

# 新时期大学生心理健康教育创新模式研究

赵星

(太原师范学院 山西 晋中 030600)

**[摘要]** 随着社会的飞速发展,大学生面临多样的心理健康问题,对高校的心理健康教育提出了挑战。在新时期,高校如何转变心理健康教育模式、创新教育方法、增强心理育人成果成了亟待解决的问题。本文探讨了新时期大学生心理健康教育的现状及存在的问题,提出了强化师资力量、提升课程地位,创新教学方法、拓宽教育渠道,完善心理预防体系、坚持全过程育人,三方联动,坚持全方位育人等心理健康教育创新模式,为高校开展心理健康教育提供新的参考。

**[关键词]** 新时期;大学生;心理健康教育;创新模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1572

随着互联网和人工智能突飞猛进的发展,当前社会进入了网络信息时代。纷繁的信息、多元化的生活方式正在影响我们每一个人,在此时代下成长起来的新一代大学生,具有与以往任何时期不同的特点,他们思想更活跃、爱好广泛、自信且包容,与此同时,复杂多变的网络信息和特有的社会环境也使他们自我认知不完善,抗压能力弱,在面临适应大学生活、失恋、学业压力、就业等困难时往往不知所措,新一代大学生也面临着前所未有的心理困扰。因此,加强对大学生的心理健康教育,探索新的教育模式,创新教育方法,对提高大学生的心理素质,培养综合型发展人才,推动和提升高校心理健康教育的深入开展具有深远意义。

## 一、高校大学生心理健康教育现状及问题

### (一)心理健康教育体系不完善

从上世纪80年代开始,我国部分高校开始设立心理健康教育课程,迄今为止,高校的心理健康教育已取得了显著成果,但仍有部分高校没有形成完善的心理健康教育体系,这是部分高校对此不够重视所致。大学生心理健康教育课程对于非心理学专业的学生而言,不能显著提升其专业技术能力,在此方面的科研成果等也相对较少,对高校而言也不能有效提升办学能力和办学质量,导致高校对大学生的心理健康教育不够重视,缺乏从心理健康知识理论的普及到心理健康筛查,再到心理咨询疏解的动态封闭体系,<sup>[1]</sup>致使有些学生的心理健康问题不能及时发现并解决,为学生自身健康发展和学校的安全稳定埋下种种隐患。另外,由于心理健康该类课程本身的课程性质不能明显提高学校的办学实力,很多高校对课程的重视程度不够,心理课程仅为选修课程,发展优质课程的力度也不强。同时,选修课的课程性质使大学生容易忽视课程的重要性,致使心理课程的普及程度不高,大学生对心理健康知识的掌握不成熟,对自身的心理健康状况不能很好的认识并自我疏导。

### (二)教学对象覆盖范围小

很多高校的心理课程仅面向初入大学的大一新生,课程内容偏向于指导新生适应人际交往、了解周边环境,更好的适应大学生活等。但是对于高年级大学生而言,没有专门的心理课程来帮助他们解决就业、学业压力等各项问题,而这些问题往往是他们出现心理问题的根源所在,致使学生人数占比较多的高年级学生出现心理问题的几率变大,心理问题也不能及时得到解决。与此同时,很多心理健康教育面向的是心理有问题的学生,旨在帮助他们疏解心理压力或者解决心理困惑,但针对心理正常的学生如何通过心理健康教育提高其积极性、幸福感,也是值得高校思考的事情。

### (三)教师专业化水平有待提升

目前,我国很多高校高水平心理专业教师存在配备不齐、教师质量参差不齐的情况。一方面是由于我国的心理健康教育自上世纪末才起步<sup>[2]</sup>,发展时间较短,心理教师人数本身较少,对心理健康领域有贡献的专业教师又少之甚少。另一方面是由于高校要按照一定的师生比配备心理教师人员,专业心理教师人数的缺乏致使一部分辅导员、组织员等人员也兼任心理教师。有些辅导员、组织员等行政人员是心理学专业,对专业知识有一定程度的掌握,但有些是理工科专业,经过简单培训后就开始任教,导致高校心理教师人员的专业水平参差不齐,不能保证授课内容的专业化,形式的多样化,也不能及时发现学生的心理问题并指导学生解决。

