

高校心理健康教育课程教学效果的现状与发展

李智军

鄂尔多斯应用技术学院 内蒙古自治区

【摘要】近二十年以来国家经济迅猛发展,社会竞争越发激烈,高校学生学习速度日益加快,学习内容种类不断增多,接受知识面也明显拓宽,导致其被迫产生巨大心理压力而无法输出。基于此,各大高校开始加大学生们的日常心理健康教育,使学生在巨大的学习压力伴随中能够具有稳定的心理状态,是现如今培养国家所需高素质人才的硬件之一,也是大学生成长、成材教育的一门必修课。因此,学校的心理健康教育在大学教学中突显着尤为重要的作用和无法替代的地位。伴随着科学技术的快速发展,这种新晋的教育模式—网课,正在取代传统教学方法,快速走进高校学生的教育课堂。如今当下这一种进步,不但丰富了人们的日常生活模式,同时也使学生对日常学习内容有了极大的新鲜感和兴趣。通过全面响应高校学生素质教育的号召,还需要我们不断的开发新路径,理论和实践种类加以创新,使我国高校心理健康教育能够更加全面的展开。

【关键词】高校学生;网络心理健康教育;课程

The current situation and development of the teaching effect of mental health education courses in colleges and universities

Zhijun Li

Ordos Institute of Applied Technology Inner Mongolia Autonomous Region

【Abstract】 In the past two decades, the country's economy has developed rapidly, and social competition has become more and more fierce. College students' learning speed has been accelerated, the variety of learning content has continued to increase, and the scope of knowledge has also been significantly broadened, resulting in them being forced to produce huge psychological pressure and unable to export. Based on this, major colleges and universities have begun to increase the daily mental health education of students, so that students can have a stable psychological state in the accompanying huge learning pressure. , a compulsory course for adult education. Therefore, the school's mental health education plays an important and irreplaceable role in university teaching. With the rapid development of science and technology, this new educational model, online courses, is replacing traditional teaching methods and rapidly entering the education classrooms of college students. Nowadays, this kind of progress has not only enriched people's daily life patterns, but also made students have a great freshness and interest in the daily learning content. By fully responding to the call for quality education for college students, we also need to constantly develop new paths and innovate the types of theory and practice, so that mental health education in colleges and universities in my country can be more comprehensively developed.

【Keywords】 College students; Online mental health education; Courses

引言

从十年前开始,国家政府及教育部门就陆陆续续颁布了一系列有关高校学生心理健康问题的文件,从这些文件能够看出国家正在密切关注高校学

生的心理健康教育,并且显得尤为重要,同时也成为了各大高校开始进行心理健康教育这一板块的里程碑。在现如今这个大环境下,越来越多的高校开设了心理健康教育这一门课程,从而使得学生们的

心理素质状态都能够得到明显的提升。但是对于具体进行实施的实验过程来说,当中还是存在着各种大大小小的问题,导致心理健康教育这门课程无法发挥到极致,其最重要的问题就体现在课堂授课方式和模式上。自从网络发展越来越成熟以来,移动通讯设备和各大 app 逐渐兴起,网络线上教育已经贯穿高校校园各个角落,当学生们遇到生活中和专业课程上的难题时,首选的路径已经不再是找老师咨询,而是主动性的在网上进行搜索。因此,能够将网络心理健康教育课程和高校的心理健康教育课程进行紧密联系,是能够使使学生掌握更多有关心理健康学问,提高高校整体学生的心理健康素质的重中之重。

1 心理健康教育发展的历史及现状

1.1 心理健康教育的历史

对于我们国家来说,高校心理健康教育这门课程是从 1980 年开始出现的,最先开始的是清华大学等学校,组织建立了心理咨询部,开展了心理健康服务等各种活动。直至 1987 年,中国第一节大学生心理教育课程在浙江大学展开。此后,越来越多的高校相继开设了这门课程,到现在国内大部分高校都有心理教育课程来作为学生们的选修课。二十世纪九十年代以后,心理健康教育逐步的取得了政府相关部门的重视,目的都是需要加强高校学生的心理健康教育,从根本上提高学生的思想政治素养、文化科学进步、心理健康教育。

