

强化高校心理健康教育“育德”功能的对策

张紫薇

(武汉学院 湖北武汉 430212)

【摘要】德育是我国高等教育中的重要组成部分,因为通过德育能够奠定我国社会主义接班人的思想道德基础,从而使得年轻一辈能够拥有较为强烈的爱国情怀,能够产生民族自豪感等情感。而随着高校的德育教育工作的不断深入,越来越多的德育教育形式都得到了创新或者是改革。比如目前就有学者认为,心理健康教育具有德育的功能,因此可以在大学生的心理健康教育中去融入德育的教学内容,使得我国高校学生能够在接受心理健康教育的同时培养到自己的思想道德。对此,在研究如何强化高校心理健康教育的育德功能时,本文将首先提出当代社会影响高校学生心理健康发展的因素,并明确指出高校心理健康教育课程中的德育功能,最后综合提出心理健康教育中实施育德的有效措施。

【关键词】心理健康;心理健康教育;高校育德;教育育德

学生的心理健康情况是否正常,是一个人心智是否正常的一项最主要指标,而心智的正常与否是人们生活、学习和工作的最根本的心理状态。学生的情绪表达,人的情感经历有各种喜怒哀乐,为了达到心理上的平衡,人们需要把不快乐的情感发泄出来,但也不能太过,不然会对自己的人生造成很大的影响,而且还会激化人际关系,对身体和精神都没有好处。具有良好的意志素质,包括自觉性、果断性、韧性和自控能力,这是一种精神素质的重要指标。个性是人的全部精神状态,个性和谐稳定是所有心理特质都拥有的某种倾向。具备自我意识,认识自己和悦纳自己,与人的相处关系融洽,人与人之间保持一种良好的关系,这对保持人的精神状态具有重要意义。

1 影响高校学生心理健康发展的因素

1.1 学生个人因素

如果高校学生不能正确面对自己的负面情绪,不知道如何调节负面情绪带来的影响,那么将会长期产生较大的心理负担,从而导致心理疾病。比如当一名高校学生因一次重要的考试失败之后,可能会因走不出挫折困境而长期受到自卑、羞怯、焦虑等负面情绪的影响,使得高校学生不能正确地评价自己的能力,总是认为自己比不上其他同学,从而表现出不敢与同学进行交往,经常一个人独来独往的行为。

1.2 家庭环境因素

家庭是高校学生的第一所学校,父母是孩子的第一任教师,所以父母的举止行为将对高校学生的品行道德、心理健康产生十分重要的影响。比如,当父母对于自家孩子的学习要求非常高,而这名高校学生不能达到父母的期望,且父母还表现出明显的失望情绪,就可能会造成这名高校学生严重的自卑心理,甚至因此出现只学习不娱乐的刻板行为。

1.3 学校环境因素

学校不仅是教书的场所,也是育人的场所,所以在学校里高校学生不仅能够学习各种专业的知识技能,还能够充实自己的个人精神和三观,所以在学校中教师的教学风格、教学内容,高校学生与他人的相处方式、交流形式都

会不同程度地影响着一名高校学生的精神世界。比如当一名高校学生本身就性格偏内向,不敢主动地与其他高校学生进行交往,而其他高校学生也不会主动地找这名性格内向的高校学生交流,那么这名高校学生将会逐渐沦落为班上的边缘人物,并进一步加深其内向的性格,让这名高校学生更加害怕进行人际交往。

1.4 社会环境因素

如今这个时代属于信息爆炸的时代,各种各样的信息都通过互联网快速地传播着,而高校学生人人都有一部手机,在移动互联网的发展下,手机上可以浏览的信息内容很丰富,所以高校学生的心理发展也将随时受到社会传媒和社会文化的影响。

2 高校心理健康教育的德育功能

关于高校心理健康教育所具有的德育功能,目前在主流的说法中认为其德育功能界定有以下四种方法:第一种是德育途径论,指的是心理健康教育本身就是德育教育的一种途径;第二种是德育延伸论,其认为心理健康教育是德育领域的延伸与拓展,是进行传统德育教学的进一步内容;第三种是心理障碍矫正论,认为高校进行心理健康教育主要是为了帮助学生消除或缓解心理障碍、心理冲突等各类心理问题,从而达到德育的功能;第四种是人格补救论,指的是高效提供的心理健康教育,能够对人格方面有缺陷的学生进行心理补救,使得学生形成完整的人格,实现德育教育的效果。那么具体来说,本文认为高校心理健康教育的德育功能主要有育心功能、育德功能和育人功能三个方面。

