

新形势下大学生心理健康教育课程的思考与探索

沈纯纯

中国民用航空飞行学院

摘要:大学生心理健康课程作为专门为大学生进行系统的心理健康教育的必修课,对于大学生心理素质的提高、心理能力的培养、一般心理问题的解决起到了重要作用。本文就如何能更高质量地开展大学生心理健康教育的教学展开研究,通过文献研究法和对比分析法首先对大学生心理健康教育课程的教学现状进行分析,然后对大学生心理健康教育改革的必要性进行了探讨,最后针对当前出现的一系列问题,提出大学生心理健康课程的改革策略,以期为该领域提供一些启示。

关键词:大学生心理健康教育;课程改革;高校教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.08.151

自2011年国家教育部办公厅颁布《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准》以来,全国各级大专院校均开设了大学生心理健康课程。十余年来,大学生心理健康教育工作取得了一定成就,普及了心理学知识,提高了心理健康意识,提升了大学生心理健康水平。2018年,教育部党组文件《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中强调,要加快构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局。基于此的新形势下,大学生心理健康教育课程的开展迎来了新挑战,也迎来了新机遇。身为高校教师,我们需要肩负起新使命,守好渠,种好田,把育心和育德结合起来,完成立德树人的根本任务,助力大学生端正态度,润物细无声,增强整体心理育人实效^[1]。而如何才能把大学生心理健康教育这门课上好,如何才能构建教育、实践、服务和干预相结合的新型大学生心理健康课程体系,是高校心理健康教育从业教师必须思考的问题。本文将针对当前该课程目前存在的一系列问题进行分析并提出相应的改革策略。

一、大学生心理健康课程教学现状及分析

(一)课程设置存在差异

根据教育部的要求,自2011年起全国所有高校均逐步开设大学生心理健康教育课程,但具体的课程内容、学时和教学方式等方面存在较大差异。究其主要原因在于:其一,学校的教学定位和办学理念不同,不同的学校也有不同的教育理念和文化氛围,如行业类院校会更注重实践和实用性,而综合性院校更偏重理论和研究性,因此导致心理健康课程的开设方向和重点不同;其二,学生的需求不同,不同学校和专业的学生对心理健康课程的需求不同,有些学生可能更需要针对性的课程,而有些学生则更需要基础的心理健康知识,而各高校也会根据自身办学特点和行业实际情况有针对性地开展

开大学生心理健康教育的教学工作;其三,任课教师的素质和教学经验不同,会极大影响该课程的教学情况。承担大学生心理健康教育课程的部分教师虽有丰富的教学经验,但教学背景及专业训练较为缺乏,更重要的是缺乏将心理层面的教学理论知识及实践应用进行有效融合,所以在开展具体的教学工作时,很多教师常常根据个人主观意识来设计教学方案及策略,而不顾及学生当前心理健康状况,亦未进行深入细致地调查研究,这样必然造成教学质量不理想^[2]。

(二)教学模式缺乏吸引

传统的大学生心理健康课程的教学工作一般采用线下教学模式,这种传统的教学方式虽然能快速系统地完成教学任务,也便于学生管理,但却缺乏创新和激情,单一的教学方式无法充分地调动学生学习的兴趣与积极性,学生学习被动,且教学氛围也较为严肃,对于朝气蓬勃的大学生而言明显缺乏吸引力。因此,大学生们在传统较为单一的教学模式下学习通常会缺乏兴趣,甚至可能出现抵触情绪,因而无法充分发挥主观能动性,开展自主学习;也有部分学生没能意识到心理健康课程的重要性,认为学习就是为应付考试、为了拿到毕业证书而学习,而忽略了心理健康之于大学生的重要性^[3]。而随着信息技术的发展进步,大学教学模式也在不断摸索和调整。“微课”“在线课”等作为新型的教学模式,逐渐走入了大学生的世界,并受到广大师生的欢迎和喜爱。但是,这些新型教学模式在应用于大学生心理健康课程的过程当中却存在一定问题,比如微课的教学模式会受到网络、设备等客观因素无法保持教学的稳定性。

(三)评估机制亟待改进

虽然《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中规定,大学生心理健康教育课程的教学评估内容包括学生对知识的理解和掌握程度,以及学生心理

