

基于高校心理异常学生获得感提升心理健康教育质量策略研究

张衡 赵苗苗

(沈阳大学 应用技术学院, 辽宁 沈阳 110041)

【摘要】随着社会的发展和时代变化,高校心理异常学生的数量逐渐增加。本研究旨在探讨如何通过提升心理异常学生的获得感来提高心理健康教育的质量,通过文献综述和实证研究,提出一系列有效的策略,包括转变教育模式、优化咨询服务、丰富教育内容、创新教育方式、建立社会支持体系等。这些策略可以帮助高校心理异常学生提高自信心和自尊心,增强他们对心理健康教育的参与度和获得感,从而提高心理健康教育的质量,以期为高校心理健康教育提供有益参考。

【关键词】高校心理异常学生;获得感;心理健康

一、引言

获得感是人们对自身利益实现的心理感受,是衡量教育质量的重要指标之一,对于心理异常学生来说,获得感的高低直接影响到他们的心理健康状况。2016年国家公布《关于加强心理健康服务的指导意见》中表示需要重视心理健康服务,重视心理健康人才队伍建设等方面的需求。当前高校学生敏感、脆弱,心理异常学生呈现增多趋势,无论是从学生个体发展、校园安全稳定还是未来人才培养质量角度,都需要重视心理异常学生获得感。因此,提升心理异常学生的获得感对于提高心理健康教育质量具有重要意义。

二、高校心理异常学生现状分析

高校心理异常学生包括各种心理障碍,如焦虑症、自闭症、注意力缺陷、多动障碍、人格偏执等类型。这些学生在心理健康方面存在不同程度的困扰和障碍,需要得到专业的关注和帮助。根据统计数据显示,近年来,高校心理异常学生的数量逐年增加,比例呈现上升趋势。这主要是由于社会压力的增加、学业竞争的加剧、人际关系的复杂化、人工智能发展等因素导致了心理健康问题的增加。

首先,他们可能面临着焦虑、敏感等情绪问题。由于学业压力和人际关系的困扰,他们常常感到焦虑和沮丧。其次,他们自尊心过强,自信心不足,不敢进行自我表达。由于心理异常的存在,他们甚至可能对自己的能力和价值产生怀疑,自卑、缺乏自信心。此外,他们还可能面临着人际关系的挑战,他们可能难以与他人建立良好的人际关系,不能游刃有余地处理师生关系和同伴关系,导致孤独感和社交困难。

高校心理异常学生的增加无疑对高校心理健康教育提出了更高的要求。

三、高校心理异常学生获得感现状及提升意义

目前,心理异常学生的获得感普遍较低。他们可能对自己的能力和价值产生怀疑,对自己的成就和进步缺乏认可和满足感,脆弱、缺乏自信心,对外界的评价和反馈比较敏感。个别学生由于认知局限,思维偏执,不能辩证、客观、理性看待周遭事物,容易受到他人的批评和否定而产生负面情绪。他们对于获得感的需求较高,希望能够得到他人的认可和支持,以增强自己的自尊心和自信心。这种低获得感的现状对心理健康教育的质量提出了挑战,需要采取相应的策略来提升他们的获得感。

高校心理异常学生呈现出数量增加、心理健康问题严重化的趋势,这对高校心理健康教育提出了更高的要求,需要采取有效的策略来提升心理健康教育的质量,帮助这些学生改善心理健康状况。当学业困难学生在老师的教育引导和同学的帮助陪伴下找到学习的乐趣和获得感,激发起他们的学习动力、提高成绩;当缺乏社交能力、适应性差的心理异常学生能够逐步有意识锻炼自己并取得进步时,一点点增强社交能力和环境适应能力;当自卑、无助、缺乏自信心的心理异常学生能够克服困难,逐渐建立起自信,从成就感和获得感激励学生逐步脱敏,回归正常……这些心理异常学生获得感的提升对他们来说具有重要的意义,可以帮助他们建立起积极的自我形象和信念,激发学习动力,增强社交能力,提高适应能力,从而更好地面对生活和学习中的各种挑战。

四、目前高校心理健康教育实施效果评价

新时期背景之下，心理健康教育的体系也朝着更加完善的方向发展。但是，传统的心理健康教育体系在实际发展的过程中仍存在一定的不足，造成其发挥的作用也较为有限。传统的心理健康教育策略在实际发展中存在的主要的不足包含以下几个方面。

