑到其生理状况的健康, 还需要考虑到心理状况的健康。而对于大学生而言, 其心理健康状态将会直接影响着他们日常学习生活, 以及未来是否能够健康发展, 所以为了能够让大学生更加了解自己的心理健康状态, 拥有良好的学习心态, 不少大学选择为大学生开设心理健康教育课程, 通过普及心理健康知识来促进大学生健康成长。但是目前而言, 大学所开设的心理健康教育课程, 依旧有许多值得改进的空间, 所以需要进行深入改革, 让大学生能够获得更加良好的心理健康教育。

【关键词】 大学教育; 心理健康课程; 课程改革

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i9.55456

随着社会对人才的要求不断提高, 当今大学生所体会到的竞争压力越来越大, 使得不少大学生都出现了一定心理问题, 并引发了各种不良社会事件, 因此大学生的心理健康程度受到了社会大众的关注。对于大学生的心理健康问题, 学校选择通过去开展心理健康教育课程, 来促进学生的心理健康发展, 提高大学生在面对各种困难挫折时的心理承受能力, 帮助大学生能够更加乐观轻松地学习与生活。

1 目前大学生心理健康教育课程已达成果

1.1 课程地位得到一定的提高

大学生作为被父母、长辈捧在手心中的“天之骄子”, 其思想、心理应当是无忧无虑的。但是随着现代生活节奏的加快, 社会上各方面的竞争日益激烈, 大学生将面临越来越多的现实问题, 这些问题导致了巨大的压力产生, 让他们出现了心理上的各种问题。最近几年来, 各高校都经常发生因心理问题导致的大学生极端性事件, 由此可见, 大学生群体的心理问题值得引起来自家庭、学校与社会的重视。对于此类因心理健康问题而引发的极端事件的处理方法, 不少高等院校都开设心理健康教育课程, 准备通过该课程来科普与大学生日常生活相关的心理知识, 帮助大学生疏导内心深处的各种压力, 从而使得大学生能够健康的发展成长。再加上大多数的高等院校都已经将心理健康教育课程设立为必修课程, 是每一位学生都应当去学习的课程, 去参与体验的课程, 由此可见, 现在大学生心理健康教育在课程地位上已经得到了一定的提高, 已经证明了该课程在心理素质教育方面所不可替代的重要作用。

1.2 教学内容与形式多样灵活

目前, 大学的心理健康教育课程所涵盖的教学内容基本上已经覆盖学生从入学到就业整个过程当中, 不同阶段可能会出现各种心理问题。而且随着时代的发展会导致心理健康问题, 不仅有入学—毕业—就业这些学业过程中的各种事件, 还有一些现代生活中的事件, 比如消费、网络、游戏等等都会引导大学生的心理往不正确的方向发展。对此当代的大学生心理健康教育也意识到了这些现象, 所以在教学内容方面十分的多样, 能够将大部分学生在大学生

活中所遇到的心理健康问题都囊括进去, 帮助学生能够及时地发现不良的心理趋势问题, 使得学生可以更好地进行成长。

除此以外, 现有的心理健康教育课程所呈现出来的教育形式也比较多样化。为了能够让大学生更加深刻地认识到心理健康问题所导致的后果, 为了能够让大学生能够意识到自己是否有患上心理健康疾病的趋势, 在进行心理健康教育课程的时候, 所选择的教学模式既有专题式也有模块式还有知识传授性活动教学型, 实践体验型等等, 既重视了学生在课堂当中的主体地位, 又能够注重学生的内心情感体验。

1.3 师资力量和队伍不断壮大

随着最近几年来, 高等院校确实有在加强学生心理健康教育方面的工作, 所以大部分的高等院校在师资队伍方面都是以专业的心理咨询师作为教师队伍的主体, 部分校外兼职的心理咨询师作为辅助, 并让辅导员参与学生的心理健康教育, 从而以此建立稳定的心理健康教育师资队伍。这样的队伍不仅能够满足学生心理健康教学的需求, 还能更好为学生进行心理健康教育课程的推进。而且随着学校方面的重视心理, 健康课程的大学教师也不断参与相关专业技能的学习与培训, 使得师资队伍整体质量和水平也能够得到有效提升, 让大学生心理健康课程的开发建设力度不断扩大, 达到了更好的教学效果。

1.4 课程效果得到认可和肯定

根据调查发现, 大部分大学生对心理健康教育这门课程还是非常感兴趣的, 甚至不少大学生还十分期待上这类型的课程, 希望通过该课程能够更加了解自己的内心, 能够知道自己是否患上了某些心理疾病。从大学生对心理健康教育这门课程的认可与肯定来看, 大部分学生都还是希望可以通过学习与心理健康方面相关的知识来缓解自己内心的心理压力, 或者是来稳定自己的不良情绪。同时调查结果还显示, 在大学生接受过这门课程的教学之后, 满意度是非常高的, 也有不少大学生对当下的心理健康教育课程提出了建议, 希望能够进一步在未来的学习生活中去加强这方面的知识科普, 去开展专题活动式的教学模式, 或实践体验式的教学模式。

2 大学生心理健康教育课程存在的不足

2.1 对于课程的重视程度还不够

虽然不少的高校已经开设了心理健康教育这门课,并且还该课程设定为必修课,但是在实际课程安排方面依然会存在重视程度还不够的情况,主要表现为:一是安排该门课程的教学课时数较少,基本上都是一两周才能有一次2学时的课;二是教学的形式是以合班教学为主,也就是安排两个班级在阶梯教室同时进行教学;三是在师资队伍的建设方面投入不足,没有安排心理健康教育课程的教师进行更加深入的培训学习。

