

大学生心理健康教育创新研究

于晓旭

沈阳城市学院

摘要：心理健康教育是高等教育的重要组成部分，是能够帮助学生形成积极向上的健康心理状态，克服学习与生活中各类困难的有效途径。而在当今时代背景下，大学生的心理健康问题愈发严重，这也从侧面证明了大学心理健康教育的问题。本文将基于调研结果，尝试从优化课程体系、创新教育形式、发挥多方合力这三个角度，提出大学生心理健康的创新途径，旨在能够为类似教育工作提供一定的参考借鉴。

关键词：大学生；心理健康；创新

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.111

引言

自2017年，我国教育部引发了《普通高等教育健康指导纲要》，为加强高校的健康教育，其中明确提出了促进学生身心健康全面发展的要求。而针对于心理健康而言，近几年已经成为当今全社会的重要话题，大学生群体的心理问题时常发生，因此中共教育部党组在2018出台了针对于高等学校学生心理健康的指导纲要，要求各级高校及其部能够构建并完善心理危机预防机制，能够针对大学生心理情况进行实施跟踪并及时干预，能够通过针对性的心理健康教育来解决大学生的各种心理问题，以促进学生综合素养的提升。

一、大学生心理健康现状的调研

笔者为了能够了解大学生的心理健康情况，在与负责学生心理健康问题的辅导员进行沟通的同时，也针对某高校的不同年级、学院以及专业的学生进行问卷调查，主要对其家庭状况、心理问题、教育满意程度等方面进行调查。

（一）家庭情况

根据回收到的有效问卷来看，在被调研的学生群体中，城市生源占比6成以上，农村生源则将近4成；独生子女为8成以上，非独生子女约为2成；非单亲家庭为9成，单亲家庭约为一成。根据调研结果来看，大学生的心理健康情况与家庭结构有着密不可分的关系，一般来说，高校大学生的来源广泛，各个学生的家庭结构存在巨大的差异，导致其性格特征也不尽相同，从而引发了多样化的心理健康问题。

（二）心理问题

基于笔者的调查结果以及相关论文内容来看，当代大学生的心理问题较为多样，具体表现为情感障碍、躁

狂症等等。根据问卷调查来看，将近4成的大学生表示自己会莫名其妙地出现情绪低落的情况，并且有接近两成的大学生认为自己性格暴躁，可能存在躁狂症。同时还有将近4成的大学生，认为自己有不同情况的心境障碍，仅仅只有不到3成认为自己的心理情况健康，没有心理问题。

（三）教育满意程度

调研结果表明，大部分的学生认为本校开展的心理健康课程没有实际用途，教师仅仅只是在课堂上简单讲述了相关理论知识，而并未针对学生的心理情况来进行疏导与教育，导致将近7成的学生表示不满意，表示满意的学生不足3成，还有将近1成的学生表示不清楚。这也证明了该高校的大学生心理健康教育工作存在问题。

二、大学生心理健康教育问题分析

大学生心理健康教育作为高等教育的重要组成部分，随着社会的快速发展和高等教育的普及，大学生群体面临着日益复杂的心理挑战。根据该学校的情况来看，虽然设立了心理健康教育中心或相关机构，并配备专业的心理咨询师，开设了心理健康教育课程。但是其心理健康课程往往以理论讲授为主，缺乏实践性和互动性，难以引起学生的兴趣和共鸣。并且心理咨询师的配备数量往往不足，缺乏心理健康教育的专业知识和实践经验，难以提供有效的心理支持和帮助。此外，该校的心理健康服务体系相对不完善，未能构建出可行的评估机制以及及时有效的干预措施，学生在寻求心理疏导的过程中，教师通常很难得到有效的帮助与支持。

三、大学生心理健康教育创新途径

（一）优化教育课程体系

针对于按照教学计划而编入到学生课程表的必修与

选修课程,校方应当基于自身公共必修课程的教学特色与优势,补充多元化的选修课程,并渗透关于大学生心理健康教育的内容,以构建出完成的教学课程体系。一般来说,在必修课程中的心理健康教育课程内容应当根据不同阶段学生的心理情况来进行调整与开设,大一新生应侧重于心理健康基础知识的讲授,让学生们能够掌握如何处理人际关系,并让其能够积极适应并融入到全新的大学生活环境;大二大三的学生具有面临着较大的学业压力,大部分学生面临着挂课、重修等压力,为此在教育过程中,可侧重于学习方向与目标的指导,帮助学生解决学业方面的问题;针对于大四学生,其心理健康教育应侧重于就业方面,让其明确自身择业方向的同时,也能够缓解其未来就业压力。选修课程中的心理健康教育则更为灵活,可以根据不同主题来进行开设,笔者建议校方开设面向全体学生的健康心理学、心理疗法等选修课程,让学生能够在体验互动的过程中,不断积累关于心理健康方面的知识,让其能够根据自身实际情况来进行自我心理调适。