第一，学校心理健康活动体系中心不明确。从现阶段学校发展实际情况来看，时代在不断发展的同时，学校对于心理健康的重视程度也在不断地提升，也制定了多种措施提升心理健康教育质量。但是，从整体情况上来看，心理健康教育呈现出一种较为分散的状态，难以实现相互影响，相互促进，难以形成合力，造成心理健康教育的整体形式较为单一，所取得成效也较为有限。

第二，对于课堂的重视程度不高。心理健康教育课堂是学校心理健康教育的最为重要的组成部分，对学生心理健康有着较大的影响，但是，学校对于心理健康教育课堂的重视程度不高，造成课堂建设存在较多的不合理。新时期背景之下，大学生在实际成长中自身所处的环境以及自身对于社会，对于世界的认识在不断地发生变化，而心理健康教育工作的内容较为陈旧，与社会发展的实际需求不相符，不能够满足大学生对于心理健康教育的实际需求。

第三，对于心理健康教育日常化管理的重视程度不高。从学生实际情况来看，学生心理健康情况与学生实际生活有着较大的联系，而学生心理健康问题也不是简简单单地在某个时间突然出现的，而是经过较长的时间的情绪积累的。在学生心理问题较为严重的情况之下，进行心理健康教育的干预，所获取的效果是较为有限的。而学生长时间的心理问题会给学生带来很大的困扰，小到造成学生自卑情绪的产生，严重的情况下甚至会出现学生产生自残、暴力等情况，心理健康教育常态化管理一刻不能松懈。

第四，心理健康教育的评价形式较为单一。现阶段学校在进行心理健康教育过程中所采取的措施较多，而在进行学生评价的过程中仅仅会从事生单方面的表现进行评价，比如说从学生课堂表现，学生与教师交流情况等方面进行评价，或者是仅仅从单一角色角度出发进行学生心理健康的评价，比如仅仅通过教师评价判断学生心理健康水平等等。这些较为单一的评价方式以及评价角度，造成心理健康评价整体质量偏低，难以对学生的整体情况进行评价与分析。

故而，从心理健康教育发展实际情况来看，目前

的心理健康教育在实际发展中能够取得的效果较为有限，对特定群体尤其是心理异常学生的管理，这种泛化培养的弊端更为凸显。因此，需要进行多元化立体化的教育模式，基于心理异常学生获得感，多策略、多角度，提升心理健康教育质量，加强不同群体之间的联系，形成更为有效的合力，为提升大学生的心理健康教育实效性奠定基础。

五、基于心理异常学生获得感提升心理健康教育质量策略

（一）转变教育模式

改变传统的以教师为主导的教育模式，将以学生为中心的教育模式引入心理健康教育。通过了解学生的需求和困扰，提供个性化的指导和支持，针对心理异常学生的特殊需求，教师可以提供个性化的支持，将学生置于中心地位，关注他们的需求和感受，包括一对一辅导、个别指导和个性化学习计划等。这种个体化的支持可以帮助学生感受到被重视和关心，从而提升他们的获得感，增强学生的参与感和归属感。

（二）优化咨询服务

提高心理咨询师的素质和能力，提供高质量的心理咨询服务，帮助学生解决心理问题。建立快速响应机制，及时处理学生的心理求助，确保学生能够得到及时的支持和帮助。教师可以通过鼓励学生积极评价自己的能力和努力，帮助他们建立积极的自我认知。例如，教师可以提供正面的反馈和鼓励，让学生意识到自己的进步和成就，从而增强他们的自信心和自尊心。

（三）丰富教育内容

除了传统的心理健康知识教育，还应关注学生的情感、人际交往、职业规划等方面的问题，增强心理健康教育的实用性和针对性。引入心理测试和评估工具，帮助学生更好地了解自己，发现潜在的心理问题，及时寻求帮助。引导学生设定目标和制定计划。教师可以引导学生设定明确的学习目标，并帮助他们制定实现这些目标的具体计划。通过设定目标和制定计划，学生可以更好地掌控自己的学习进程，增强他们的自我效能感和获得感。

（四）创新教育方式

开展线上线下相结合的教育活动，鼓励学生积极参与，增强学生的互动和交流。利用现代信息技术，如网络课程、在线咨询、心理沙龙等，提供更加便捷和个性化的心理健康教育服务。优化开展团体辅导和小组活动，鼓励学生积极参与，通过互动和分享，增强学生的自我认知和自我调节能力。培养合作与支

持的学习环境,教师可以创造一个合作与支持的学习环境,鼓励学生互相帮助和支持。例如,教师可以组织小组活动,让学生共同解决问题和完成任务,从而增强他们的合作意识和团队精神。

