

新时期高校心理健康教育的实践与思考

王学军

潍坊学院 山东潍坊 261061

摘要: 本文聚焦新时期高校心理健康教育,深入剖析当下高校心理健康教育的现状,探讨其在实践过程中存在的问题,并结合典型实践案例,提出一系列针对性的优化策略与建议。通过研究发现,新时期高校心理健康教育虽取得一定成果,但在教育资源配置、教育模式创新、学生参与度提升等方面仍有较大改进空间。本研究旨在为推动高校心理健康教育高质量发展提供理论参考与实践指导,助力培养身心健康的高素质人才。

关键词: 新时期; 高校心理健康教育; 实践; 思考

引言

随着社会经济的快速发展和科技的日新月异,新时期的大学正面临着前所未有的复杂环境。学习压力、就业竞争、人际关系、网络文化等多重因素相互交织,给大学生的心理健康带来了巨大挑战。高校作为人才培养的重要阵地,承担着维护学生心理健康、促进学生全面发展的重要使命。加强高校心理健康教育,不仅是学生个人成长的内在需求,也是社会和谐稳定发展的客观要求。然而,在新时期背景下,高校心理健康教育在实践过程中暴露出诸多问题,亟待深入研究与解决。因此,对新时期高校心理健康教育的实践进行探讨与思考具有重要的现实意义。

一、新时期高校心理健康教育的现状

(一) 教育重视程度不断提高

近年来,国家高度重视高校心理健康教育工作,出台了一系列政策文件,如《高等学校学生心理健康教育指导纲要》等,明确了高校心理健康教育的目标、任务和要求,为高校开展心理健康教育提供了政策支持和行动指南。各高校积极响应国家号召,将心理健康教育纳入学校整体发展规划,逐步建立健全心理健康教育工作机制,加大对心理健康教育的人力、物力和财力投入^[1]。许多高校成立了专门的心理健康教育机构,配备了专职心理健康教育教师,开设了心理健康教育课程,开展了形式多样的心理健康教育活动,心理健康教育的重视程度和普及程度显著提高。

作者简介: 王学军(1982.10),男,汉,山东淄博人,硕士研究生,助教,研究方向:心理健康教育。

(二) 教育内容日益丰富

新时期高校心理健康教育的内容不再局限于传统的心理问题诊断与治疗,而是涵盖了心理健康知识普及、心理品质培养、心理调适技能训练、生涯规划指导等多个方面。在心理健康知识普及方面,高校通过课程教学、讲座、宣传手册等形式,向学生传授心理健康的基本概念、常见心理问题的表现与成因等知识;在心理品质培养方面,注重培养学生的自信心、意志力、情绪管理能力等积极心理品质;在心理调适技能训练方面,教授学生如放松训练、认知行为疗法等实用的心理调适方法;在生涯规划指导方面,帮助学生认识自我、了解职业环境,制定合理的生涯发展规划,引导学生以积极的心态面对未来的职业发展。

(三) 教育形式逐渐多样化

除了传统的课堂教学和个体心理咨询外,新时期高校心理健康教育的形式更加多样化。团体辅导作为一种有效的教育形式,通过组织学生参与团队活动,让学生在互动中学习人际交往技巧、增强团队合作意识、提升自我认知;心理情景剧表演让学生通过角色扮演,将生活中的心理问题以戏剧化的形式展现出来,使学生在表演和观看过程中获得心理成长;线上心理健康教育平台的搭建,打破了时间和空间的限制,学生可以通过手机APP、微信公众号、在线课程等渠道获取心理健康教育资源,参与心理健康教育活动,方便快捷地与心理咨询教师进行沟通交流。

二、新时期高校心理健康教育实践中存在的问题

(一) 教育资源分配不均衡

不同地区的高校在心理健康教育资源方面存在较大差距。经济发达地区的高校往往能够获得更多的资金支

持,拥有更完善的心理健康教育设施和更充足的专业师资力量。例如,北京、上海、广州等一线城市的高校,不仅配备了现代化的心理咨询室、团体辅导室等硬件设施,还拥有数量较多、专业素质较高的专职心理健康教育教师^[2]。而一些经济欠发达地区的高校,由于资金短缺,心理健康教育设施简陋,专职教师数量不足,甚至存在教师身兼多职的情况,难以满足学生日益增长的心理健康教育需求。在同一所高校内部,心理健康教育资源也存在分配不均衡的问题。部分高校过于注重硬件设施的建设,而忽视了师资队伍的培养和课程建设。例如,一些高校投入大量资金建设豪华的心理咨询中心,但却没有足够的经费用于教师的培训和进修,导致教师的专业水平难以提升,课程教学质量不高。此外,不同学科专业之间也存在资源分配差异,理工科专业和文科专业在心理健康教育资源的获取和利用方面存在不平衡现象。

