

大学生心理健康教育课程教学探索

李翠华

(山东工艺美术学院, 山东 济南 250300)

【摘要】当代大学生受家庭环境以及时代发展等方面的影响,个性更加鲜明突出,自我意识也更强。进入大学,环境的变化、学习方式的变化、人际关系的复杂化和就业竞争都成为压力源,大学生心理健康问题面临着巨大的挑战,开展心理健康教育工作迫在眉睫。课堂是全面进行心理健康知识宣传的重要渠道,所以提升心理健康教育课程教学质量具有重要意义。本文对大学生的心理特点以及大学生心理健康教育课程现状进行简要分析,并针对问题提出解决方法,以期有效提高大学生课程教学的实效性。

【关键词】大学生;心理健康教育;课程;教学;改革

一、引言

随着我国经济社会与网络时代的不断发展,许多大学生深受心理问题困扰引起了大众的关注,当代大学生心理健康逐渐成为社会关注的焦点。高校作为源源不断为社会与国家输送人才的培育基地,不仅要教授学生专业知识、培养专业技能,还应该重视对学生人格的培养以及心理素质的提高。大学生的心智尚不成熟,意志力也不够坚定,同时也具备很强的可塑性,所以开展大学生心理健康教育,引导学生身心健康发展是高等教育的一项重要使命。

二、大学生心理特点分析

(一)自我意识逐渐成熟

大学生在刚刚进入大学时,面对新的环境,树立新的目标,这促使他们对自身与周围的社会关系进行更加深入的思考。这个时候的大学生生理发育通常已经成熟,社会化程度也有了很大的提高。在他们看来,此时的他们已经是一个任何事情都可以自己决定的大人,他们无比希望可以拜托父母以及家庭的束缚,向他们展示自己可以独立生活的能力。进入大学后,大学生拥有了更多自由活动、发展人际关系的空间,不同层次、不同区域的同学集中到一起,思想发生碰撞,对自我的探索也更加深入,大部分学生自我认识和评价会逐渐完善。另一方面,当代大学生大部分都是独生子女,被众星捧月式养育,他们从小就有较为强烈的自我意识。大部分学生自我意识良好,具有明确的目标;部分学生过于自我,缺乏对他人共情的能力;也有部分学生因为自卑,过于在意他人的看法与评价。这些情况都需要高校开展更多的心理健康教育工作,帮助学生认识自我,完善自我。

(二)自我控制能力弱

大学生的情绪较为丰富,具有敏感性较强、起伏

较大等特点。在遇到冲突或矛盾时,容易引起强烈的情绪波动。大学生的自我意识形成,行事希望按照自我意愿,对未来有较为明确的目标与规划,急于摆脱家庭的影响。但同时,他们的自律性不足,自制力较弱,缺乏较为强大的意志去坚持学习。在互联网迅速发展的今天,部分大学生在网络耗费了大量时间,出现沉迷网络、游戏等娱乐活动的现象,与他人沟通互动减少。

(三)孤独感较为强烈

按照时间的推算,现在的大学生00后占大多数,与之前的90后不同,00后生活时期,正式互联网高速发展时代,他们的思维方式与行为方式都或多或少地被互联网所影响。他们大多是独生子女,父母忙于工作,常由祖父母照料,在成长期间不仅缺少父母的陪伴,也缺乏同伴的交流,孤独感较为强烈,烦恼与压力难以找到倾诉之处。随着生活水平的提高,他们从小衣食无忧,对物质的追求明显下降,但对精神方面的需求却不断增加,对父母在自己心灵方面的关注要求也越来越高。而很多父母还停留在满足孩子的物质需求上,在外在方面大力投资,恰恰忽视了孩子的心理需求,这与父母自身成长过程中被忽视以及其幼时家庭经济情况的窘迫有关。在他们的认知范围内,满足孩子的物质需要、加大教育投入、找到一份满意的职业才是最重要的。所以,很多大学生会觉得父母不理解自己,从而产生孤独感和无助感,喜欢在新媒体平台匿名发表自己的意见与观点,在网络空间畅所欲言。

(四)竞争压力较大

当下我国的经济高速发展,社会竞争也愈发激烈,随着高等教育学校的不断扩招,每年的毕业生都在一定程度生增长,越来越多的毕业生面临着找不到工作的问题,这就导致大学生在求学期间也面临着极大的压力。大部分学生都是独生子女,父母对他们的关注

更多,期望也更高。一些学生从小就被竞争意识所影响,有着强烈的自尊心与成功欲望,更加渴望得到外界的认可。严峻的就业形式给大学生带来的压力也越来越大,在承受着理想与现实之间巨大落差的同时,他们不仅担心自己的就业前景,也担心自己的学历是否能够满足企业需求,在人才市场上自己的竞争力如何。

