

以素养提升为目标的大学生心理健康教育课程改革研究

任淑慧 黄鑫 罗艳

江西中医药大学 江西南昌 330004

摘要:大学生心理健康素养提升是推动高校学生素质全面发展的重要基础,新时期心理健康素养需要从多方面入手,文章对大学生心理健康素养问题进行分析,探讨大学生心理健康素养的提升策略。

关键词:大学生;心理健康;健康素养;学生心理

大学生们虽已快接近成年了,但是他们毕竟没有和社会接触过,一直生活在学校这个“象牙塔”里,没有经历过太多的“风雨”,所以他们的心理承受能力并不强。再加上当代学生中有为数不少的独生子女,从小生活在父母的手掌心,心理素质较低。学校应该进一步担负起教育责任,树立“学生为本”的办学思想,高度关注大学生的心理健康问题,不断完善大学生的心理健康教育观念,寻找更好的方法,从而使大学生的心理健康教育水平有一个质的飞跃。

一、高校大学生心理健康教育的重要性

大学是一个人一生中最重要的—段时间,也是一个人一生中最充满活力和光彩的时期。但是,随着经济社会的深入发展,然而,经济社会的进一步发展也使得大学生的生活节奏极速加快,在成长过程中面临的诸多压力也使得心理问题日益严重,这不仅不利于他们的可持续发展,更会对校园关系的和谐产生很大影响。网络时代,大学生面临着更加复杂的信息环境,海量的信息交织在一起,使得大学生很难分辨出信息的真假,从而对其价值观的形成产生了影响,进而产生了心理问题。所以,高校要加大对大学生的心理健康教育力度,特别要对学生进行心理健康知识和技能的培训,使学生具备必要的心理学知识和技能,可以对基本的心理问题进行识别。在他们的成长过程中,他们可以将自己所掌握的许多心理技能,灵活地应用到他们在学习和生活中所遇到的各种问题当中,这对他们形成完美的个性有着非常重要的影响。

二、高校大学生心理健康教育课程现状

1. 教学内容与形式适应性差

作者简介:任淑慧(出生年月—1980.11),性别:女,民族:汉,籍贯:山东武城,职务/职称:讲师,学历:硕士,单位:江西中医药大学,研究方向:大学生思想政治教育。

在我国,高校开设大学生心理健康教育课程的时间不长,更没有具有丰富教学经验的心理学专业老师,导致老师在该课程的教学内容上存在着很大的随意性和盲目性,知识点太过分散,过分强调深奥而枯燥的心理学理论,与大学生的真实心理状态存在着严重的脱节。另外,大学生心理健康教育课程的学时很少,师资也很缺乏,因此,老师通常都是大班教学,很少有专门的心理健康教育活动。就本课程的授课来说,老师们使用的都是传统的教学方法,上课的时候,老师们会讲授一些有关心理学的知识,同时也会对一些心理疾病的防治进行简单的介绍,但是上课的方式却是单调乏味的,再加上许多心理学的理论都比较深奥难懂,因此,许多同学们对心理健康课堂没有什么兴趣,经常会有一种“身在曹营心在汉”的感觉,所以,他们的教学效率很低。大学生在心理健康课上也难以学习到真实的知识,更难以提高他们的心理品质。

2. 师资力量薄弱,缺乏专业性

目前,很多高校很少有接受过专门心理学教育的心理学教师,而是让思政教师或者辅导员兼任心理健康教育教师。这些任课教师缺乏专门的心理健康教育训练,也没有系统地学习心理健康方面的知识,缺乏心理健康调节方面的技能,专业性非常差,教学的时候,往往对着书本照本宣科。面对某些大学生出现的心理健康问题,这些教师也无法运用心理学方面的知识来对学生进行正确引导,并帮助学生解决问题,使得大学生心理健康教育只是浮于表面,缺乏实效性。除此之外,在高校担任心理健康咨询的教师本来就比较少,根本就无法满足庞大的学生需求。而且,一些心理咨询师虽然是科班出身,懂得心理学理论,却缺乏心理辅导经验,其个人修养和素质明显不足,因此也很难有效引导大学生。很多大学生出现心理问题并求助于心理咨询教师后,问题并不能得到有效解决,便会这些大学生失去信心,同时也对心