### (四)心理健康教育的形式较为单一

新时代下大学生思想多元化,对新鲜事物有很高的追求,而我国很多高校的心理教育形式较为单一老套,仅限于传统教师课堂讲授,难以引起学生的广泛参与和浓厚兴趣,学生对心理健康知识的掌握远远不够,致使教学效果大打折扣。另一方面,心理健康教育选修课的课程性质使学生对该学科的重视程度不够,大规模授课的模式又使教师不能很好的了解到每位学生的知识掌握情况,教学内容不能很好的渗透到每位学生。有部分高校尝试采用课外心理咨询、团体活动等开展心理健康教育,但是由于心理教师专业能力有限等原因,不能很好的起到心理健康知识宣传和心理咨询辅导效果<sup>[4]</sup>。同时,很多高校的心理教育活动只有在心理健康月才会举行,没有形成长效化机制,没有落到平时,活动数量少且活动类型单一,仅仅依赖传统的教学模式很难提高对大学生的心理健康教育。

## 二、大学生心理健康教育创新模式

### (一)强化师资力量,提升课程地位

心理教师的比例和专业化水平以及心理健康教育课程的课程性质直接关系到高校心理健康教育的实施成果,提升心理专业教师的比例,强化师资力量是高校开展育人工作的第一步。首先高校要引进一批专业能力强的心理教师,强调其在心理育人方面的主体地位。其次学校要通过增加兼职心理教师等方式扩充心理教师的数目,例如可以增加对辅导员的心理健康培训和考核,考核通过可以兼任心理教师等。同时,学校要建立完善的考核机制,调动心理健康专业教师的积极性,并通过不定期培训、交流学习、案例分享形式等增强任课教师的专业技能。只有教师队伍的比例和专业化程度提高了,才能保障学生的心理问题能够得到及时的发现和解决,才能为学生提供全方位的心理咨询和辅导。在强化心理教师师资力量的同时也要转变心

理健康教育的课程性质,通过增加学分和课时等方法提升心理健康教育的课程地位,只要这样,才能提升任课教师和学生的重视程度,才能保障高校心理健康教育的实施成果。

### (二)创新教学方法,拓宽教育渠道

新时期的大学生思想活跃、个性丰富,单一不变的传统授课模式很难激起学生的学习热情,学生对心理健康知识的掌握远远不够,因此需要创新教育模式和方法,拓宽教育渠道,做到全方位全过程全领域育人。首先,专业心理教师授课时应结合当代大学生的特点创新授课方法,采用多媒体教学、课堂贯穿时事热点、增加师生互动、添加趣味活动等大家熟悉并喜闻乐见的形式增强课堂的生动性,有利于激发学生热情,提高学生的学习积极性,从而更好的掌握心理健康知识<sup>[5]</sup>。其次除了课堂讲授知识理论的形式,可以在课下开展形式多样、内容丰富的心理活动,比如利用微信、抖音、QQ等平台开展心理健康知识竞赛、线上调查、沙盘活动、建立心理咨询平台、心理宣传周、团体辅导等趣味活动,并形成心理健康宣传长效机制,在潜移默化中有效提高大学生心理健康水平。此外,除了心理健康教育在课程外,心理健康教育应该贯穿到其他学科中,其他专业教师应该在授课过程中引导学生培养正确的价值观,提高学生的自我认知,减少学生心理问题的产生,从而真正做到全方位全过程全领域育人。

### (三)完善心理预防体系,坚持全过程育人

目前很多高校缺乏系统完善的心理健康筛查预防体系,致使很多学生的心理问题未能及时得到发现和解决,高校的心理教育始终不能取得较好成果。心理健康教育应该建立从筛查到预防再到心理问题解决的闭环体系,首先应该对所有在校生进行定期的心理调查,对调查数据进行分析,也可以针对每个学生建立其专属心理数据档案,对心理调查异常的同学要及时约谈走访,预防心理疾病的产生。其次,心理调查不应该只限于学校统一的时间和形式,建立学校心理咨询平台并配备相关专业人员对系统进行维护,配齐心理专业老师对学生咨询及时回复等,都可以有效解决学生的日常心理困惑和心理问题,把心理疾病及时扼杀于未然<sup>[6]</sup>。此外,对发现心理问题严重的同学要及时就诊或送校外医院进行专门治疗。除了建立完善心理健康筛查预防体系,高校还应根据不同年级学生的发展特点进行有针对性的心理健康教育,做到全过程育人。比如针对大一刚入学的新生,可以开展适应大学生活等主题教育,针对大四学生可以多开展职业生涯规划教育,缓解其就业压力。最后,不仅要在在学校层面完善心理健康筛查预防体系,在班级层面也要建立辅导员-班长-心理委员-宿舍长-学生五级心理预防体系,做到对有特殊心理情况的学生尽早发现尽早解决,建立学生心理健康动态档案,辅导员对特殊学生定期进行谈话,做到对特殊学生防患于未然。