(五) 建立社会支持体系

加强学校、家庭、社区之间的联动,形成全方位的支持体系,为学生提供更多的资源和帮助。建立心理异常学生支持组织,为学生提供情感支持和社交网络,帮助他们更好地应对心理问题。教师可以提供心理健康支持,包括情绪管理技巧的教育和心理咨询等。通过提供心理健康支持,教师可以帮助学生更好地应对心理异常带来的困扰和挑战,提升他们的心理健康水平和获得感。

(六) 建立科学的评价体系

心理异常学生获得感提升的教育策略和有效性研究主要关注如何帮助这些学生建立积极的自我认知和增强自尊心,从而提高他们的学习动力和学习成绩。以上策略的有效性可以通过实证研究进行评估。研究可以采用实验设计或纵向研究方法,比较使用这些策略的学生与未使用这些策略的学生在获得感、学习动力和学习成绩等方面的差异。这些策略的实施需要学校、教师、家长和社会各界的共同努力和支持,共同为心理异常学生创造一个良好的成长环境,提升他们的获得感和心理健康水平。建立科学的评价体系,对心理健康教育效果进行评估,及时发现问题,调整策略,不断提高心理健康教育质量。

六、心理异常学生获得感的影响因素

研究发现,学校的教育环境、学习氛围和支持体系,良好的学习环境是影响心理异常学生获得感的重要因素。心理异常学生的获得感普遍较低,需要通过改善学校环境、提供社会支持和促进自我认知和自我评价等策略来提升他们的获得感,使更容易获得成就感和满足感。

社会支持是心理异常学生获得感的重要影响因素。心理异常学生对自己的认知和评价也会影响他们的获得感。如果他们能够得到家庭、朋友和社会的理解、关爱和支持,能正确认识自己的能力和价值,树立积极的自我评价,他们将更有信心和动力去面对心理健康问题,提升获得感,实现心理健康教育的效果。

七、结论

提升心理异常学生的获得感是提高心理健康教育质量的关键。通过建立以学生为中心的心理健康教育模式、提高心理咨询服务的质量、丰富心理健康教

育内容、创新心理健康教育方式以及建立科学的评价体系等策略,可以有效地提高心理异常学生的获得感,进而提高心理健康教育质量。实践证明,这些策略在实际应用中取得了良好的效果。

未来,我们将继续关注心理异常学生的获得感提升问题,不断探索新的策略和方法,以满足高校大学生日益增长的心理健康需求,推动心理健康教育的高水平发展。

参考文献:

- [1] 付朕,宁维卫.构建大学生心理健康教育模式的理论探讨[J].健康必读2020年26期,187页,2020.
- [2] 刘旬,张慧璐.思想政治教育视角下的大学生心理健康教育模式的构建与实践研究[J].菏泽医学专科学校学报,2020,32(3):3.
- [3] 阎思明、褚燕、张文卿.心理健康在大学生教育中的模式构建——评《大学生心理健康教育》[J].中国食用菌,2020,39(9):1.
- [4] 逯朋,马勇,杨飞龙.在心理健康教育课程中培养大学生的积极心理品质——基于积极心理资本理论的应用[J].教育教学论坛,2020,000(006):44-45.
- [5] 许国彬,黄秀娟,黄红清,等.大学生心理健康教育创新模式的探索与实践[J].2021(2011-1):89-92.
- [6] 熊映莹,葛晓青.基于生命教育视角的大学生心理健康教育积极发展模式研究[J].教育研究,2021,4(1):108-110.
- [7] 陈慧君.新时期大学生心理健康教育模式的构建——评《大学生心理健康教育》[J].中国食用菌,2020,39(11):1.
- [8] 刘金华.积极心理学视角下大学生心理健康教育新模式探析[J].教育信息化论坛,2021,5(7):2.
- [9] 万书亮,孟爽.信息化时代大学生心理健康教育思路与教学模式创新研究——评《大学生心理健康教育理论与实践》[J].人民长江,2021,52(8):1.
- [10] 王明粤.大学生心理健康教育翻转课堂教学模式实践——评《学校心理健康教育课程设计与教法》[J].社会科学家,2021(2):1.

基金项目:

2022年辽宁省社会科学规划基金项目(高校思政专项)课题立项(自选项目):《基于学生获得感提升应用型本科高校思政教育训育质量路径研究》课题立项编号:L22DSZ001。