理方面的知识失去信心,进一步将自己封闭起来,甚至引发更加严重的心理问题。

3. 组织管理体系不够完善

现在,很多高校都在积极开展大学生心理健康教育,然而,这些活动却缺乏组织性,也没有得到领导的重视。第一,学校没有建立健全的大学生心理健康管理组织,缺乏针对大学生心理问题的有效防控机制。学校往往只是安排学校辅导员来负责大学生的心理健康问题,然而,每个院系辅导员的人数毕竟有限,却要面对成百上千名学生的心理问题,辅导员往往感觉力不从心,而对大学生的心理健康教育也不够重视。第二,高校没有建立健全的大学生心理咨询机构。校方认为,学生尚未进入社会,不需要面对各种压力,只需要安心学习就行,因此也不会有很多心理健康问题,更没有建立学校心理咨询机构的必要。如果的确有学生出现了心理健康问题,校方便安排辅导员进行心理辅导,多做思想工作,并没有让心理咨询组织化、机构化以及系统化。

4. 心理育人与思政教育缺乏合力

当前,在一些大学中,思想政治教育与思想政治教育之间存在着相互影响、相互制约、相互制约的矛盾。首先,高校思想政治教育与高校思想政治教育是相互独立的,没有形成有效的合作关系。有些心理健康教育工作者太过执着于自己的专业素养,对心理健康教育不需要和思政相结合这一观念产生了偏颇的看法,他们多以心理学的理论来指导学生,而对思政相结合这一观念的淡漠和抗拒。而思政教育常常偏激地将大学生的心理问题简单地归结为思想问题,过分注重政治观、道德观和法律观等层次的价值导向,注重以思想教育方式进行引导。因为心理育人意识淡薄,所以两个人很难达到有效的合作,他们不仅不能明确自己在心理育人方面所承担的具体职责,也不能确定应该怎样共同引导大学生,从而达到心理育人目标。其次,思政教学中师生间缺少交流,缺少互信,很难适应大学生的实际心理发展需要。

三、大学生心理健康素养的提升策略

1. 强化实践教学环节

在大学生心理健康教育的教学中,注重对学生的实践能力进行培养,指导学生增加实践训练的次数,最大限度地锻炼自己的实际操作技能,让自己在操作的过程中可以做到得心应手。在教学中,运用情境模拟法,个案分析法,角色扮演法,心理测验法,心理微电影法,行为训练法,体验法等多种可操作的教学方法;以个别指导、小组指导和发展性行为培训为主的实习教学模

式;实践教学载体以多种形式开展,如讲座,工作坊,研讨会,训练营,动手体验等;实践教学模块以人际关系发展小组、压力和挫折应对工作坊、学习力提升工作坊、创新能力拓展营、肯定自我表达训练、就业创业实战团为训练模块。开展这样一门加强学生实践能力的心理健康教育课程,必然会增强学生对心理健康教育的理论认同和情感认同,从而使他们的心理素质和综合素质得到全方位的提高,促使他们自觉地运用理论知识去认识问题、分析问题、解决问题,实现“知、信、情、意、行”的统一,从而提高他们的整体素质。

2. 加强大学生心理健康必修课的建设

目前各高校的心理健康课程,大多是公共选修课,没有覆盖全体学生,或者以新生适应性团体辅导课程为主,聚焦于心理适应与健康,聚焦于自助。心理健康课程还要倡导责任意识和担当意识。从大一第一学期就应该面向全体新生开设大学生心理健康教育必修课,首先以大学生心理健康知识的理论和实践研究为主,同时融入生命教育和生涯教育,让学生懂得生命的意义和承担社会责任的意义,在心理健康理念和心理健康知识层面提高学生心理健康素养;其次,关注学生心理行为问题矫正,在掌握自我心理调节技能,提高助人能力等方面提高学生心理健康素养。在重启发、重感悟、重实践、重参与的教学模式中,建立着眼于学生一生幸福的发展观和主动承担社会责任的人才观,体现人性化的教育理念,课程凸显心理健康教育课程“生命关怀”特质,体现课程的实践意义和活动特征,突出心理健康教育课程对“心理成长”的关注;体现个人发展与社会适应的统一,彰显心理健康教育“人与社会和谐”的学科使命,最终实现提高学生心理素养的终极目标。