调试能力的提高等方面,以学生解决实际问题的能力为评估重点,但在实际教学评估过程中,基本要求的规定过于笼统不易量化,造成了以下现状:其一,和其他传统学科类似,大学生心理健康教育的评估重视理论而轻视实践。因为该课程基本都是心理健康等理论知识的讲授,较少实践应用,实践教学的质量和效果得不到足够的重视;其二,该课程的评估手段单一,大部分高校仍然采用传统的考试、论文和实践报告等方式进行教学成果的评估,但这些方式只看重了学生的学习成果,通过上述方式检验学生是否掌握了相关心理健康知识,但是仅有知识的储备是远远不够的,学生实际学习情况和健康状况的综合评估才应该是评估的重点,因此评估手段单一难以全面反映学生的健康状况;其三,该课程还缺乏有效的反馈机制。目前,高校主要通过教学评估问卷、学生反馈、教师自评和同行互评等方式来衡量教学质量的好坏,但大部分学生对课程教学的意见和建议无法及时反映,仅凭各院校简单的教学问卷进行反馈,师生间也鲜有机会针对教学展开座谈,因此教师难以及时调整教学方式和内容,从而影响了课程教学的质量和效果。

二、大学生心理健康课程改革的必要性思考

(一) 以应对大学生心理健康问题的增加

大学生心理健康课程的改革,可应对大学生心理健康问题的增加。心理学研究表明,在遭遇应激事件时,人们会引起大规模的心理、社会连锁反应,使人处于焦虑、不安、恐惧等情绪状态中,同时产生退缩和逃避等行为,应激导致的心理创伤会严重影响个人身心健康并导致心身疾病^[4]。近年来,大学生的心理健康相关问题愈发突出。有调查显示,在近13万大学生心理健康水平的调查中,约1/5的大学生心理健康状况较差,且近1/4的大学生存在心理障碍;而随着生活节奏的加快,大学生心理障碍的发生率已达近35%;且大学生心理障碍的发生率逐渐提高,已达近40%,其中又以精神问题表现突出^[5]。首先,大学生面对较之中小学时期完全不同的学习环境,来自课堂学习、考试及择业等方面的学业压力逐渐增加,这些压力如果得不到合理宣泄将会导致焦虑、抑郁等情绪症状及失眠、食欲不振甚至脱发等躯体症状;其次,大学生面临着生涯规划的压力和困惑,担心自己能否找到满意的工作,时常对未来发展焦虑不安,甚至会出现对学业的倦怠和求职的迷茫;再次,大学生的社交压力增大,随着学习环境的变化,大学生们需要适应新的社交圈子和人际关系,一些学生可能面临

人际交往障碍、孤独感、寝室关系、小圈子等问题,这些人际关系方面的问题都有可能引起情绪和心境的变化,影响心理健康;最后,大学生的情感问题也是引发心理问题的关键因素之一。大学期间是学生经历情感的关键时期,恋爱问题常给大学生带来较大的压力和烦恼。除上述几方面问题之外,大学生还可能面临身份认同、自我价值、自尊自信和自我形象等方面的困扰和问题。需要指出的是,这些原因与每个大学生的个体差异和成长背景密切相关,因此,在制定心理健康干预措施时,需要综合考虑到个体差异,并提供个性化的支持和帮助,同时,这些原因的解决还离不开学校、家庭、社会和政策层面的综合努力。学校可以提供心理健康咨询服务,家庭可以提供支持理解和关爱,社会应营造积极关注心理健康的有利环境,政策层面则应该加强对心理健康工作的支持和投入。因此,增强大学生心理健康课程的改革力度势在必行。

(二) 以应对大学生心理健康意识的薄弱

大学生心理健康课程的改革,可应对大学生心理健康意识的薄弱。近年来大学生心理健康问题的频发,意味着大学生心理健康意识的薄弱。虽然国家一直为加强和改进大学生心理健康教育坐着不懈努力,制定并贯彻落实如《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》等指导性意见,要求“高校心理健康教育要提高工作水平,积极开展心理健康宣传教育活动,要充分发挥学校广播、电视以及校园网络的作用,大力宣传普及心理健康知识。要积极组织大学生心理健康宣传日或宣传周、心理剧场、心理沙龙、心理知识竞赛等活动,努力开办网上心理健康栏目,经常举办心理讲座。要支持学生成立心理健康教育社团组织,发挥大学生在心理健康教育中互助和自助的重要作用^[6]”。其主要体现在:首先,相较于学业水平,大学生们常对自己的心理问题视而不见,忽视心理问题的存在。究其原因,一方面是由于对自身的情绪和压力缺乏敏感度,另一方面也体现出了当下大学生心理健康教育的不到位;其次,大学生缺乏基本的心理健康知识,难以识别自己和周围人的心理健康问题,对常见的心理问题、异常状况以及问题的处理和调适办法缺乏认知,无法准确分辨是否需要援助,可能将心理问题归结于一般生活问题,没有把握住救治的黄金时期,贻误了救治;再次,大学生虽有一定的心理学知识储备,但由于缺乏实际经验,在面对突如其来的焦虑或抑郁情绪时往往不知所措,缺乏应对策略,出现处理问题能力不足的情

