

高校心理健康教育模式的创新与实践探索

游利锋

河南工程学院 河南郑州 451191

摘要: 本文围绕高校心理健康教育模式展开研究,剖析当前高校心理健康教育的现状,点明其中存在的问题,如教育观念滞后、教育内容缺乏针对性、教育队伍专业性不足等。从理念、内容、方法与途径、队伍建设和保障机制等多个维度,提出创新高校心理健康教育模式的策略,并介绍多个高校在心理健康教育方面的成功实践案例,为高校心理健康教育的进一步发展提供参考与借鉴,旨在提升高校心理健康教育的质量,促进大学生身心健康全面发展。

关键词: 高校; 心理健康教育; 教育模式; 创新实践

引言

大学生作为社会发展的未来栋梁,其心理健康状况不仅关乎个人成长,也对整个社会的进步有着深远影响。随着社会的快速发展,大学生面临学业、就业、人际关系等多方面的压力,心理健康问题愈发凸显。在此背景下,加强和改进高校心理健康教育工作,探索创新心理健康教育模式,是推动大学生全面发展,培养高素质人才的重要举措。

一、高校心理健康教育现状

(一) 高校心理健康教育的发展历程

我国高校心理健康教育正式起步于20世纪80年代。彼时,社会处于转型期,教育界开始意识到学生心理健康的重要性,部分具有前瞻性的高校率先行动起来。比如北京师范大学、华东师范大学等高校,在国内较早设立心理咨询室,凭借校内心理学专业师资力量,开展一对一心理咨询服务,并针对学生常见的心理问题举办讲座。

进入90年代,国家开始出台系列政策推动心理健康教育在高校的普及。1994年,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确提出,要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格。此后,越来越多高校增设心理健康教育课程,并逐步构建起心理健康教育工作团队。

作者简介: 游利锋(1983.10),女,汉,河南洛阳人,硕士研究生,讲师,研究方向:心理健康教育、化学助剂研究。

步入21世纪,高校心理健康教育工作迎来快速发展。教育部多次发文规范和促进高校心理健康教育工作,要求高校建立健全心理健康教育的工作体制和机制。如今,绝大多数高校已搭建起涵盖课程教学、个体与团体心理咨询、心理危机干预、心理健康普查等多个方面的心理健康教育工作体系,心理健康教育成为高校人才培养的重要组成部分。

(二) 现有心理健康教育模式的特点与成效

当前,高校普遍形成了以课程教学为基础,心理咨询服务为支撑,心理健康活动为辅助的心理健康教育模式。在课程教学方面,多数高校将心理健康教育课程纳入人才培养方案,开设必修课或选修课。课程内容从基础心理学知识,到大学生常见心理问题及应对方法,帮助学生系统学习心理健康知识,构建起科学的心理认知体系^[1]。

心理咨询服务是高校心理健康教育的关键环节,各高校均设立心理咨询中心,配备专职心理咨询师,为学生提供个体心理咨询、团体心理辅导等服务。心理咨询师运用专业的心理咨询技术,帮助有心理困扰的学生解决学业压力、人际关系、情感问题等,为学生提供个性化的心理支持。

丰富多彩的心理健康活动成为校园文化的重要组成部分,各高校每年都会开展心理健康月、心理健康节等主题活动,通过举办心理健康讲座、心理知识竞赛、心理剧表演、心理拓展训练等形式,营造浓厚的校园心理文化氛围。

这些举措切实增强了大学生的心理健康意识,让更多学生主动关注自身心理状态,不少学生通过学习心理

健康知识,掌握自我调节的方法,解决了部分心理问题。同时,通过及时有效的心理咨询和危机干预,在一定程度上预防了恶性事件的发生,维护了校园的稳定。

(三) 存在的问题与挑战

尽管高校心理健康教育取得一定成效,但仍存在不少问题。部分高校对心理健康教育重视程度不够,将其视为边缘化工作,在资金投入上,心理咨询室建设经费不足,设备陈旧,难以满足学生需求;师资配备方面,专职心理教师数量远低于教育部规定的师生比例。教育观念相对滞后,依旧侧重于解决学生已出现的心理问题,采取被动干预的方式,忽视对学生心理素质的全面培养,缺乏从积极心理学角度对学生进行正向引导。在教育内容上,课程教材同质化严重,教学内容与学生实际需求脱节^[2]。如部分教材案例老旧,未能结合当下网络时代大学生的心理特点和实际困惑。教学方法上,多以教师讲授为主,形式单一,难以激发学生的学习兴趣,学生参与度较低。