1.2 网络已成为重要途径

随着科学技术的飞速发展与进步,互联网正不断改变着学生的学习、工作和日常生活,这在一定程度上推动了整个社会的进程。从相关文件中可以看出:中国网上活跃人数高至 5 亿次人口,而近乎一半是指大学生群体,互联网的全面普及与快速发展,使得部分传统行业找到了新的运营模式,在一定程度上,为教师也提供了新的教育模式,网络心理健康教育课程已经完全突破了传统的课堂教育方式,从而解决了教师与学生的地域限制,通过手机或电脑线上连接,师生就能够像传统课堂一样进行交流与互动。

1.3 国家政策性文件要求

国家卫生计生委员会在五年前发布了相关文件,该文件内容明确指出:需要建立完整的的心理健

康咨询体系,建设心理健康咨询中心,开发心理健康咨询网站。

2 开展心理健康教育的意义和必要性

大学生的心理健康往往透露着大学生的成长发展的环境,心理健康这个名词具有特殊的个体特征,同时能够反应人的知识面、情绪及意志力控制是否处于一个积极地状态,是否能够使一个正常人维持自控状态。学校进行心理健康教育其实就是学校在有目标的专门培养受教育者的健康心理素质,尝试调理心理架构,不断提高心理防线,从而促进身心健康全面发展。通过扩展心理健康的途径,使学生们能够学习到科学、高水平的办法,形成良好的学习习惯,自主的开发学习潜能,提高创新和实践水平。

3 探索心理健康教育的发展方向

潜入深层进行心理健康教育过程中遇到的问题,需要从各个方面进行探索,增加同各大大专业精神卫生机构的紧密联系与广泛交流。面对当下社会中大学生心理问题的多样性,高校心理健康教育工作者必须积极体现自身的专业优势,应对每一种类大学生的特征进行研究积极找出解决问题的方式方法,使大学生的心理问题都得到普遍且快速的解决。高校需要能够同专业的精神卫生机构建立联系,形成长期稳定的合作发展伙伴关系。因此,高校教师需要拥有特别专业的知识和教学实践能力,同时还需要不断的了解学生的身心发展状态,掌握学生心理健康教育的重大意义,拥有心理健康教育的各项能力,通过全方位、实践性的影响和引导,从而不断提高大学生心理健康教育的效果。

4 高校心理健康教育的缺陷

4.1 课程教学途径唯一

在大学校园中,为了防止心理健康教育的学科化倾向,学校多半会以选修课的形式展开教学。从大部分学校课堂观察来看,心理健康教育这一门课程大多采取的是至少 100 人左右的大班授课方式,教学形式略显单一,教学途径也比较传统,导致学生与学生、学生与老师在课堂上缺少必要的交流,教学内容机械化,使学生在提高心理素质这块的作用大打折扣,这就需要当下心理健康这门课程不再形式化,采用种类繁多的课程教学模式,尽力把课堂教学与学生日常生活紧密结合。

4.2 课堂内容重知识教学

取得稳定的心理情绪,轻松的面对生活、学习压力,与同学室友间保持愉快的人际关系是当下大学生最迫切希望能从心理健康教育课程中学习和掌握的。然而从目前各大高校心理健康教育课堂来看,大多还是以学习心理学理论知识为侧重点,这样就会导致课堂气愤比较暗沉,枯燥,导致学生为了上课而上课,违背了开设这门课程的良好初衷,不是学生目前状态下最根本的现实需要。

