

增强大学生心理健康教育的实效性研究

邵寒雨 王文倩

(金华职业技术大学 医学院, 浙江 金华 321000)

摘要:“立德树人、以人为本”的育人观念为我们指明了一条明确的道路:加强心理健康教育,以推进全方位健康发展,增强学生的信心、自强、自立、信心,为社会做出贡献。“专业化、高水平”的目标是为了更好地指导“全员、全方位、全过程”的学习,以及更好地满足社会对于全方位培养的需求,从而更好地推动我们的社会建设。

关键词:大学生;心理健康教育;实效性

“良好的心理素质是大学生成才的基础”提供了一种有助于提升《新世纪大学生心理健康教育》的方法,然而,多年的调查结果显示,由于接受个人、家长、学校和社会环境的多重压力,“良好的心理素质是大学生成才的基础”的有效性仍然不足,导致了《大学生心理健康教育》的不足。本文在“三全”育人教育理念下,分析新时代大学生心理健康现状及问题,探索有效的心理育人新途径,增强整体心理健康教育的实效性。

一、现状、问题

(一)个人

从生理来看,大学生正处于青春发展和成熟的时期,心理复杂性相比于其他阶段更为突出,缺乏自信与安全感,过度关注自身外在形象;在学习方面,绝大部分高校大学生可以适应学习环境、条件和内容的变化,但是有一小部分人群无法适应现在的学习形式与内容,所以促使自身的学习动力不断减弱。加之本身自控能力较弱,面对学业压力,心理负担会进一步加重,继而触发紧张、焦虑等情绪反应,产生厌学倾向。从情绪来看,大学生目前尚未形成较完善的世界观以及价值观等,所以很容易受到外界因素的影响,在面对人际交往问题时,经常会产生较大的情绪波动,无法进行自我控制与调节。

(二)家庭

主要体现在家庭的遗传因素、背景、环境和教养方式等方面,且这种影响存在入学前后的延续性和差别性。例如单亲、贫困等家庭环境较为复杂的学生,对自我与外界的认知相对较粗浅和表面,可能会出现自卑、叛逆等心理问题;过度关心或忽视、控制或纵容,这些不良的教养形式都会让孩子形成负性认知,影响到孩子的独立以及成长,在大学阶段很容易被孤立从而出现不良心理问题。

(三)社会

家庭“成就”问题孩子,社会“成就”问题家庭“成就”的家庭,以及社会的财务状况,都存在着明显的贫富悬殊,以及腐败的普遍存在,这些都使得大多数大学生的心态变得不稳定,他们对自己的梦想缺乏信念,对未来充满迷茫,甚至出现了消极的态度,以及对财务的过度依赖。而良好的社会环境、文化和价值观,能更好地发挥家庭在心理健康教育中的作用。比如,社会重点关注贫困地区的经济发展,创造更多的就业机会,促进社会公平,就可以有效缓解留守儿童现象;物质生活的满足也能在一定程度上降低离婚率,和谐的家庭氛围和精神支持有利于心理健康的早期发展。此外,在全球信息化浪潮影响下,社会开放性不断增强,

一些消极的思想浪潮和价值体系不仅冲击了社会主流文化,也对大学生价值取向产生了极大的影响。部分高校大学生出现了个人主义思想泛滥,传统优秀文化缺失,不注重增强个人修养等现象。

(四)学校

教育对于孩子的成长和健康都至关重要。无论是学校适应、学校资源和环境、学业压力、负性事件、师生同伴关系等都会影响到学生的心理。随着社会的发展,许多大一新生需要独立地解决各类复杂的人际交流,而他们也必须承受来自外界的压力。然而,他们也必须正确地把握住机遇,以免被压力所左右,从而引起心理上的困扰,比如焦虑、失眠、抑郁等;而若是没有及时的解决方案,最终将导致更严重的健康危机。如果校园环境恶劣,教育氛围阴郁,并且频繁发生暴力冲突,这将严重损害学生的身心健康。

二、“三全育人”理念下大学生心理健康教育中的问题

“三全育人”其本质就是将“全员、全方位、全过程”的育人理念与学校工作进行有效融合,从而建立科学、合理、有效的管理体系。随着“三全育人”教育的普及,各大高校积极推进大学生心理健康教育,不断拓宽教育内容和形式,以期达到更好的教育效果。