此外,各个专业课程以及校园活动之中,也存在着诸多心理健康教育元素,因此教师也可对照教学内容,通过专业课程或者校园活动来进行深入挖掘,延伸教学内容。例如校方可以开展有关心理健康的相关校园文化活动,构建出积极向上的校园文化氛围,潜移默化地渗透心理健康教育内容,进而让学生获得良好的心理体验,促进其形成健康心理品质。

(二) 创新健康教育形式

根据该学校的心理健康教育模式来看,其教育模式主要以理论灌输为主,这种方式确实能够帮助学生们积累相关理论知识,但是由于缺乏实践,并且课时过短,导致大部分学生认为心理健康教育课程毫无作用,对自己的现状也无所帮助。为此,笔者建议在讲述理论知识的同时,教师也可结合学生实际情况,采取多样化的教学形式来增强课程体验感,例如案例分析、影视鉴赏、角色扮演等方式,让学生在受教育的同时,产生情感共鸣,激发其同感。同时教师也需要积极进行教育途径的拓展,加强心理健康教育、创新创业、职业生涯规划等多方面教育资源的整合,致力于打造开放式的心理健康教育平台。而校方则可以利用广播、宣传栏、新媒体等多种媒介来开展宣传教育活动,或者也可搭建心理健

康专题的校内网站,并通过微信公众号、微博等当前大学生常用的媒体平台来宣传教育资源,以进一步扩大心理健康教育的涉及范围。

此外,为了能够实现更深层次的心理健康教育渗透,学校也可将教育内容与班团组织建设进行融合,让班级、学生党支部、团支部等部门发挥出在心理健康方面的教育功能,利用思想政治的引导来打造出优秀班级、团支部以及学生党组织,让其发挥出榜样作用,引导大学生能够在日常学习生活中形成良好的行为与生活习惯,培养其积极正向的三观,提升心理健康的整体教育水平。

(三) 发挥教育各方合理

基于当前的高等教育环境背景来看,大部分高校为了能够积极拓展教育资源,都在致力于家校社合作模式,通过学校、家庭、社会等多方的共同努力,以形成教育合力。而针对于心理健康教育而言,也应当积极适应这一教育模式,在提升学校心理咨询师的专业能力水平的同时,也能够充分发挥出同辈的辅导技能,并调动家庭的教育功能,以改善当前心理教育存在的问题。

首先,在大学生心理健康教育中,学校心理咨询师扮演着至关重要的角色,不仅需要有着深厚的心理学知识,还需要具备专业的咨询技巧和敏锐的洞察力。为此校方可以安排督导员担任专职的心理咨询师,并定期开展教育工作,通过参加专业培训、研讨会和学术会议,了解最新的心理学理论、研究成果和咨询技术,并鼓励其利用寒暑假时间,前往心理诊所来进行短期的挂职训练,通过个案研究来进行深入分析与研究,理解学生的心理问题 and 需求,掌握更有效的咨询技巧和方法,同时也可以为心理咨询师提供宝贵的教学素材和研究资料,以持续更新其知识储备。在此基础之上,校方也可邀请心理教育领域的专家,举办专题讲座,为心理咨询师分享自己的研究成果与经验,进行普通心理学、发展心理学、社会心理学等多个方面的拓展。此外,心理咨询师之间应加强团队合作与交流,共同分享经验和资源。通过团队合作,心理咨询师可以相互学习、相互支持,共同提高整个团队的咨询水平。同时,也可以加强与其他学科教师的交流与合作,形成跨学科的心理健康教育合力。