2.1 育心,基本德育功能

高校的心理健康教育本身就是一种固定的教育课程,是一种制度化的育人活动,所以在教育方面有一定的主动性。这样的心理健康教育能够让学生在心理问题还没有产生或者还没有暴露之前,就通过有效的心理健康教育,能够对学生的心理健康问题进行积极主动地干预,从而起到预防心理问题的效果。同时,开展心理健康教育本来就可以提高学生的心理健康水平,从而使得学生所拥有优质的心理健康品质,这种优质的心理健康品质能够促进学生人

格的发展以达到德育的功能,那么这一过程就可以被称作是“育心”。所以高校的心理课程在育心方面的流程,首先是通过缓解学生的心理障碍来达到预防学生产生心理疾病的作用;其次进一步优化学生的心理品质,提高学生心理的调节能力;最后通过优质的心理品质来开发出学生的心理潜能以促进人格的完整。

2.2 育德, 派生德育功能

对于心理健康教育来说,除了有育心的功能,还有育德的功能,这种功能是属于派生功能,主要是对于学生的道德品质、审美能力等其他综合素质有着一定的促进作用,称得上是高校进行德育教育的一种补充教育方法。具体来说,心理健康教育的育德功能,首先是能够在进行教育过程中去提升高校学生的自我教育能力,从而达到促进高校学生完善其人格行为的作用,同时育德指的是能够通过教育帮助学生进行德育内容的理解,让德育内容能够进行内化,帮助高校学生完善德育认知结构,从而达到在进行心理健康教育时的育德效果。

2.3 育人, 辅助德育功能

高校进行心理健康教育,除了有育心、育德的功能以外,还有育人的功能。所谓的育人功能主要体现在三个方面,第一个方面是通过心理健康教育,能够促进高校学生在思想方面和心理方面的双重健康;第二个方面是通过心理健康教育能够有效提升高校学生的社会适应能力,帮助高校学生进行社会化锻炼;第三个方面是通过心理健康教育,能够提升高校学生的抗挫折能力、抗打压能力等,避免高校学生出现悲观厌世等情绪。

3 心理健康教育实施高校育德的措施

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,高校学生面临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,无法缓解大部分大学生所存在的心理健康问题,同时也难以实现育德的目的。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,让高校学生能够最大限度的获得心理健康教育课程的教学效果,并从心理健康教育课程中树立正确的三观,能够正确地看待各类社会事件、身边事件。

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课程的目的,是为了能够更好地培养出心理承受能力更强、更适应社会发展需求、德智体美劳全面发展、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,除了要注重不同环境、不同阶段中学生心理发展的需求,还需要看重社会的变化,思考社会所需要的人才类型,从而与时俱进地进行

探索与教育,让学生能够在心理健康教育课程中接受德育教育。从而在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随之发生变化而进行适应,让心理健康教育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,并同时在其中渗透德育内容。

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心理教学效果和德育教学效果,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,还可以建立高校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高校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,让高校学生能够在接受心理健康教育引导的同时,有着良好的德育培养。

3.4 以体验式教学开展心理健康教育

在体验式教学下的心理健康教育课程,相对于传统的教学方法有着很多不同之处,它能够更加注重高校学生在课堂中的主体地位和高校学生的课程参与度,因此能够帮助学生在体验心理健康课程的时候,养成更加良好的心理品质,对培养学生良好心理素质、德育品质有着十分积极的正向作用。

目前来说,当代高校学生很容易受到社会网络等外界因素的影响,导致产生各种心理疾病,所以在心理健康教育中去使用体验式的教学方式,让高校学生能够认识到日常生活中各类不良情绪的存在,从而让学生能够自愿地在未来学习中进行情绪的自我调节,塑造自身良好的心理素质。

具体来说,情感产生的机制之一是来自于情景的熏陶,即“触景生情”,因此教师在进行心理健康教育时,创设一个具体的情景,便能够带领学生进入这个情景,自发地在学生内心产生情感,以达到体验式教学的目的。

4 结语

通过进行高校心理健康教育的德育功能分析与探讨,发现心理健康教育在德育方面主要有着育心、育德、育人三个德育功能。为了更有效地加强这三个德育功能,首先需要强化心理健康教育过程中的理论知识与社会实践的结合;其次需要把社会的发展与学生的心理需求相结合,同时应当构建出更符合德育教育的心理健康课程体系;最后选择以体验式的方式开展心理健康教育课程。

作者简介:张紫薇(1988.8—),女,湖北潜江人,硕士研究生,讲师,研究方向:高校思想政治教育。

【参考文献】

- [1] 孙冠婴.互联网时代高校心理健康教育管理问题的思考及对策研究[J].高教学刊, 2019(23): 180-182.
- [2] 苏维.新形势下大学生心理健康教育的挑战及对策研究[J].卷宗, 2019, (35): 257.