心理健康教育队伍的专业性和稳定性有待提高,部分教师并非心理学专业出身,缺乏系统的专业培训,在心理咨询过程中难以运用专业技术为学生提供高质量的服务。同时,由于工作压力大、职业发展受限等原因,心理健康教育教师流动性较大。此外,心理健康教育与学校其他工作的融合度不高,尚未形成全员育人的良好局面。多数专业课教师在教学过程中,只关注学生的专业知识学习,忽视对学生心理健康的引导,各部门之间在心理健康教育工作上缺乏有效沟通与协作。

二、高校心理健康教育模式的创新策略

(一) 创新教育理念

传统的心理健康教育模式多聚焦于学生心理问题的治疗与干预,而积极心理学理念则强调发掘学生自身所具备的积极品质,为心理健康教育提供了全新视角。高校可开设积极心理学相关课程与讲座,借助课程教学引导学生认识到自身的积极特质,并通过主题讨论与案例分析,促使学生会会在日常生活中运用积极心理技巧,培养乐观的思维模式^[3]。例如,组织学生分享克服困难的经历,引导他们从中发现自身的优势与潜力,增强应对挫折的信心。心理健康教育并非仅靠心理健康教育部门就能完成,而是需要学校各个部门和全体教职工的协同合作。学校需制定明确的全员育人工作规范,明确各部门在心理健康教育工作中的具体职责。教学部门在制定教学计划时,应融入心理健康教育元素,使专业课程教学与心理健康教育有机结合;学生管理部门要将心理

健康教育融入日常管理工作,关注学生的心理动态;后勤服务部门则通过提供优质的服务,营造良好的校园生活环境,为学生心理健康提供保障。同时,定期开展教职工心理健康教育培训,提升教职工对心理健康教育的认识和能力,使他们在日常工作中能够敏锐察觉学生的心理问题,并给予及时帮助。

(二) 丰富教育内容

不同专业的学生面临的学习和职业压力存在差异,其心理需求也不尽相同。对于理工科学生,由于专业课程难度较大,且未来职业多侧重技术研发,因此在心理健康教育中,可通过组织团队科研项目、创新设计比赛等活动,锻炼学生的创新思维与团队协作能力^[4]。同时,开设情绪管理课程,帮助学生掌握应对科研压力和工作挫折的情绪调节方法。对于文科学生,鉴于其未来职业对沟通表达和人际交往能力要求较高,可开展演讲比赛、模拟谈判等活动,提升学生的人际交往和批判性思维能力。此外,通过自我探索工作坊,引导学生进行自我认知,明确自身职业发展方向。学生在不同的学习阶段会面临不同的心理问题。在新生入学阶段,开展入学适应教育,通过举办新生心理健康讲座、团体辅导等活动,帮助新生了解校园环境、学习制度和人际交往规则,尽快适应大学生活。在学业压力较大的阶段,提供学习策略指导和心理咨询服务,帮助学生缓解学业压力。在毕业季,开展职业规划与就业指导教育,通过举办职业规划讲座、模拟面试等活动,帮助学生了解就业市场需求,做好职业规划,减轻就业焦虑。随着社会的发展,新的心理健康问题不断涌现。

(三) 创新教育方法与途径

案例教学法可选取贴近学生生活的真实案例,引导学生分析和解决问题,提高学生的实际应用能力。体验式教学法通过组织心理拓展训练、角色扮演等活动,让学生在亲身体验中感悟心理健康的重要性,增强自我认知和团队协作能力。小组讨论法则鼓励学生就某一心理健康问题展开讨论,激发学生的思维活力,培养学生的沟通能力和批判性思维^[5]。利用互联网技术,搭建线上心理健康教育平台。平台提供丰富的在线课程资源,学生可根据自身需求自主选择学习内容。同时,开展网络心理咨询服务,学生可通过文字、语音、视频等方式与心理咨询师进行沟通,保护学生隐私,提高咨询的便捷性。此外,运用心理测评工具,为学生提供在线心理测评服务,及时了解学生的心理状态,为个性化教育提供依据。举办心理健康讲座,邀请专家学者为学生讲解心

