

大学生心理健康教育的创新探究

◆蔡云芝

(成都信息工程大学银杏酒店管理学院 四川省成都市 611743)

摘要:近年来,经济社会等各个层面不断进步,使得整个社会节奏变快,社会节奏下的大学校园也在其辐射范围之内。高房价、考研大军、庞大的待就业人数让高校内的学生也体会到了社会的压力。大学生心理健康问题在这样的形式下值得我们关注。但是信息社会变化莫测,如何在快节奏的高等教育的不断改革下创新大学生心理健康教育工作模式,这既是时代的需求,也是高校思想政治教育工作的需要。

关键词:大学生;心理健康;创新教学

一、背景分析

在经济全球化发展迅猛发展的浪潮下,人类的温饱问题逐渐得到解决,但与此同时,心理健康问题随着就业饱和和压力、经济结构的更新、以及社会的快节奏慢慢出现。近年来,患有轻度、中度甚至重度抑郁的人数显著增加,心理健康问题逐渐引起人们的关注。大学生群体作为社会占比极大的一部分,在一定程度上决定了未来中国各行各业的发展面貌,中国社会的发展方向,乃至法律的界限道德的底线,是国家未来的谱写者,其心理健康问题更是应该得到广泛关注。社会的剧变让不同时代的大学生经历着差异性极大的大学生生活体验和对社会的不同认知,现代化生活的快节奏要求大学生必须有对剧变的社会环境产生快速适应的能力,但并非每个人都能在这样的快节奏生活中存活下来,幼年教育的差异让不同经济实力、不同教育背景的各式大学生群体产生了多样的生活感悟。而那些体验感极差,适应力不佳,被“人群”抛弃的大学生群体,需要得到专业的心理疏导和心理教育。

二、高校大学生心理健康教育存在的问题

1.教学形式化

心理健康课作为教育部规定开展的课程,高校内开展情况良好,但大多起到的实效性都不尽人意,很多学校趋于形式主义,对心理健康课程的内容“一刀切”,没有结合学校性质、学生特点等本土化特征,课上干货较少,照本宣科的方式让学生的接受程度低,没有起到开设这门课程的原始作用。

2.高校重视不够

少数高校狠抓大学生专业课程,对心理健康教育的重视程度不够高,且部分高校尚未订购系统化的心理学教学教材,学生只能通过课堂上的教师讲授获得片面性的了解,无法获得系统化的心理健康教育。另一个途径是通过开设校园心理咨询室,碍于对心理咨询的传统偏见,能够主动寻求心理援助的学生比例是很少的。

3.学生自身对心理健康的关注度不够。

这和国内对心理健康问题的大趋势有密切关系,心理学问题研究往往集中在后工业时代,在社会经济发展到一定程度上才会相应正态发展,我国心理学研究起步较晚,与之相关的国民心理健康问题的普及度较低,其中覆盖的大学生群体自然也受启发度不高。

4.尚未完善的心理学教育体系

我国心理学研究在上世纪80年代才开始起步,虽然在单个模块上有所成就,但是都是各走其路,分散研究,没有构成一个系统的心理学教育框架。对应起来就是没有一个心理学教学的示范模块,理论支撑不够坚固,高校没有理论支撑作为教学内容,只能依靠经验式教学,成效不显著。

三、开展大学生心理健康教育的意义

大学生思想健康教育和心理教育相辅相成,互为表里。高校以培养适应社会的高等人才为目的开展教学,理论输出主要依托于课堂与实践,而学生的世界观、价值观、人生观对学校的价值输出是有不定的接收标准的,其中学生心理健康对此有一定作用,有积极向上乐观奋进的良好价值观的学生,在思想政治教育工作的接纳度上往往更高,便于管理,对高校的学习氛围,娱乐生活风气起积极作用。

四、加强大学生心理健康教育的具体措施

1.提升心理教育老师的的教学专业化水平

高校心理教育课堂的开设是教育部的硬性要求和规定,直接授课者是与学生进行心理沟通与交流的最近一把椅,心理教育课开展变为索然无味与照本宣科式的讲授,客观上来说,和教师的责任感呈正相关。提升授课老师的教学专业化水平,增强其对学生群体的责任感是最直接有效的解决方式。学校不仅需要重视专业教师的选拔,并且心理健康教育是一项长期持续的教学活动的责任意识,需要对教师进行定期审核和检查,定期组织心理健康老师的培训会议,及时更新教学方式和内容,在信息传播速度高效,知识更新周期及短的现代社会,更应该做到高速且及时。

2.搭载网络兴起便车建立网络教育平台

网络时代的到来改变了越来越多大学生群体的生活习惯,十年前我们的授课方式还是课堂板书,现在几乎被PPT等媒体软件所代替,由书本到实践的转变印证着知识的传播介质与时代技术的发展有着密切的相关性。网络几乎融于每个大学生的生活,搭建校内大学生心理健康网络平台,让学生面对心理问题的时候减少倾诉方是人的顾虑,对一部分学生来说是减轻其心理压力的一大途径,区别于传统心理咨询的模式,能让学生更加大胆地倾诉自己的心理障碍。

3.联系家庭共同发力

原生家庭往往会对一个人的成长产生根深蒂固的影响,个人的发展和家庭关系、氛围、风气都是密不可分的,即便是到了大学,家庭环境的变化,或是一些固有问题同样也可能持续对个人产生影响。

4.创新教学形式,授课方式多样

传统心理学课堂在学生中的关注度不必多言,在传统的心理学课堂中,学生大多处于一种被动接受的状态,长时间处于一种被灌输的状态,学生难免会感到索然无味,从而影响知识接收效率。心理教师可以使用多种教学方式,如通过播放视频提高课堂的趣味性,对某一话题进行小组课堂辩论,提高学生的参与度和积极性,在开展辩论的过程中学生自主地了解相关心理知识,加快教学目的达成进度。

5.建立完善的心理健康教育规划

大学生心理健康教育工作是一项长期性、综合性、科学性的工程,要想保证这一工程在大学校园内顺利实施,需要联手联合各方面力量,科学部署,合理规划。首先,高校应该结合学校自身心理健康教育工作开展的不同情况进行总结,根据客观规律以及结合国家相关法律、新政,对现正实施的规划进行修订改正;其次,积极建设心理健康教育机构,系统化、完善组织机构,形成严密的运行网络,并严格监督政策的落实情况;最后,充分利用高校现有的人力、物力、财力全面支持心理健康工作的开展。

五、小结

大学生心理健康教育作为国家规定在各高校必须开展的课程,存在即合理。在社会快节奏的今天,大学生心理健康教育已经逐步变为了教育的内在要求,其教学成果将渗透在学生价值观、人生观和世界观中。各高校抓住大学生心理教育在校内存在的种种漏洞进行方法创新和实践,利于营造和谐的校园环境,提升校内学生的综合素质,对社会高质量人才输出具有重大意义。

参考文献:

- [1]韩淑玲,王德全.高校大学生心理健康教育工作模式的创新探究[J]中国校外教育,2011(1):83;91
- [2]孙彦.大学生心理健康教育模式创新探索与实践[J]重庆科技学院学报(社会科学版),2012(3):180-190.
- [3]徐凯东,杨旭华.大学生心理健康教育的现状、问题和对策[D]黄冈:黄冈师范学院,2019.
- [4]邓丁.辅导员开展大学生心理健康教育的伦理困境及应对[D]四川德阳:民办四川天一学院,2019.