

# 高校大学生心理健康教育模式转型的探析

杨苏平

(厦门大学嘉庚学院 福建 漳州 363123)

**[摘要]** 本文首先分析了当前高校大学生心理健康教育模式存在的问题, 然后阐述了心理健康模式转型的必要性, 最后论述了心理健康教育模式转型方向, 为各高校同类课程推进心理健康教育模式转型提供了有益参考。

**[关键词]** 心理健康教育; 教育模式; 课堂转型; 转型途径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.015

自20世纪90年代开始, 中央及教育部不断强化高校“心理健康教育”理念, 二十多年以来各高校在心理健康教育方面的不断研究和发展, 以“心理学学科结构”取向的教育模式在心理健康教育开始占据主导地位, 为其发展提供了重要的理论依据和技术支撑。

## 1. 当前高校心理健康教育模式存在的问题

### 1.1 心理健康教育的方式过于单一

传统的心理健康教育过程中, 大多院校主要通过心理健康课程普及心理健康知识, 依据学生心理教学课程的理论成绩来判断其是否存在心理健康方面的问题, 而往往现实情况却与学生的理论成绩背道而驰。有些学生的心理健康理论课程的分很高, 但实际心理健康水平却达不到健康标准, 并未实现心理健康教育的教学目标。虽然有些高等院校在新生入学时进行了多方面的理论心理测试, 将那些有可能存在心理问题或有心理问题倾向的学生筛选后作为心理健康教育的重点关注对象, 殊不知, 有些真正存在心理健康问题的学生理论成绩分数很高, 不在关注之列, 造成遗漏现象<sup>[2]</sup>。

### 1.2 心理健康教育对象狭隘片面化严重

绝大多数院校心理健康教育的对象过多的关注点放在“问题学生”上, 无论是心理咨询与辅导课, 还是心理健康教育课, 其针对的教学对象是极易发生或已经发生心理问题的学生, 比如环境适应能力低、人际交往能力弱、心理健康评价水平低、情绪异常低落的学生。但结合心理健康教育的效果与目的, 帮助有心理健康发展潜能的学生在心理上超越自我, 实现自身社会价值, 才是心理健康教育的重点任务<sup>[3]</sup>。因此, 心理健康教育绝不能单一地把“问题学生”作为侧重点, 而是着眼于大部分学生的心理健康, 增加全体性和预防性。

### 1.3 心理健康教育的教师自身专业化水平有待提高

心理健康教育是近些年来才被广泛关注的学科, 在教师心理咨询、心理辅导和心理治疗方面的技术化水平和知识水平要求相对较高。立足于新时代发展下学生对心理健康教育的求知欲和学生出现的一系列心理问题, 相关教师应当及时的、专业地以及科学地对学生进行心理健康方面的引导和教育, 从而满足学生的心理需求。然而部分学校缺乏心理健康教育方面的专业教师, 不能开展行之有效、持之以恒的心理健康教育教学工作, 在心理健康教育课程中乏味的进行说教式教育, 缺乏严谨的科学教育依据。虽然也会时常选派一些教师去参加心理健康教育和心理咨询方面的培训, 但这些教师绝大部分为非心理

学专业毕业的教师, 参加完短时间的心理健康教育培训后, 只会按照教材泛泛而谈, 达不到真正的心理健康教育。只有心理学专业毕业的, 具有先进科学的教育理念、积极平和的教育心态、独特的个人魅力和较强的自我情绪调节能力的教师才能够有资格有能力胜任心理健康教育工作。

## 2. 心理健康教育模式转型的必要性

上述当前高校心理健康教育模式存在问题, 是由当前心理健康教育模式的理想目标与现实条件之间的巨大差距带来的。

2.1 心理健康教育模式的教育内容缺乏针对性, 不利于学生形成整体心理发展体验

心理健康教育内容由教材知识转变为学生素质能力, 是需要心理学多分支知识深入理解掌握之后, 由学生在自我知识结构上做整合联接, 形成整体体系。而这一个体系还需要具体到抽象, 再到抽象的具体的内部整理。由于大部分高校缺乏由学生需求灵活设课机制, 心理健康教育课程单一的教学, 形式与风格的单一就凸显出来了。

2.2 心理健康教育模式常见的“矫正模式”, 针对少数心理问题学生, 容易使学生心生畏惧, 有违教育目的

由于历史发展原因, 早期心理健康教育课程重视矫正性心理教育, 急功近利地希望心理学课程能够快速纠正学生中间存在的“问题”, 比较重视心理咨询、心理治疗, 使心理课成为筛查心理障碍和心理问题的心理测评课、心理咨询普及教育课或者干脆就是变态心理识别治疗课。学生因为担心被贴上心理问题标签, 对心理教育课程由好奇到惊惧, 使学生对心理教育课程心生畏惧和排斥。这显然有违促进大学生心理素质发展, 帮助大学生追求健康幸福人生的初衷和目的。

2.3 当前心理健康教育模式下, 教师专业师资条件难以保障

大学生的心理成长当然地可以通过教的方式加以提升, 条件是教的过程能够真切反映心理逻辑和心理发展事实。反对心理学知识传授能够帮助大学生心理能力提升的疑虑和主张, 好像是在怀疑揭示事物间因果联系不能让人类提升预见性和自觉性一样。只是现实情况是, 不是所有的心理师资都能够各个心理学分支之间顺畅地做心理知识的综合, 并通过合适的教育方式和教学策略完成由知识到能力的跨越。

## 3. 心理健康教育模式转型方向

### 3.1 心理健康教育从特定的小众模式转型到大众模式

在传统的教育学视域内, 心理健康教育经常凸显出特定小

众模式，这是受到某些教育工作者片面地强调心理学的学科专业性的影响而成，“理论专业性”成了合格的心理健康教育者的象征。罹患心理疾病与心理障碍的学生，在校园内属于“小众”人群，这个群体受到的心理服务主要呈现为手中有限、内容单一以及形式比较固化的特点。对于这样的小众群需要利用心理咨询和心理治疗结合的方式来进行疏导和解决，因此，对这样的群体实施的心理辅导必然会走向小众模式的发展方向。在对学生进行心理测量、心理咨询以及心理治疗方面具有极强的专业性，在大多数大学校园中能够达到这个标准的教师也是不普遍的，这也就使得心理教师呈现出“小众化”的发展趋势。在我国有些教育学者为了能够凸显出自身的专业性和稀有性，常常用小众的思维方式进行宣传，在某种程度上对心理健康教育进行了窄化和限制。然而在西方有些国家中，心理健康教育已经开始脱离小众化的模式，逐渐成为大众化的发展模式。就目前而言，在我国在心理健康教育方面也开始从小众化转为大众化<sup>[4]</sup>。对学生来说，一方面，我国对学生的心理发展问题的重视程度越来越高，提出了学生的心理健康状态和学生的身体健康状态同等重要的意见，使得心理健康教育在对学生进行培养的过程中呈现出了越来越重要的地位。另一方面，能够获得心理健康教育是每个学生都能够接受的教育权利。对教师来说，各个学科的教师以及班主任可以利用心理健康教育知识来对学生进行培养，同时及时地疏导学生出现的心理问题，同时教师在日常的教学中对学生进行心理健康教育，能够让更多的学生享受到心理健康教育的权利，为学生的全面发展提供了有力的支持。因此，我国的心理健康教育已经开始从特定的小众模式转型到大众模式的发展趋势中。

### 3.2 心理健康教育开始从简单化向多样化进行转变

通过调查发现，心理健康教育必须从学生的实际情况出发立足于学生的利益，因此不能进行单一或者简单的发展，而是要针对不同的心理问题采取不同的心理疏导方法，从而能够有效地增加心理健康的发展得多样化。因此，为了能够有效地减少心理健康教育模式的简单化和针对性，为学生的健康发展提供强大的支撑，就应当从社会角度、学校教育以及学生角度进行转化。