三、开展大学生心理健康教育教学工作的重要性

(一) 高效率宣传心理健康知识

大学生心理健康教育课程是有效开展心理健康教育宣传工作的重要形式,通过课堂教学,学生可以系统学习心理健康知识,掌握心理调适的技巧,并有效进行自我心理调适,提高对社会的适应能力,提高心理健康水平。相较于其他活动形式,课堂教学更系统、更丰富,效率更高,可以使所有学生在短期内迅速掌握心理健康知识,高效开展心理健康教育宣教工作。

(二) 提高自我认识,改善人际交往

系统的课堂教学可以使学生了解个体心理发展过程,用更客观的视角与态度去看待周身的人或物,能认清自己的长处,承认自己的不足,正确进行自我评价,勇于肯定他人的优点,与他人和谐相处。在了解自我的同时,大学生还可以从心理健康教育课程中学习人际交往的技巧,掌握人际交往中的心理效应,提高自己的交往能力,拥有融洽的人际交往圈。良好、正面的人际关系可以在一定程度上帮助大学生建立良好的心理支持,减少心理问题的发生。

(三) 提高情绪管理能力

情绪管理是大学生心理健康教育课程的重要内容,通过课堂教学,大学生可以了解常见的正面情绪和负面情绪,了解情绪产生的原因,并学会如何去调节自己的情绪。对于常见的消极情绪包括焦虑、抑郁、孤独、悲伤、愤怒等,教师可以带领学生去分析负面情绪为什么会存在,它们有哪些积极意义,从而让他们接纳这些情绪,并学会一些积极的方法来调整情绪。比如调整认知法、转移注意力法、情绪宣泄法、积极赋义法等等,及时将消极情绪化解,恢复平静的状态。

(四) 提升大学生心理素质

良好的心理素质是学生健康发展的基石,学生的成长和对知识的探索过程,也是一种持续的心理发展过程。学生通过教育获取文化知识,并对知识进行选择内化,知识融入学生的认知与思考之中,使其逐步走向成熟。开展心理健康教育可以使大学生保持健康的心理状态,以更充沛的状态开展学习,挖掘潜能,充分发挥自己的聪明才智,向更高层次发展。健康的心理品质能使大学生保持和谐发展,提升自我调节能力,锻炼意志,改善适应能力,有效推动学生的内在

发展。让学生更好地认识自我、评价自我,从而达到心理健康得到优化、人格得到健全的目的,形成积极向上的精神状态。

四、大学生心理健康教育课程现状

(一) 课程内容偏重知识性,缺乏实践性

当前很多大学生心理健康教育课程都偏重知识性,传授给学生大量的心理健康知识,忽略了学生心理调适技能的培养。部分教师因为缺乏学生心理健康教育的实践经验或心理咨询经历,教授内容照本宣科、枯燥乏味,内容脱离学生生活实际,学生在课堂中提不起兴趣,注意力无法集中。导致这种情况的主要原因就是教学理论与实际脱节,注重知识,忽略能力培养,课程内容设计缺乏应有的实践性与灵活性。没有进一步深入学生的内心世界去挖掘他们的需求,对学生心理健康教育探索研究不够,忽略了其在学习中的主体性,容易使学生在学习中产生疲倦,失去兴趣,认为自己心理健康,这门课程无关紧要,应付了事。同时,在互联网时代下,沿用传统的教育模式来进行心理健康教育课堂教学,很难达到预期的效果,教学质量也得不到提高。

(二) 重讲授,教学模式单一

当前,高校大学生心理健康教育课程基本都是大班授课,差不多一二百人,这种班型决定了很难开展一些活动,所以目前课程教学以教师讲授为主,学生的参与度较低。出现了教师在讲台滔滔不绝,学生在台下昏昏欲睡的场景,甚至有学生看手机、聊天等,教学效果难以保证。而且,当前学校教育常用社会共同人格理念来代替个体人格的培养,忽略了对学生个性的培养,容易使学生觉得自己没有被关注到,或者多重压力下中逐渐迷失自我,这不利于学生心理健康发展。

(三) 教师专业性不强

目前,高校心理健康教育课程的专业教师较少,必修课需要大量的教师,专业教师远远不能满足课程教学的师资需求,使得很多辅导员、德育教师或思政教师承担了授课任务,缺乏专业性。导致高校心理健康教育教学的教师队伍专业素质并不理想,兼职教师缺乏专业的心理学理论功底和实践经验,对青少年心理发展规律了解得并不透彻,无法很好地掌握学生的心理发展情况和心理健康状况,对心理咨询的方式方法不熟悉,不仅影响心理健康教育课程的教学质量,也容易使学生对这门课程产生轻视心理。同样,即使是专业的心理学教师,若是只懂理论而缺乏实践经验以及足够的阅历,对大学生心理健康教育难以发挥作用,更别提能为大学生解决、疏导心理问题。心理健