(二) 教育模式创新性不足

目前,许多高校的心理健康教育课程仍以传统的讲授式教学为主,教师在课堂上单向地向学生传授心理健康知识,学生被动地接受,缺乏互动和实践环节。这种教学模式难以激发学生的学习兴趣 and 主动性,学生对知识的理解和掌握不够深入,无法将所学知识应用到实际生活中解决心理问题^[3]。同时,课程内容更新缓慢,未能及时反映新时期大学生心理健康的新特点和新需求。高校的心理咨询服务大多采用一对一的个体咨询模式,虽然这种模式能够为学生提供个性化的心理服务,但存在服务效率低、覆盖面窄等问题。对于一些具有共性的心理问题,采用个体咨询模式不仅浪费资源,而且难以满足学生的需求。此外,心理咨询服务与其他教育环节的衔接不够紧密,未能形成有效的心理健康教育合力。

(三) 学生参与度不高

部分学生对心理健康教育存在误解和偏见,认为只有心理有问题的人才需要接受心理健康教育,自己心理很健康,不需要参与相关活动。这种错误的认知导致学生对心理健康教育缺乏兴趣和主动性,不愿意主动了解心理健康知识,参与心理健康教育活动。一些高校开展的心理健康教育活动形式单调、内容枯燥,未能充分考虑学生的兴趣爱好和实际需求,难以吸引学生的参与。例如,一些讲座内容理论性过强,缺乏实际案例和互动环节;心理竞赛活动形式单一,缺乏趣味性和创新性。此外,心理健康教育活动的宣传推广力度不够,许多学生对活动信息了解不足,导致参与度不高。

三、新时期高校心理健康教育的实践探索

(一) 构建多元化教育资源体系

高校应加大对心理健康教育师资队伍的培养和引进力度。一方面,鼓励现有教师参加专业培训和进修,提高教师的专业素养和教学能力。定期组织教师参加心理健康教育领域的学术研讨会、工作坊等活动,促进教师之间的交流与学习,了解行业最新动态和研究成果^[4]。另一方面,积极引进具有心理学专业背景的高素质人才,充实心理健康教育师资队伍。同时,建立健全教师激励机制,提高教师的工作积极性和职业认同感,如在职称评定、绩效考核等方面给予适当倾斜。高校应积极整合校内外资源,丰富心理健康教育的内容和形式。与校外的心理咨询机构、医院等建立合作关系,邀请专业心理咨询师和心理医生到校开展讲座、培训和咨询服务,为学生提供更专业、更全面的心理健康教育资源。同时,充分利用校内的教学资源、社团资源和网络资源,如与思想政治理论课教师合作,将心理健康教育融入思想政治教育课程;支持学生心理社团开展丰富多彩的心理健

(二) 创新教育模式

高校应积极推进心理健康教育课程教学改革,采用多样化的教学方法,如案例教学法、讨论教学法、体验式教学法等,增强课程的趣味性和互动性。在案例教学中,教师选取贴近学生生活实际的心理案例,引导学生分析讨论,让学生在案例分析中学习心理健康知识和解决问题的方法;在体验式教学中,通过组织学生开展角色扮演、心理游戏等活动,让学生亲身体验不同的心理情境,加深对心理健康知识的理解和应用。此外,根据学生的专业特点和实际需求,开发具有针对性的心理健康教育课程,提高课程的实用性和有效性。高校应建立多元化的心理咨询服务模式,除了传统的个体咨询外,还应大力开展团体咨询、网络咨询等服务形式。对于一些具有共性的心理问题,如新生适应问题、考前焦虑问题等,组织开展团体咨询,提高服务效率和覆盖面。利用网络平台开展网络咨询服务,方便学生随时随地与心理咨询教师进行沟通交流^[5]。同时,加强心理咨询服务与其他教育环节的衔接,建立心理健康教育与思想政治教育、专业课程教学、学生管理等部门之间的协同工作机制,形成全方位、全过程的心理健康教育体系。