(一)缺乏全员性

大学生心理健康教育的内容比较丰富,包含课程建设、心理健康咨询、活动组织宣传、预警分级等实践证明,为了让学生获得更好的心理健康,应该从全体师生的角度出发,积极帮助他们解决心理问题,但是,很多高校只关注那些有心理障碍的学生,而忽略了培养他们的日常心理素质和调节能力。因此日常生活中,学生的参与度比较低,教学缺少有效性。随着学校转向专职教育,教师们把大量的精力投入到心理咨询上,而缺乏对心理健康教育的深入研究,从而使得心理教育的效果无法达到预期的水平。

(二)缺乏全过程性

对于心理健康课程教育重视的程度有所不同,对于师资有限的学校,没有合理安排心理健康课程时间,基本都是在大一刚开始就进行该项内容的学习,直接忽视了大二、大三等年级教育阶段的心理健康教育课程。心理健康教育并没有伴随学生的整个学习生涯,没有保证心理健康教育课程作为心理育人的主阵地、主渠道,应根据年级特点、时间节点,分阶段、有针对性地开展一些宣传活动和系列讲座,为走向社会这个大家庭做铺垫。

(三)缺乏全方位性

大部分高校的心理健康教育工作仍然停留在表面,没有真正深入探索心理教育途径,无法与文化、网络、管理与服务、资助

和组织教育体系进行有机融合。此外,缺乏对心理健康教育工作的全面认识,无法将多种心理健康教育方式结合起来,保证工作有序开展并取得实效,心理健康教育的综合性降低,所以并不能从全方位角度开展育人活动。新时期,大学生心理健康教育工作者要根据大学生群体的特点不断提高创新能力,借助信息网络平台,结合课程举办相关培训活动或讲座,通过一系列生动有趣、行之有效的心理教学活动,更好地丰富心理健康教育知识,增强大学生的心理健康素质。

三、增强大学生心理健康教育实效性的措施

(一) 树立“立德树人、以人为本”的全员性教育理念

针对“三全育人”的要求,我们必须采取积极措施,确保大学生的心理健康得到充分的重视。第一,我们要坚持以人民为中心的发展思想,建立一个由校级领导牵头、相关职能机构协助的专门机构,来统筹安排、监管、评估、考核、管控、激励、辅助、支持、帮助等,确保每一位学子都能得到充分的发展。第二,发挥专任教师和家长的协同作用,及时研究心理健康教育新情况、新问题,确保各项工作接地气、出实效。第三,通过构建“教育、管理、服务”为一体的心理健康育人体系,提高心理育人的实效性;依靠组建专职队伍、学生骨干队伍和兼职队伍等等来促使心理健康教育的全员性参与。为了实现“立德树人”的教育目标,我们教育工作者应该积极投入,以自身为先,努力提升服务水平,完善服务措施,以期达到更高的学生满意度。

(二) 拓展渠道,注重心理健康教育的全方位渗透

1. 整合心理健康教育课程建设成果,发挥课堂主阵作用

为了更好地推动心理健康的普及,大学必须重视并培养出具有良好素质的心理老师。为此,大学可以组建一支由专家组成的心理老师小组,并且组织相关的培训活动,以提升老年人的心理素质。此外,大学还可以组织相关的培训项目,以提供更多的实践机会,帮助老年人更好地实现自我价值。利用职业院校的云计算技术,我们可以更好地向学生呈现丰富的信息,使他们能够更加清晰地理解知识,并且能够更好地将其应用于实际的日常生活中,从而更好地体验成果。其次,教师应根据心理育人要求与本校学生的心理状态特点,不断改变自身的教学目标以及教学手段,在专业教学中开展渗透心理健康教完善学生的人格。高校还可以定期组织一些知识宣讲、文体趣味等活动,营造积极的心理健康教育班级氛围,帮助大学生建立健康向上、乐观坚强的思维方式与心态,提高学生的团队协作和抗压能力。