健康教育课程需要根据学生的具体情况做针对性的分析与研究,对教师专业素养的要求很高,需要教师不断地学习和研究才能满足课程教学的需要。

(四) 缺乏完善的教学评价机制

虽然现在社会及政府对大学生心理健康教育的重视程度较高,但由于大学生心理教育课程是近几年才开始开设,各高校对此课程的教学评价体系还存在着一些漏洞。而且,很多学校将该课程设在学生工作部,授课教师也基本都是兼职教师,学生管理部门对教学管理缺乏经验和精力,对教学过程的监督和教学效果的评价存在不足。缺乏监督评价,教学效果被削弱,所以虽然当下大学生心理健康教育已经成为各大高校中的必修课程,但其教学体系还缺乏统一的标准,教学目标与教学方式也缺乏一个有参考性的指导方针,需要进一步加强和健全。

五、改善大学生心理健康教育课程教学的建议

(一) 加强教师队伍建设

大学生心理健康教育课程的教学质量难以提高的主要原因之一,即为心理健康教育教师的专业素养参差不齐,大部分教师对心理健康知识都是一知半解,教学效果自然无法提升。所以学校要定期对心理健康教育教师开展培训,鼓励教师学习交流,吸取他人经验提高自身专业素养,投身于心理咨询实践,增强解决学生心理问题的实战经验。同时高校也要不断引入心理专业高素质人才,导入先进的心理健康教育理念,定期邀请心理健康教育专家到校开展相关工作指导,举办心理健康教育研讨会,帮助教师能及时了解心理健康教育课程的新知识、新方法,促进教师专业水平的提高,提升心理健康教育教师队伍的质量。

(二) 运用网络平台辅助教学

充分发挥网络时代新媒体平台的优势,借助网络平台探索创新教育模式与教学内容载体,对学生的心理状态、需求评估以及关注热点等方面的数据进行采集与综合分析,了解学生的需求,然后又针对性地开展教学。在掌握学生心理发展趋势与实际要求的同时,实现传统教育模式与网络教育模式的融合,如可以在课堂教学中加入小程序等互动工具,进一步提升大学生参与教学的积极性与代入感,提升心理健康教育课程的课堂效率。

(三) 丰富教学内容

枯燥乏味的理论知识向来不受学生们的喜爱,所以教师要善于从周边生活以及新闻中挖掘教学素材,丰富教学内容,让学生能在具体案例的分析中进行自主思考,加深对心理健康理论知识的理解。向学生展示带有正面影响、激发人积极向上的案例,做到拓展

教学内容的同时,促进学生形成良好的心理素质以及思想道德素养。教师还可以利用互动游戏、团体辅导、心理测试、心理剧、课堂讨论等方法来提升学生的兴趣,自觉自愿地投入学习。教师还可以鼓励学生以小组形式对电影中的案例与情景进行分析,让学生在交流探讨中发现其中存在的问题,提出相应的解决方式。教师也要帮助学生对案例进行分析总结,让学生能在感悟其中道理的同时提升自己的心理调节能力。

(四) 营造良好的校园文化

学生在校中不仅仅需要学习知识,还需要一个良好的交流以及自我发展的环境,尽学校最大的力量在更多可能上满足学生的需求,促进对大学生健康人格的塑造以及良好心理素质的培养。因此,学校要营造健康和谐的教育环境,在校园中构建出一个积极向上、友好宽容的人文氛围,有效推动对大学生优秀品质与良好心理素质的培养。

六、结束语

随着时代的发展与变化,社会对人才的要求越来越高,社会职场中高强度的竞争压力,要求大学生在拥有扎实的专业知识技能的同时,还要具备良好的心理素质,在面对压力与困境时能依旧保持良好的心态。身心健康成为大学生成才的基础。所以开展大学生心理健康教育,开设相关课程,丰富教学内容和教学形式,帮助学生了解心理健康知识,培养学生的自我调节能力,引导学生主动地进行自我完善与发展,是高校大学生心理健康教育的重要环节。唯有从实效入手,全面提升大学生心理健康教育课程教学质量,才能真正实现促进学生身心健康发展的目标。

参考文献:

- [1] 屈子睿.大学生心理健康教育中存在的问题及对策探索[J].产业与科技论坛,2022,21(02):78-79.
- [2] 李忠艳,雒文虎,胡菊华.大学生心理健康教育课程建设的困境及突破[J].黑龙江高教研究,2021,39(12):145-149.
- [3] 陈文滔.浅谈大学生心理健康教育工作中的问题及提升策略[J].福建轻纺,2021(11):34-36.
- [4] 郑霞.高校大学生心理健康教育优化策略探索[J].产业与科技论坛,2021,20(22):123-124.
- [5] 张蕾.大学生心理健康教育中的问题与解决对策[J].开封文化艺术职业学院学报,2021,41(10):155-156.

作者简介:李翠华,女,山东工艺美术学院学生心理健康教育中心主任,讲师,硕士研究生。研究方向:心理健康教育。