4.3 师资力量基础薄弱

虽然如今大学生的心理健康问题越来越大,在一定程度上也获得了社会的广泛关注,但部分学校依旧对心理健康教育这门课程没有进行相应程度的重视,专业心理健康指导师资源不足,让一些缺乏经验和沟通技术的刚入职的青年教师来担任这门课程的教学重任,力量比较薄弱。即便这些年来部分高校已经逐步意识到这一问题,取得了些许的工作成效,但是心理健康教育并非传统文化课程,它是一项相对繁杂的大工程,要想达到维持学生心理状况良好必须在一定程度上不断加强老师、学生与家长之间的协调、把心理健康教育完全镶嵌入高等学校教育的整体发展中去,才能产生最根本的实际效果。

5 改善心理健康教育课程的途径和方法

5.1 完善心理健康教育课程内容

每个学校都应该根据学校自身的实际情况,建立健全学校内部的心理健康教育体系,除了让学生都能上到心理健康教育课程外,还需要不定期参加不同的心理健康教育讲座,座谈会,交流互动。以及利用线上各种网络形式的有机结合,让学生能够更加广泛的学习认识到心理学方面的一些基本知识和自主调节身心健康的方法,维护稳定的心理情绪。

5.2 建立课程咨询中心

在各大课程咨询中心的平台上也可以定期开展一些心理健康测评、心理咨询等内容,对大学生心理健康状态进行科学的心理体检,从而更加及时的了解到学生每个阶段的心理特征和需求,同时能够有效快速地发现学生在心理上的各种疑难问题,从而不断提高课程教学的高效性和普遍性。

5.3 建立教师教学提高平台

对于高校心理健康教育的教师们来说,互联网

这个大平台拥有着大量各种各样的教育资源,尤其在当前这个大环境中,教育工作者们也能够不断的增大自己的知识量,循序渐进的开拓自己的教学视野。同时在资源互助这一大板块,教育工作者们也能够通过线上课程实现网络学习共同体,大家相互学习,在不断交流教学中完成创新创造,在同行专家和实现自我成就感的心理上获得双支持。

5.4 合理利用网络进行教育

互联网是一个巨大的信息平台,信息量极为丰富,它能够以最快的速度进入学生们的视野,影响学生们的精神思维。由于学生们可能在短时间内摄入知识量过大,而导致心理压力愈增,阻碍重要思考。错误的网络课程非但不能够提高学生们的心理素质,反而会给学生生活带来大量不良影响。因此,在心理健康课程的设置过程中,务必要合理的安排课程数量和课程带来的信息量,及时筛除掉网络上的那些负面信息。也是网络时代的巨大发展才导致了教育教学模式的更新换代,线上教育正在被积极的引入了高校心理健康教育课程中。

6 结语

综上所述,高效进行素质教育的关键就是进行高校大学生的心理健康教育,不断关注和提高高校心理健康教育工作是我们国家能够培养和塑造高素质人才的重中之重。从当下社会发展来看,高校心理健康教育已经不仅仅是普通的教学教育问题,而是一个更加严峻的社会问题,做好高校健康教育工作,不但有利于大学生的自我健康成长和深度发展,还能推动我国高校的教育教学水准,促进实现国家教育事业的发展宏图。对大学生进行心理教育辅导,不仅仅为了适应新时代的发展,更是迎合了全球教育发展的新趋势。

参考文献

- [1] 周敏.网络公开课在心理健康教育课程教学中的应用探析[J].湖南科技学院学报,2016.37(06)-52-54.
- [2] 曼组尔卡斯特.网络社会的崛起[M].夏铸九等译.北京:社会科学文献出版社,2001:569.
- [3] 教育部中小学心理健康教育指导纲要[Z].2007-03-20.
- [4] 吕斐益,关于高校心理健康教自课程的思考[D].理论界,2006(08):137-138.
- [5] 袁忠霞,张玲.构建学校网络心理健康教育平台的思考

1[D].教学与管理,2013(05):29-31.

收稿日期: 2022年3月26日

出刊日期: 2022年6月30日

引用本文: 李智军, 高校心理健康教育课程教学效果的现状与发展[J]. 国际心理学进展, 2022, 4(1): 36-39

DOI: 10.12208/j. aip.20220010

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS