

# 新形势下高校心理健康教育的创新探索

贺扬帆

西安工商学院 陕西 西安 710200

**摘要:**我国高校实施素质教育的背景下,大学生的心理健康问题受到社会和教育工作者的重视,高校对大学生开展心理健康教育是思想政治教育中一项重要的工作。新形势下,高校强调大学生的心理健康教育,但是在大学生心理健康教育课程会出现一些误区,高校教师要进一步探索心理健康教育新途径,实施教育中要充分落实我国教育方针,实施素质教育,促进大学生全面进步发展,这是各大高校实施素质教育的一项主要内容。

**关键词:**新形势下;高校心理健康;教育创新

在社会经济飞速发展与转型的背景下,高校既要面对新的挑战,又要面对新的发展契机,教育过程中加强对大学生的心理健康教育。大学生的心理健康状况出现的问题越来越突出,由于学业负担、人际关系困扰、个人成长压力,不少大学生面临着心理健康问题,大学生心理健康状况的好坏,影响自身综合发展,同时也关系到高校教育质量的整体水平,以及社会的和谐稳定发展。

## 1 高校心理健康教育重要性

心理健康教育就是教育工作者将心理学、教育学甚至是精神医学等各种专业的概念性知识相结合,以创新型的教育方式,对学生进行心理健康教育辅导,使学生具有优良的心理素养,自身潜力得到最大程度的发挥,综合素质得到全面提升。心理健康教育教学是以让学生在生活中学会关心他人,找准自身定位,促进个体发展为目的。部分人认为,由于当今社会,很多人都存在着心理方面的问题,因此要开展心理健康教育,大部分人都对心理健康教育的理解产生认知误区,心理健康教育是提高个人综合素质的基础,只有内心健康,学生的德、智、体、美等各方面才能够充分发展,在心理健康的基础上,逐渐培养大学生的实践能力以及创新能力,所以,各大高校完善心理健康教育课程,首先应以提高学生的心理素质为第一要务,然后再对学生中的异常心理状态行为加以纠正<sup>[1]</sup>。

## 2 新形势下高校心理健康教育现状

### 2.1 师资力量匮乏

目前,我国大学的心理健康教育工作中普遍存在着师资力量薄弱、专业人员不足、缺乏技术性指导的问题,制约了心理健康教育开展的广度与深度。另外,部分教师对开展心理健康课程不够重视,缺少心理健康教育意识,在教育中很难对大学生进行有效的指导。高校心理健康教育工作往往需要多个单位、多个机构相互配

合协作,但是,往往缺乏有效的信息交流或相互制约,造成了资源浪费、工作重复、服务缺乏一致性问题<sup>[2]</sup>。因此,为了疏导学生心理压力,提升心理素质,高校需要不断整合教育资源,创新教育模式,为高校开展心理健康教育提供新途径,这是心理健康教育迫切需要解决的问题。

### 2.2 课程体系不完善

目前,高校都是以学科为基础来对大学生进行心理健康教育,大部分学校都是通过网络慕课、选修课等方式来进行心理健康教育的,这种教育方式的整体性和覆盖率都比较差,直接影响到了大学生的生理心理发展。心理健康教育,通常具有隐秘的特点,所以,在深层次的心理健康问题上,大学生还处于一种被压制的状态,而学生本身又有抑制自己的心理疏导需求的情况,这些都导致了在讨论心理健康知识的时候比较保守。教育过程中,学生对心理课程内容接受程度并不高,许多教师在教授一些深层次的心理问题,学生不可避免会感到难堪,这会对学生的心理健康教育产生消极作用。

### 2.3 心理健康教育投入不足

众多心理学家都认为,从青春期到成人阶段的转变,是成长过程中非常重要的过程。在这个特殊时期,大学生不仅在身体上迅速地发展和成熟,同时也因为客观环境的变化,各种不适应的情绪不断涌来,如果处理不好这种变化,很可能导致一系列的心理不适,甚至出现心理方面的问题。资料表明,在校参加正式心理健康教育的学生只有52%,学校是否开设心理健康教育23.5%的人并不清楚,这表明高校中的心理健康教育比较薄弱,很少有学校设置专门的心理健康课程,也没有相对正式的心理咨询师,不能满足新时期学生对心理健康疏导的要求<sup>[3]</sup>。

## 3 新形势下高校心理健康教育创新路径

### 3.1 优化完善心理课程体系

新形势下,建立大学心理健康教育的个性化指导教育,能够根据大学生的不同特点,为学生提供对应的心理援助与支持,从而使学生能够在面对心理问题时能够顺利地克服困难,促进学生的心理健康。个性化指导的主要内容需要心理健康教师充分认识到学生的个人差异,其中包含但不局限于其人格特性、兴趣爱好、家庭背景、学习负担和社交关系等。心理健康根据不同的学生特点,制定有针对性的心理咨询计划,教师采用访谈法、问卷法对不同类型的大学生进行个性化分析,从而进行针对性的心理咨询教育,心理咨询计划应该针对学生的特殊需要与问题而设计,其中包含情绪控制,自我认知,学习技能,压力调节等。个性化教学体系注重学生主体性、自主性的教学方式,在个性化心理咨询中,教师要充分调动学生的积极性、主动性、探究性,充分挖掘学生内在潜力<sup>[4]</sup>。个性化指导作为动态的过程,要对学生自身心理健康状态进行持续的评估,并在此基础上对个性化辅导方式进行相应的调整与优化,并与学生进行适时的交流,保证个性化教育的效果与可持续性。个性化教学也存在着资源投入和教师培训不足等问题,高校应加大对大学生心理健康教育的扶持与投资力度,推进“个性化”心理教育的推行与发展,从而提高大学生的健康教育水准。

### 3.2 建立健全师资力量保障

建立健全高校心理健康教育的师资队伍,要把“短程”和“长线”教育培训有机地联系起来,从根本上缓解各高校心理健康工作人员紧缺的问题。“短程”培训就是对已经掌握心理健康专业知识并拥有丰富工作经历的人员进行培训。例如,高效可以安排10-15天的集中培训,丰富心理健康教育的教育内容,集中培训可持续2-3年。就培训方式而言,可以将理论与技能相结合,加入实践性的内容,便于教师在实践心理健康授课中,为学生提供正确的心理实践性辅导。“长线”培养计划,就是对心理专业教师进行系统化的培养,在有条件的高校开设相关于健康心理学系统课程,同时,还要加入一些临床心理实践环节,以及由高级专家指导教师如何在教育过程中有效开展心理健康实践性教学环节,确保培训的系统化、专业化<sup>[5]</sup>。一系列的长线培训可以从长远为大学生提供心理健康教育服务,解决师资力量短缺的问题。创新团队协作师资教育模式也是新时期大学心理健康教育中的一项重要内容,跨学科进行合作教育把心理学、教育学、社会工作等方面的专业人员和教师结合在一起,为大学生提供全方位的心理健康教育。团队协作

是指各学科的专家与教师进行协同工作,其内容包括心理学知识、教育理论与实践、社会工作等多个层面,通过多个方面的协作教育,将各学科的专长与能力结合起来,为大学生开展全方位的心理健康教育,从而更好地适应大学生的心理健康教育需要<sup>[6]</sup>。

### 3.3 关注心理教育预防工作

大学生所面对的社会环境、家庭环境以及在成长过程中所面对的问题是各种各样的,更为问题复杂会导致心理健康问题的出现,近年来大学生心理上出现的问题尤其是在竞赛、学业、经济、从业、情绪等方面都在不断攀升,部分学生因为一些心理问题或者其他原因而导致的休学、退学的数量也在不断增加。心理问题导致学生自身出现严重问题的事件,使学生的身心健康发展造成了很大的负面影响。随着时间的推移,大学生的心理辅导逐渐得到人们的认可与接纳,高校纷纷开设了心理辅导中心,大学生的心理健康教育是推动学生全面发展的一个主要方式,高校要注重开展心理教育预防课程,通过对大学生进行心理辅导,使学生能够克服现实中的心理问题,调节自身情绪,预防心理问题的出现,使高校开展的心理辅导工作得到最大程度地发挥<sup>[7]</sup>。通过对大学生进行心理问题预防性辅导,可以帮助学生缓解内心矛盾与冲突,排解烦恼,在良好的心理健康状态下,发展学生的身体和心理的潜力,有助于大学生正确认识自我,把握自我,更好的融入外界环境。

### 3.4 优化拓展心理教育资源

运用信息技术构建心理健康支撑体系,这是新时期大学心理健康教育工作的一次创新性的尝试,目的在于为大学生的多样化心理健康教育咨询服务,通过信息化的在线心理测验、心理教育资源等途径,实现对大学生心理健康的多元化需要,学生通过信息化的线上心理健康测试,能够自主开展心理健康测评活动,明确当前阶段自己的情绪问题以及人际交往中的需要进步的地方,测评后系统能够立刻生成个性化的心理健康状况报告,教师可以在教育过程中,根据学生的测评报告,有针对性的开展心理健康教学,信息化系统能为大学生心理健康知识、心理疾病防治和应对技能等多个领域的心理健康知识与信息。通过信息系统,除了能够对自身状态进行测评以外,学生还可以获得相应的学习资料,观看录像课程,参加网上讲座,充实心理健康知识内容,从而提高自身的心理健康素质,定时获取最新的心理健康教育资料以及高校心理活动信息,让学生有更多的时间参加心理健康活动。高效心理健康教育在信息化系统支持下,能够为大学生提供网上的咨询、指导等,并能为大

学生提供心理援助。学生可透过该平台进行网上咨询,并与专家进行网上沟通,在任何时间、任何地点,都能得到有关专家教师的心理辅导,帮助学生解决困惑<sup>[8]</sup>。信息平台能够利用相关的数据分析与运算法则,向学生提供个性化服务,通过对大学生的考试成绩、浏览记录等资料进行统计,对大学生的心理健康需要进行了研究,能够有效地促进大学生的积极主动参与心理教育,并能够取得良好的效果,满足个性化的心理健康需求,为学生提供更加便捷有效的心理健康教育服务。

### 3.5 创新心理教育开展形式

开展创造性的心理健康活动课程,是新时期大学心理健康教育的一项重大尝试,它以满足大学生的兴趣与需要为其创造一个积极的心理体验与沟通的空间。创造性课程活动要从学生的利益与需要出发,充分认识到学生的喜好与特长。创设适合大学生个性特点的心理健康活动,例如:美术设计,声乐演出,手工制品,体育竞赛等多种形式的活动。心理健康教师通过与学生的深入交流与调查,掌握学生的需要,进而针对学生的需要进行相应的教学实践创新。创造活动的过程中要注意给学生带来积极的心理感受,让学生在趣味和充满挑战性的活动中获得心流体验。在多种形式的心理健康活动中,培养学生的自信和积极的情感。比如,在美术活动中,通过艺术图画能让学生抒发感情、纾解紧张、提高心理舒适感;学生可以互相分享创作成果,互相交换意见。小组活动可以锻炼学生的合作精神,交流技巧,解决问题的能力,以及良好的人际关系,通过集体活动,教师能够在活动过程中,判断学生心理健康状态<sup>[9]</sup>。高效在开展心理健康活动时要注意实践与反思,引导学生分享活动过程中的心理体验,实践与反思相结合,有利于提高

大学生的心理品质与能力。使健康的心理状态得到深化巩固

结束语:总而言之,开展高校心理健康创新教育的探索,才能使大学的心理健康教育更加符合当代大学生的需要,为大学生提供高效的心理健康教育服务。这对培养大学生的良好心态,提高其学习能力,提高人际关系水平,改善生活品质具有重要意义。在此基础上,高校要不断地进行积极的探索创新性教育课程,使我国大学生的心理健康教育工作取得良好发展。

### 参考文献

- [1]李盈.新形势下高校心理健康教育工作提升路径探究[J].山西青年,2023,(16):193-195.
- [2]汪晓艳.新形势下高校心理健康教育的创新探索[J].科教文汇,2023,(15):40-43.
- [3]徐航.新形势下高校开展性心理健康教育的意义及途径[J].科学咨询(教育科研),2023,(07):48-50.
- [4]张勤.新形势下高校大学生心理健康教育优化路径研究[J].产业与科技论坛,2023,22(09):173-174.
- [5]朱晓坤.新形势下高校心理健康教育与思想政治教育融合的研究[J].产业与科技论坛,2022,21(08):180-181.
- [6]杜娟.心理育人视角下高校心理健康教育的困境与应对策略[J].江苏经贸职业技术学院学报,2021,(02):76-79.
- [7]史渊.浅谈当前高校心理健康教育存在的问题及对策[J].山西青年,2021,(17):137.
- [8]鲁可乙.新形势下高校学生心理健康教育工作的思考[J].教育现代化,2019,6(65):146-147+154.
- [9]巩飞.新形势下高校艺术类学生心理健康教育研究[J].科教文汇(下旬刊),2022,(13):165-166.