### (四)三方联动,坚持全方位育人

大学生心理健康教育不是一朝一夕可以完成的事,也不是只靠学校就可以高效且深入进行的事,要做好新时期大学生心理健康教育,需联合学校、家庭、社会三方面共同开展。大学生身处校园,但是真正影响其内在思想的却是从小耳濡目染的家庭教育和氛围,所以学校开展心理健康教育时需要跟家长联系了解学生的生长环境,才能更好的把握学生的心理动态。高校辅导员因为其工作的特殊性,与学生接触较多,对学生家境比较了解,因此高校可以通过辅导员建立密切的家校联系,随时关注家庭变化对学生的影响,同时可以建立特殊学生档案,定期进行家校沟通,牢牢掌控学生家庭变化及特殊学生的心理

健康状态。除了家庭环境,社会的大环境也会影响学生的心理健康状况,网络上鱼龙混杂的信息、学校周边环境的改变、社会上大事件的影响等都会使学生的心理产生波动,因此学校一方面要引导大学生合理使用网络,正确看待社会时事热点,做好思想价值观的引领教育,另一方面也要联合社会相关部门搭建心理健康教育平台,让在校大学生参与到社会的心理健康建设中去,让学生设身处地的了解社会,在参与中使其心智更加完善,心理更加健康成熟。

### (五)大学生本身积极学习心理健康知识,不断完善自我

从发展心理学角度来看,大学时期是生理发育基本完成,三观逐渐成熟,思维逐渐稳定,性格基本定型,人格逐步完善的关键时期。在这个时期,大学生的自我认知和对外界的认知还不够完善,对自我心理状态的认识和调节能力不足,因此一旦外界发生与自我认知不符的事很容易导致大学生出现心理健康异常情况。在这个关键期,作为新一代大学生,应该在社会主义核心价值观的引领下,自我学习,自我完善,增强自我认知和社会认知,积极应对心理压力。一方面,要认真积极的学习心理健康理论知识,对于学校开展的心理健康课程要提高重视程度,为日后进行自我心理疏导提供更好的理论支持。同时,除了学校的日常学习生活,大学生还应主动参与社会实践活动,在实践中不断增强自我认知和社会认知,不断提高自己抗压能力,减少心理问题的产生。另一方面,在遇到心理健康问题时,除了自我调节梳理,大学生应积极主动寻求外界帮助,包括亲友沟通疏导,与专业心理老师谈心谈话等。同时,应该利用好学校的心理健康辅导平台,积极参加心理健康沙龙,沙盘游戏等,在活动中有效解决自己的心理问题。

### 三、结语

在新时期,心理健康教育仍是各高校办学中的重要环节,只有意识到目前心理健康教育存在的问题,结合新时期大学生的特点,创新教学方法,拓宽教育渠道,强化师资力量,提升心理健康教育课程地位,完善心理预防体系,坚持全过程育人,建立学校家庭社会三方联动体系,同时引导大学生本身积极学习心理健康知识,才能更高效更深入的开展心理健康教育,才能保证大学生心理健康发展,增强其自我认知,促进其全面发展,为建设和谐校园提供保障。

### 参考文献:

- [1]孙娜,张浪,唐柏林.互联网时代大学生心理健康教育模式建构[J].哈尔滨学院学报,2019,40(3):130-134.
- [2]徐华丽.互联网发展对高校心理健康教育提出的新要求[J].湖北函授大学学报,2018,31(14):70-72.
- [3]李浩,刘红梅,蒋晓雯.新时代高校思想政治教育路径探析——基于“00后”大学生群体特点的调查研究[J].重庆电子工程职业技术学院学报,2019(6):62-64.
- [4]李焱.高校思想政治教育中的心理教育策略探究[J].农家参谋,2020(23):226-227.
- [5]刘伟伟.高校大学生心理弹性现状及其教育对策[J].食品研究与开发,2020,41(20):226.
- [6]范亚丽.互联网时代高校网络心理健康教育积极模式的构建[J].重庆第二师范学院学报,2019,32(3):103-106.

### 作者简介:

赵星,性别:女,民族:汉,学历:研究生,职称:助教,职务:辅导员,工作单位:太原师范学院。