那么在这样的情况下,不仅不能够让大学生通过心理健康教育课程获得良好的学习感受,还会使完成该课程的教学目标存在一定的阻碍,让学生不能通过心理健康教育课程有更深入自我体验,去把心理健康知识转化为调节心理情绪的技能等等,使得大学生心理健康教育课程的开设变成了形同虚设,没有实际的教学教育意义。而且如果不针对心理健康教育课程的教师,进行专业性的深入学习与培训,在进行心理健康教育的时候,极有可能以思想政治教育去代替心理健康教育,那么这样的情况也会使得学生对该课程失去学习兴趣,无法正确认识到什么是心理健康,什么是心理疾病等等问题。

2.2 难以满足大学生的心理需求

大学生在校期间的不同阶段所面临的心理压力是完全不同的,比如在新生刚刚入学的时候,他们会以心理适应方面的问题为主,而当学生读完大学4年课程之后,在毕业时就会以就业困难等心理问题为主,因此在进行心理健康教育的时候,最好与大学生心理成长的实际需求相符合,才会对大学生的心理引导起到最大的作用与意义。但是在实际教学过程中,为了让心理健康教育课程设置的更加省事,就干脆按照班级在一学期内把心理健康课程的所有内容一次性上完,导致学生学习心理健康课程的实际效果受到了严重的影响。另外,即使有部分学校会分阶段地开展心理健康教育课程,但也存在上课班级、上课时间、上课地点经常变换的问题,给学生和教师上课都带来了极大的困难和不便。

2.3 难以针对不同学生产生效果

虽然大部分大学生都十分渴望去了解自己内心的想法,去获得自我心理调节的能力,去拥有一个更加健康良好的心理状态。但是因为不同学生存在较大的个体差异性,他们在心理健康教育课程上所表现出来的行为是完全不同的。一些本来在课堂上就比较活跃的同学,性格方面很外向,便更能够在大学生心理健康教育课程上获得更加良好的学习成果。但是对于一些性格比较内向,不愿意积极主动参与课堂的学生来说,他们即使存在较多的心理问题,但也因为各种顾虑各种担心,而不愿意在课堂上提出自己的心理健康问题,也不愿意在课下向心理健康教师寻求帮助,这就导致错过了解决这部分同学心理健康问题最佳的时机。当然之所以会出现这样的情况,也表现出当

下的心理健康教育课程在学生针对性上还存在不足,难以针对不同类型的学生去产生同样的教学效果。

3 大学生心理健康教育课程改革的措施

3.1 理论知识学习与社会实践体验结合

人和社会都是复杂的,大学生面临到的各种心理健康问题的诱导原因也是多样化的。因此单靠课程上进行心理健康知识的教学十分有限,无法满足大部分大学生所存在的心理健康问题,因此在教学的过程中,不仅要注重课内的理论知识教学,还需要向课外进行延伸,让学生在实际的生活情景中,在实际的社会环境中进行实践体验。去充分利用家庭、社会、学校、网络的各种教学资源,采用更加丰富、更加灵活、更加多变的教学方法,把理论知识学习与社会实践体验结合在一起,让大学生能够最大限度地获得该课程的教学成果。

3.2 将社会发展与学生心理需求相结合

开设大学生心理健康教育的目的,是为了能够更好地培养出心理压力承受能力更强,更适应社会发展需求,能够为社会做贡献的全方位人才。因此在开展心理健康教育课程的时候,除了要注重学生不同环境下不同阶段中心理发展的需求,还需要着重社会的变化,与时俱进地进行探索与教育。当社会大环境发生变化时,学校所提供的心理健康教育课程内容也应当发生变化,这样才能够把社会发展与学生心理需求相结合,让学生能够通过心理健康教育获得他们应当拥有的自我情绪调节能力、心理承受能力等优秀的心理健康方面的各项能力。

3.3 构建科学合理的心理健康课程体系

为了加强大学生心理健康教育课程所提供的教学效果,需要构建出更加科学合理的心理健康课程体系,明确该课程的教学目标、教学计划和教学内容,落实大学生心理健康教育工作的每一个环节。比如可以根据不同专业、不同年龄的学生,有目标地进行教学内容的安排与指导,提高该课程的教学针对性和实效性。另外,还可以建立大学生心理健康课程的专门评价体系,让教师和学校及时获取当代大学生在接受过心理健康教育课之后所产生的效果是什么,所存在的不足有哪些。从而针对测试结果,进一步改进该课程的教学方式,提高最终的教学效果。

4 结语

总的来说,开设心理健康教育课程对大学生的健康成长有着非常重要的作用。因此各高校需要结合实际情况,针对该课程开设过程中的各项问题进行改革创新,争取为大学生提供更加有效的心理健康教育,最大化地发挥出开设该门课程的教学效果,使得大学生能够拥有良好的心理状态。

作者简介: 刘小溶(1986.4—),女,新疆奎屯人,硕士,讲师,研究方向:心理健康教育与心理咨询。

【参考文献】

- [1] 哈丽娜,李秋丽,李燕,等.大学生心理健康教育课程综合教学改革实践[J].西北医学教育,2019,27(4):615-618.