首先，从社会角度出发，要形成一个良好的社会环境。人类是群居的生物，并不是独立存在的，都是生活在一定的社会环境和社会关系种，因此心理健康教育不仅要讲心理健康知识传授给学生，还要将立足以人为本的教学观念，从学生的生存环境入手，为学生的发展提供更好的外部条件。现代社会是信息化社会，人类的生活节奏很快，因此出现了很多的社会心理问题，学生在社会中生活也受到了不同程度的影响。所以，在进行心理健康教育的过程中要充分的考虑到社会环境带给教育的影响。

其次，从学校角度出发，在各个学校中要形成全方位的心理健康教育。各个学校应当整合自身拥有的资源，从而能够为学生的心理健康发展提供合力。在学校教学中课堂是主要的场

所，因此各个学科的教师应当在日常的教学当中渗透心理健康教育。心理健康教育主要是为了提高学生的心理素质，增强学生的心理承受能力，为学生的全面发展提供心理支持。在学校中可以从以下几个方面切入：第一，要面向全体学生进行心理健康教育课程；第二，对个人进行一对一的心理健康辅导；第三，以小规模小团体的方式进行心理辅导。

### 3.3 心理健康教育开始从形式化逐渐转变为实用化

在进行心理健康教育常常出现按照固定的教材以固定的形式进行，要求学生学习大量的心理学知识并通过比较严格的考试。这种浮于表面的形式化心理健康教育方式在对学生进行的心理健康教育方面没有获得明显的效果。除此之外，这种形式化的心理健康教育方式通常会陈列出各种的心理问题，并介绍通过何种方法来解决问题，最后要求学生将课堂内容和实际生活进行联系，并在心理健康课堂中进行讨论。这种心理健康教育方式并未重视学生在心理素质的培养上，使得心理健康方式呈现出明显的形式化。为此，学校应当将心理健康教育从形式化逐渐地向实用化进行转变<sup>[5]</sup>。首先，心理健康教育必须具有一定程度的针对性，要强调学生心理素质的培养和心理能力的锻炼，根据学生的年龄特征和实际情况制定出心理健康教育的目标。学校在进行心理健康教育的过程中不必一定要按照固定的教材和固定的形式进行，而是要对教材的内容进行灵活处理，并对授课的形式进行多元化发展。其次，在进行心理健康课堂教育的过程中，教师应当重点关注学生在生活中的主观幸福感，而不是对学生出现的心理问题进行追根究底。教师应当在心理健康课堂中利用各种方法来吸引学生的注意力，帮助学生从焦虑的状态转向积极乐观的状态，做好心理疏导工作，为学生的健康发展提供心理健康教育支持。

### 结束语

在高校全面推进教育教学改革，提高教育教学质量背景下，各个学科都在顺应时代发展要求进行教学模式的转型改革。作为一门新型课程，心理健康教育课理应在教育教学改革的前沿。高校大学生心理健康教育只有深入探索教学模式转型路径，不断地提升了大学生的综合心理素质和自我心理成长能力，才能切实实现大学生全面素质的健康发展。

### 参考文献

- [1] 蒋振世. 浅谈中职学生心理健康教育的开展策略——以浙江省温岭市职业中等专业学校为例[J]. 职业, 2021(19): 31-33.
- [2] 胡艺, 谢婷, 王睿, 张丛丽, 施小军, 胡莹. 表达性艺术疗法的“育人”功能在大学生心理健康教育中的作用[J]. 心理月刊, 2021, 16(24): 217-218.
- [3] 韦静远. 心理弹性研究现状对中职生心理健康教育的启示[J]. 中学教学参考, 2021(30): 74-75.

### 作者简介:

杨苏平(1968.02-), 男, 汉族, 江苏泰州人, 博士, 副教授, 主要研究方向: 教育心理 哲学.