况。

有学者指出,在一项针对大学生的对加强社会心理服务体系建设的认同度调查中,占比25.93%的大学生对加强社会心理服务体系建设的态度模糊,有1.27%和2.55%占比的大学生对加强社会心理服务体系建设的认同态度^[7]。通过以上调查可以看出,当前大学生出于种种原因并没有很好地利用已有的例如校园心理咨询、朋辈心理团体辅导、校园心理热线等心理资源,在遇到诸如情绪和行为等心理问题时,羞于表达、也缺乏正确的认识,造成了心理问题的长期积压,成了阻碍大学生心理健康发展的重要因素。然而,就像心理咨询中最核心的前提是需要当事人自觉自愿地去进行心理咨询,否则整个咨询过程中当事人无法全身心投入,咨询的效果也会大打折扣一样,大学生个体的心理健康意识的淡薄会导致个体对心理健康重视程度降低,影响个体对心理健康的参与度和关注度,即便有较为成熟的大学生危机干预体系,但由于缺乏自主性,使得体系流程机械化,最终让体系变得脆弱不堪,收效甚微。

(三) 以应对高校大学生心理危机干预和预防体系的不全面

大学生心理健康课程的改革,可应对高校大学生心理危机干预和预防体系的不全面。有学者认为当前高校心理危机干预困顿种种、停滞不前的原因是心理健康工作做得不够全面、细致,甚至不被重视,同时对心理危机研究不够也造成了目前的困境^[8]。实际上,我国针对危机干预和预防的体系有三级:预防、预警和干预,随着实践的需要,后续又增加了后干预和评估,但在实践中,后干预是最容易被忽视的环节。目前,国内大专院校虽均开设了大学生心理健康课程,做好了心理健康教育的基础工作,但大部分高校的心理危机干预和预防体系仍不完善,多数高校只重视事后心理干预忽略事前心理预防,重视危机处理忽视危机发现,重视被动的心理辅导或心理咨询,却忽视积极心理的宣传和普及,忽视后干预体系的建设。具体来说,首先,高效普遍缺乏全面深刻的大学生心理健康教育。心理健康课程虽覆盖面较广却深度有限,学校对心理健康教育的关注度还远远不够,还缺乏创新的有建设性的长期教学计划;其次,大部分高校的心理咨询资源不足,心理咨询中心资源有限,师资力量不足,同时,心理咨询的宣传力度较低,学生对心理咨询的态度也比较暧昧不清甚至抵触;此外,高校还普遍存在心理健康保健工作不完善,学生缺

乏心理档案的建立,缺乏科学的心理健康评估和筛查机制,无法及时发现和干预潜在的心理问题等。有学者指出,危机后干预步骤的缺乏极大地导致整个危机干预的失败,整体的干预工作成了无效的存在^[9]。

(四) 以应对校园心理健康支持体系的不完善

大学生心理健康课程的改革,可应对校园心理健康支持体系的不完善。目前,大多数高校除了大学生心理健康课程之外,鲜少有较大规模的课外心理健康学习,高校基本都设有大学生心理健康中心,能开展一对一的个体咨询以及某些专题的团队辅导,但服务类型单一,不成体系。有学者指出,校园的心理健康支持系统应该从教师队伍、管理队伍和心理咨询老师队伍这三方面一并构建^[10],而不是像现今大多数高校心理健康教育一样,几位心理老师孤军奋战,通过有限的心理知识教育和宣传以及开设心理咨询等传统方式开展心理健康教育工作。因此,缺乏多元化的心理健康服务是当前高校心理健康支持体系不足的一个重要特点;其次,学校缺乏跨学科合作和资源整合。目前,高校心理健康支持系统中不同机构之间的合作和资源整合程度有限,学校各部分,如教学、行政、卫生等部门之间的协同不充分,缺乏成体系的合作途径,导致心理健康支持系统的工作效率和影响力不足;再次,笔者认为现今大学生心理健康问题的社会关注度仍不足,政府和社会各界对心理健康支持系统的投入和支持有限,缺乏更多的政策支持和资源投入,使得心理健康支持系统的建设和发展受阻。

三、大学生心理健康课程的创新与优化措施

(一) 明确教学目标,更新教学观念,提高创新意识

大学生心理健康教育课程的教学工作是极为关键与重要的,与此同时,该门课作为公共基础课程,所有教师要将培养学生优良品质,促进人格发展作为教学理念来进行心理健康知识的渗透。教师不仅需要将思想政治道德品质作为教学的主线,还需要强化自身对思想政治与道德品质的理解,对职业心理教育知识体系进行有机学习与整合,从而有力保障与促进高等院校心理健康教育的更好发展与落实,继而打好教学基础,为教学“奠定”基础^[11]。要想保证大学生心理健康教学工作正常、有序的开展下去,教师必须要对心理健康课程体系进行深度挖掘,且需要有针对性地界定大学生心理健康课程的教学目标,并对这门课的重要意义与价值进行清晰认识,从而才能切实把握好教学工作开展的方向与教育工作的宗旨。因此,要想实现以上目标,就必须摒弃