理健康知识和应对方法。组织心理剧表演,让学生通过艺术的形式表达内心的情感和困惑,引发学生的共鸣和思考。开展心理拓展训练,增强学生的团队合作精神和心理素质。通过这些活动,营造浓厚的校园心理文化氛围,让学生在潜移默化中受到心理健康教育的熏陶。学校与家庭应保持密切沟通,定期向家长反馈学生的学习和生活情况,特别是学生的心理健康状况。

(四) 加强心理健康教育队伍建设

提高教师准入门槛:在招聘心理健康教育教师时,优先选拔具有心理学专业背景、丰富实践经验和良好职业道德的人才。要求应聘者具备国家心理咨询师职业资格证书,并通过严格的面试和试讲环节,确保其具备扎实的专业知识和教学能力。定期组织心理健康教育教师参加学术研讨会、专业培训课程和案例督导,让教师了解心理健康教育领域的最新研究成果和实践经验。鼓励教师参加国内外学术交流活动,拓宽视野,提升专业素养。同时,建立教师培训档案,对教师的培训情况进行跟踪记录,确保培训效果。设立心理健康教育科研项目,为教师提供科研经费支持。鼓励教师结合教学和咨询实践,开展心理健康教育领域的研究工作,探索新的教育方法和途径。通过科研工作,提升教师的专业水平和创新能力,为心理健康教育工作提供理论支持。吸纳辅导员、班主任、专业课教师等参与心理健康教育工作,组成心理健康教育兼职队伍。

三、高校心理健康教育模式的实践探索

(一) 基于积极心理学的心理健康教育实践

某高校引入积极心理学理念,开设积极心理学课程,通过课堂教学、小组讨论、实践活动等方式,帮助学生培养积极的思维方式和行为习惯。同时,开展“幸福班级”创建活动,鼓励班级营造积极向上的氛围,促进学生之间的互助与支持。此外,设立“心理阳光奖学金”,对在心理健康方面表现突出的学生进行表彰和奖励。通过这些举措,该校学生的心理健康水平得到显著提升,校园氛围更加和谐。

(二) 线上线下相结合的心理健康教育模式

某高校充分利用互联网技术,搭建线上心理健康教育平台。平台提供丰富的心理健康课程资源,学生可以随时随地进行学习。同时,开设网络心理咨询服务,学生可以通过文字、语音、视频等方式与心理咨询师进行沟通。此外,学校还定期开展线下心理健康教育活动,如心理健康讲座、心理沙龙等,将线上教育与线下教育

有机结合。这种模式提高了心理健康教育的效率和效果,满足了学生多样化的需求。

(三) 全员育人的心理健康教育体系构建

某高校构建全员育人的心理健康教育体系,明确学校各部门在心理健康教育中的职责。教务处将心理健康教育纳入人才培养方案,确保课程教学质量;学生工作处负责心理咨询服务和危机干预工作;宣传部通过多种渠道宣传心理健康知识,营造良好的校园氛围;各学院则结合专业特点,开展具有特色的心理健康教育活动。此外,学校还建立心理健康教育工作考核机制,将心理健康教育工作纳入各部门和个人的绩效考核体系,确保工作落实到位。

结论

高校心理健康教育模式的创新与实践,是一项长期而系统的工程。通过创新教育理念、丰富教育内容、创新教育方法与途径、加强队伍建设和完善保障机制,能够提升高校心理健康教育的质量和水平,促进大学生身心健康全面发展。在实践中,各高校应结合自身实际情况,探索适合本校的心理健康教育模式,并不断总结经验,持续改进。未来,随着社会的发展和教育改革的深入,高校心理健康教育将面临新的机遇和挑战。高校需紧跟时代步伐,不断创新和完善心理健康教育模式,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人提供有力保障。

参考文献

- [1]于彦君.基于实践背景的高校心理健康教育模式改革探索——评《高职院校心理健康教育实务》[J].中国学校卫生,2023,44(08):1289.
- [2]任凤桃.民办高校大学生心理健康教育模式探索与实践——以内蒙古鸿德文理学院为例[A]鸿德文化[C].内蒙古鸿德文理学院,内蒙古鸿德文理学院,2022:7.
- [3]郭志峰.“团体心理成长支持计划”在高校大学生心理健康教育实践课程中的创新探索[J].辽宁科技学院学报,2021,23(05):102-104.
- [4]宋琳婷.高校心理健康教育工作模式的实践探索——以呼伦贝尔学院为例[J].呼伦贝尔学院学报,2021,29(04):134-137.
- [5]束月月.大学生心理健康教育创新模式的探索与实践[J].大学,2020,(50):105-106.