其次,校方也应当发挥出大学生在心理健康教育中的主体作用,增强教育的针对性和实效性,并促进大学生自我认知。为此教师应当着重培养对自我心理状态的

觉察能力,通过心理健康教育课程、讲座和实践活动,引导大学生了解心理健康的基本知识,认识自己在情绪、认知、行为等方面的独特性,培养大学生的自我意识,让其意识到自己在心理健康教育中的主体地位,并主动参与到心理健康教育活动中来。而高校也应当丰富心理健康教育的内容与形式,开展心理健康主题班会、心理剧表演、心理拓展训练等多样化的活动,让大学生在参与中体验、感悟和成长,鼓励大学生自发组织心理健康社团或小组,通过同伴互助、经验分享等方式,发挥出班集体建设及其心理委员的积极作用,引导学生能够在团队活动中认识并探索自我,锻炼其人际交往能力的同时,也能够释放心理压力。此外,高校应建立健全的心理咨询服务体系,为大学生提供个性化的心理咨询服务,能够着重关注于大学生的个体差异和需求,采用合适的咨询技术和方法,帮助大学生解决心理困扰,并鼓励大学生主动寻求心理咨询师的帮助,能够敞开心扉,勇于面对自己的心理问题,实现自我成长和超越。

最后,家庭教育也是落实心理健康教育的重要途径,通过增强家庭对大学生心理健康教育的认识、建立良好的家庭沟通机制、提供必要的家庭支持和资源、参与学校心理健康教育活动以及发挥家庭在心理危机干预中的作用等方面的工作,可以充分发挥出家庭的教育功能,为大学生的健康成长提供有力的保障,构建出家校合作的教育模式。相对于社会和学校教育,家庭的影响更为直接广泛,在大学生遇到心理危机时,家庭应成为他们最坚实的后盾。因此家长应了解心理危机干预的基本知识,掌握应对心理危机的有效方法。在大学生遇到心理问题时,家长应及时与学校、心理咨询师等沟通,共同制定干预方案,为大学生提供必要的支持和帮助。而教师与学校则应当发挥出主动作用,积极与家长进行高效的家校沟通,让学校能够从全面了解学生心理健康方面的潜在问题的同时,也能够帮助家长及时掌握学生在校生活与学习时的心理情况,在家校共同努力下,及时发现并解决学生的心理情况,避免出现心理危机。为此学校可以以新生开学报道为契机,建立家长微信群,定期向家长发放有关心理健康教育的告知书等文件,让家长能够意识到心理健康教育的重要性,同时辅导员也可

通过微信群,定期开展线上的心理健康教育讲座,便于彼此进行实时交流。在面对大学生心理危机时,学校应及时与家长沟通,共同制定干预方案,为学生提供必要的支持,帮助其度过难关至关重要,而学校的及时沟通,也能确保家长在关键时刻给予子女必要的支持和帮助。

结语

综上所述,笔者通过实地考察以及论文调研的方式,获取到当前大学生心理健康教育方面的相关信息,发现其中存在诸多的问题,校方在教育机制方面的构建存在诸多漏洞,严重缺乏师资力量,并且学生的主动学习意愿也相对薄弱,心理咨询寻求无果,在面对心理危机时也束手无策。大学生心理健康不仅关乎其未来发展,同时也是影响国家与民族未来发展的重要因素,各大高校应当重视心理健康教育,并将其视作思想政治教育工作中的重要一环,结合内部课程体系来进行全方位的渗透,在理论教育的基础上,不断拓展教育途径与方式,提升教育成效的同时,也能够及时防控大学生心理危机,以塑造学生们积极正向的三观,完善其道德人格,提升其心理素质,让其成为理想坚定的高素质人才。

参考文献

- [1] 赵丽平.网络环境下思想政治教育的形势分析及创新对策[J].长春理工大学学报(综合版),2006.
- [2] 段强.新时代视角下思想政治教育的创新发展[J].中北大学学报(社会科学版),2022.
- [3] 冯艳玲.城乡一体化背景下的现代远程教育改革创新对策[J].继续教育研究,2016.
- [4] 吴勤,谢树平.教育创新对策思考[J].教育探索,2003.
- [5] 李凤娇.新媒体应用于思政教学的创新对策探析[J].新闻研究导刊,2022.
- [6] 王榆婷.基于信息化基础的中职会计教学方式创新对策探析[J].现代营销(信息版),2019.
- [7] 石洁.独立学院学生心理健康教育现状及创新对策研究[J].教育现代化,2020.

作者简介:于晓旭,女,汉族,辽宁沈阳,沈阳城市学院,硕士,研究方向为教育心理学