陈旧的教学理念,理论与实践相结合,以问题为导向,才能更有针对性地提高教学质量。

(二) 改进教学内容,建设智慧校园,转变教学方式

在高等院校教育教学工作开展中,思政教育工作和心理健康教育相互依赖,互为补充,综合发挥作用,而学生心理素质对高校思政教学工作来说极为关键且重要^[12]。因此,心理健康教育可以与思政元素有机结合起来,因为只有让学生拥有了良好的思想政治品质,才能让他们更好的学习与生活,确保大学生心理健康课程教学工作得到有效的发展与落实。因此,须要求教师在教学工作中导入课程思政的理念,构建一个健康、和谐的氛围,将其作为一条教学主线贯穿于教学工作之中,建立健全多元化教学体系。此外,可将“大学生心理状况调查问卷”作为辅助教学工具,也能很好地辅助开展大学生心理健康课的教学实践活动^[13]。总之,多种教学资源汇集而成教学体系,在此背景下,教师需深挖教学素材,将思政理念,思政元素,教学活动以及教学实例进行针对性渗透,同时还需将互联网技术与多媒体设备进行有机融合,不断丰富教学内容,为学生编制出科学思政教学课件。

(三) 拓展教学渠道,激发探索欲望,打造高效课堂

在新形势下开展大学生心理健康教育课程的教学工作,既非简单的教学模式改革,也非教学观念的更新,它是一个全面的教学理念,需要拓展更宽阔的教学渠道,多角度全方位地支撑教学内容的传递,价值理念的传递。但就目前而言,我国高校的心理健康教育仍存在相当的问题与不足。因此,在改革大学生心理健康教育教学工作时,要求教师要与时俱进地及时更新教学理念和教学方式,全方位多角度地运用线上线下多种模式,在把握与明确了学生实际需求之后,拓宽教学途径,主动提高教学素材应用效率与质量,打造高效课堂,继而实现教学目标。

结语

综上,大学生心理健康教育课程的教学工作极为重要,需引起广大教师与学生的主动关注与重视。为了更好地提高教学质量,达到学以致用教学效果,大学生心理健康教育课程的执教教师应根据立德树人的教学原则,确定更加务实的教学目标,构建更加完善的大学生心理健康教育的科学课程教学体系,确定更加明确的教育教学任务宗旨,科学筛选教学素材,拓展线上线下

多种教学途径,从而对学生在分析与应对过程中遇到的各种心理问题进行引导,让学生在良性的学习与生活环境当中不断发展,同时也能对其综合素质进行有效地锻炼,让其在今后的工作与生活中不断展现自我。

参考文献

[1] 魏沧波,刘永生,康丽滢.地方本科院校转型发展视域下思政课教学改革的探索——以河北民族师范学院“思政课”教学改革为例[J].高教学刊,2015(21):2.

[2] 刘颖,沈伯雄,王敏达,等.基于课程思政理念的高校心理健康通识教育模式改革与探索[J].大学教育,2020(7):3.

[3] 赵晓娟.课程思政视域下的教学改革与探索研究——以“电工与电气”课程为例[J].工业和信息化教育,2021(3):78-81.

[4] 杨宪华,金敏,郑林科.大学生生活应激源对心理健康影响的预测模型[J].中国健康心理学杂志,2018,26(5):775-776.

[5] 周留柱.大学生心理健康的现状成因分析及对策[J].中国高教研究,2006(07):67-68.

[6] 中共中央 国务院.中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见(中发[2004]16号)[S].2004.

[7] 李伟,王桂菊.转型期大学生不良社会心态的表现、成因与治理[J].中国青年研究,2013(9).

[8] 张爱宁,徐光兴.大学生心理危机干预研究[J].探索,2008(2):132-133.

[9] 吴玉东.高校心理危机干预体系的缺失与重构[J].中国校医,2008,12(26):689-690.

[10] 王海萍.从社会支持理论谈优化校园心理健康教育环境[J].高等职业教育-天津职业大学学报,2005,14(4):53-55.

[11] 谢敏芳.“大学生心理健康教育”课程思政的探索与实践[J].绍兴文理学院学报:教育版,2019,39(01):17-21.

[12] 邹有峰.多模态视域下思政课程改革思考——评《新时代大学生思想政治教育研究与探索》[J].中国高校科技,2021(8):1.

[13] 程赛杰,孙志强,龙芬兰.三全育人视域下课程思政教学改革对护理专业学生职业素质培养的探索[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(14):3.