2. 完善心理健康咨询的服务作用

我们将建立一个专注于心理健康的团队,由经验丰富的心理老师和我们的团队成员共同协作,在我们的团队中,我们会定期向所有的成员提供心理辅导和建议。我们还将使用一些先进的技术和资源,例如心理测试平台、音频和视频播放器、社区活动和阅读材料。为了让学生们能够充分了解并积极参与到心理健康课程中来,我们应该加强课程的实施,并建立一套完善的预警机制、心理信箱、心理热线、心理健康档案等,为受到影响的学生们定期进行专业的心理辅导,从而有效地推进学校的心理健康教育。

3. 心理健康教育活动体系建设

为了实现“教育,管理,服务”的目标,我们将不断推出多

样化的心理健康教育项目,以适应广大中小学生的心理健康需要,并进行形式多样的宣传,让他们更加清楚地意识到心理健康的重要性。此外要注重增强学生的参与度与积极性,倡导学生自主策划、实施心理健康教育活动,例如心理情景剧比赛、趣味运动、团体训练、社团活动等等,从而更能贴近学生生活,及时发现学生的心理问题并采取相应的预防措施。同时,我们重视加强家庭和学校的教育合作,定期进行家庭访问,将其作为培养思想和心理健康的重要手段。我们广泛使用电话、网络、信件和集体访问等方式与家长进行沟通,以提高家庭和学校的实际效果。

(三) 因材施教,心理健康教育全过程融入

在“三全育人”的指引下,我们必须认真考虑整个课堂的效果。因此,大学应该按照不同的年级和课堂进度,逐步进行心理健康课堂,并充分了解学生的个人情况和发展趋势。这样,我们就可以按“因材施教”的原则来安排课堂,并采取有效的方法来帮助他们提升自己的心理素质。随着时代的发展,大一新生在接受高职院校的挑战时,可能会感到紧张和不安,这是由于他们的身份和社交圈子的不同造成的。因此,高校需要积极采取措施,如进行正确的人校引导和心理健康训练,帮助他们适应大学的氛围,掌握专业知识,并且清晰地定下自己的人生目标。高校的心理老师必须根据每个人的独特的心理健康状态,采取针对性的措施,对他们的心理发展和成长进行个体化的引导,使他们能够更好地适应社会的发展,提升他们的社会能力。尤其是对于那些来自贫穷的孩子,他们更容易受到社会的影响,比如说自尊、失落、焦躁和内疚,这就更加迫切地提出“助学大礼包、贫困入库、勤工助学”等课程的引导和支持,使他们能够更好地适应社会的发展。

总而言之,心理健康教育不仅是高校推动教育改革与社会进步的必要举措,更是培养优秀人才的重要手段。在“三全”育人教育理念下,整合资源,探索有效的心理育人新途径,增强整体心理健康教育的实效性,促进学生心理健康发展。

参考文献:

- [1] 蒋小丽, 夏友奎. 新媒体视角下中小学生学习心理健康教育路径探析 [J]. 社会科学前沿, 2020 (5): 588-94.
- [2] 董玲艳, 赵琪, 鲍璐. 高职院校大学生心理健康教育模式探索 [J]. 才智, 2022 (7): 106-9.
- [3] 郭孟国. 新形势下高职院校学生心理健康现状分析及对策研究 [J]. 山西青年, 2022 (13): 175-7.
- [4] 鲁晓川, 王栋. 跨文化适应视域下高校留学生心理健康教育的策略探析 [J]. 文化创新比较研究, 2020; 4 (2): 21-2, 46.
- [5] 杨敏, 刘伟伟, 董仕琪. 以“三全育人”理念统领高职院校育人工作 [J]. 河北农机, 2020 (10): 110-1.
- [6] 赵军. 高职院校“三全育人”体系建设的探索 [J]. 科技视界, 2020 (27): 128-9.
- [7] 王菊梅, 周晋婷. “三全育人”视域下高职院校大学生心理健康教育重要性探究 [J]. 产业与科技论坛, 2020; 19 (17): 115-6.
- [8] 张霓. 大学生心理健康教育在“三全”育人理念中的实效性探索 [J]. 现代职业教育, 2022 (22): 136-8.