3. 提升心理健康素养,打造职业竞争力

现代教育越来越重视学生的长期发展,从在校期间的学业发展到入职后的职业发展,贯穿了学生的个人生涯规划,而培养心理健康素养也拥有与此类似的长效机制。大学生要学习的是多方面的知识,其中应包含自我帮助、帮助他人的观念、基本知识、技巧等。一项对影响大学生心理健康的因素进行了调查,结果表明:专业的就业前景是一个重要的因素,越是好找的专业,学生在学习的时候就越是干劲;与此形成鲜明对比的是,当学生们在职业生涯中找工作的时候,他们会失去对学习的兴趣,他们会将注意力转移到其他领域,这就会导致他们出现一些心理问题。所以,在培养技能的时候,一定要重视对学生们的心理健康素质的培养。对心理健

康素养进行培养,可以帮助构建个体专业竞争力中的软实力。当一个人拥有一种健康的心态,在面对困难或困难的时候,他可以进行自我处理,使用理性和共赢的方法来解决问题,这样的正能量对发展团队凝聚力和合作力有很大帮助,可以促进高效率的工作。当一个人既可以保持自己的心理健康,又可以关注他人的心理健康状况时,就可以在潜移默化中影响周围的人,让他们保持一种健康、积极的心态,促进积极的工作情感的流动,为个人职业性格的形成和职业晋升发展打下了坚实的心理基础。

4. 提高学生的心理异常控制能力

目前,我国缺少对反常行为的预防和控制教育,对大学生进行的心理教育也仅仅是一种形式。受害者的形成与其生活习惯密切相关,从而使受害者更容易面临危险,更容易与行为人发生关系,更容易成为受害者。在已经发生的大学生心理异常而引起的重大事件中,人们更多关注的是从犯罪者自身的因素以及学校、家庭和社会的因素出发,对其进行心理教育,而忽视了对学生自身的心理控制教育。其实,只要大学生自己能够注意到自己的日常生活,增强自己的行为自制力,提前做好心理准备,并进行心理辅导,就可以最大限度地减少在类似情况下出现的心理冲动,在提升自己的心理素质的同时,还可以有效地掌握一定的心理控制技能,这样就可以大大地降低大学生由于心理异常而造成的严重事件的可能性。

5. 课程思政融入评价方案

课程评价的重点应体现在学生经过课程学习后的知、情、信、意、行等正性改变效果,以及达到课程所预设的思政育人目标的程度。评价方式包括教师评估、学生

自我评估及学生互评。评价内容主要包括以下几点。第一,对学生在学习过程中的各项行为表现,如课堂纪律、讨论发言、合作小组作业情况,以及对体现学生思想政治素养的行为等进行评价。第二,对学生在学习过程中体现出来的良好的思想道德素质、积极应对和解决心理问题的行为进行评价。第三,对学生在日常学习、生活中的积极变化进行评价,如遇到心理困惑时的成长变化等。在帮助他人解决心理困扰时的感悟、在社会服务方面获得的心得体验等都可以是评价内容,学生可自行记录、整理并提交上述材料。

五、结束语

总之,在当今社会,高校学生的心理健康已成为不可忽视的问题。因此,每一所大学都应该加强对大学生心理健康教育课程的教学质量的提高,建立起一套科学、合理的课程体系,并在教学方法上进行大胆的改革,从而让当代大学生的心理素质得到持续的提高,让他们的身体和精神都得到更好的发展。

参考文献:

- [1]罗辑,康华明.积极心理学视阈下的大学生心理健康教育课程教学模式改革探索[J].遵义师范学院学报,2021,23(2):152-155.
- [2]徐远菁.大学生心理健康教育课程思政的课程改革实证研究[J].科教导刊(电子版),2023(15):127-129.
- [3]丁闽江.以素养提升为目标的大学生心理健康教育课程改革研究[J].黄河科技学院学报,2022,24(5):92-96.
- [4]哈丽娜,李燕,李秋丽,等.课程思政背景下大学生心理健康教育课程改革实证研究[J].医学教育管理,2022,8(2):150-155.