(三) 提高学生参与度

高校应通过多种渠道加强心理健康教育宣传,提高

学生对心理健康教育的认识和重视程度。利用校园广播、宣传栏、微信公众号等宣传平台，广泛宣传心理健康知识、心理健康教育活动信息和心理咨询服务内容。开展心理健康教育主题宣传活动，如心理健康教育宣传周、心理健康知识竞赛等，营造良好的心理健康教育氛围。此外，邀请心理健康教育专家、成功人士到校开展讲座和经验分享，引导学生树立正确的心理健康观念。高校应根据学生的兴趣爱好和实际需求，设计多样化、富有吸引力的心理健康教育活动。例如，举办心理电影赏析活动，通过观看优秀的心理电影，引导学生思考电影中的心理问题和人生哲理；组织户外拓展训练活动，让学生在团队合作和挑战自我的过程中培养积极的心理品质和团队协作精神。此外，鼓励学生自主策划和组织心理健康教育活动，充分发挥学生的主体作用，提高学生的参与度和积极性。

四、新时期高校心理健康教育的发展思考

（一）加强心理健康教育的理论研究

理论是实践的先导，加强心理健康教育的理论研究对于推动高校心理健康教育的发展具有重要意义。高校应鼓励心理健康教育教师和研究人员开展相关理论研究，深入探讨新时期大学生心理健康的特点和规律，研究心理健康教育的有效方法和途径。同时，加强与国内外高校和科研机构的合作与交流，借鉴先进的理论和经验，不断丰富和完善高校心理健康教育的理论体系。此外，注重理论与实践的结合，将研究成果及时应用到心理健康教育实践中，提高心理健康教育的科学性和有效性。

（二）推进心理健康教育的信息化建设

随着信息技术的飞速发展，大数据、人工智能、云计算等新兴技术不断革新人们的生活与学习方式，信息化已然成为高校心理健康教育发展的必然趋势。高校需进一步加大对心理健康教育信息化建设的投入力度，构建并完善功能强大、交互性强的心理健康教育信息化平台。通过整合校园内学生的学习成绩、社交行为、网络使用等多维度数据，运用大数据分析技术挖掘潜在的心理问题线索，结合人工智能算法建立精准的心理预测模型，实现对学生心理健康状况的实时动态监测与科学分析。一旦发现学生出现心理波动或潜在问题，系统能够及时发出预警，促使学校心理健康教育工作者迅速介入干预。同时，依托信息化平台，高校可以为学生量身定制个性化的心理健康教育服务。在线心理测评系统能够基于学生的基本信息和行为数据，生成具有针对性

的测评报告，帮助学生深入了解自身心理状况；智能心理咨询机器人可通过自然语言处理技术，7×24小时随时解答学生的心理困惑，提供初步的心理疏导；个性化的心理健康教育资源推荐功能，能根据学生的兴趣爱好和心理需求，精准推送相关的课程、文章、视频等学习资料，满足不同学生的多样化学习需求。

（三）强化心理健康教育的家校协同

家庭是学生成长的重要环境，家庭教育对学生的心理健康有着深远的影响。高校应加强与家长的沟通与合作，建立健全家校协同育人机制。通过举办家长学校、家长会、家访等活动，向家长普及心理健康教育知识，提高家长对学生心理健康的重视程度和教育能力。同时，及时向家长反馈学生在学校的心理健康状况，共同探讨解决学生心理问题的方法和措施。此外，鼓励家长积极参与学校的心理健康教育活动，形成家校教育合力，为学生的心理健康发展营造良好的家庭和学校环境。

结论

新时期高校心理健康教育对于培养全面发展的高素质人才具有重要意义。尽管当前高校心理健康教育在实践中取得了一定的成绩，但仍面临着诸多问题和挑战。通过构建多元化教育资源体系、创新教育模式、提高学生参与度等实践探索，以及加强理论研究、推进信息化建设、强化家校协同等发展思考，可以有效提升高校心理健康教育的质量和水平。未来，高校应不断适应时代发展的要求，持续改进和完善心理健康教育工作，为学生的心理健康保驾护航，助力学生健康成长和全面发展。

参考文献

- [1] 高强.新时期高校大学生心理健康教育挑战与机遇——评《新时期大学生心理健康教育理论与实践探究》[J].中国高校科技, 2018, (12): 115.
- [2] 杨晓波.新时期高校心理健康教育的实践[J].农村经济与科技, 2018, 29(04): 280-281.
- [3] 郝一宁.对新时期高校心理健康教育工作的思考[J].时代教育, 2013, (17): 73-74.
- [4] 胡盛华, 杨斌.新时期高校思想政治与心理健康教育结合途径的思考[A]中国心理卫生协会第三届中青年心理卫生学者学术研讨会论文汇编[C].中国心理卫生协会, 中国心理卫生协会, 2012: 1.
- [5] 吕颖.新时期高校思想政治与心理健康教育结合的思考[J].科技信息, 2012, (10): 77-78.