

积极心理学视域下大学生心理健康 教育存在的问题与对策探析

张康康

(合肥师范学院 安徽寿县 230601)

【摘要】大学生心理健康教育在人才培养中占据重要地位,同时也是一项系统化工程,和学生成长、发展息息相关。最近几年受到高等院校的普遍关注,在一定程度上促进了心理健康教育的发展,但是在这一进程中依旧存在诸多不足,如一些高校大学生心理健康教育课程设置不合理,教学模式相对简单,心理健康教育管理体制缺乏整体规划,对学生网络心理教育等一系列问题的关注程度不高。为此需要探索出科学有效的解决措施,从而使大学生心理健康教育中存在的问题和不足获得有效解决,促进学生身心健康健康发展。

【关键词】积极心理学;大学生;心理健康教育;对策

【中图分类号】G643

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)07-0040-03

大学是学校和社会对接的重要时期,现实生活中,学生所面临的压力和负担沉重,生活、学习问题很容易使大学生产生心理问题,并且最近几年,负面新闻逐渐呈现出增加趋势,因此及时针对大学生群体展开心理健康教育极为必要。在此期间需要充分展现心理学教育理念,对心理教育的重要性进行关注,使学生能够在多重环境的影响下具备一定的环境适应力和心理承受力,为其走向社会打下坚实基础。

一、大学生心理健康教育中存在的问题

当前,高校的不断扩招,大学生心理问题日渐明显,部分高校并没有对心理健康教育进行充分关注,整体建设效果相对较差,这主要和心理健康教育工作制度发展缓慢息息相关。为了能够使这一问题获得解决,需要依照教学现状以及学生个体化特征制定针对性解决方案,促进学生身心健康健康发展。

(一) 课程设置缺乏合理性

一方面,高校在开设心理健康教育课程过程中其水平存在明显差异,部分高校已经开设了相关心理健康教育课程以及选修课程,并纳入到教育整体规划中,设定必修学分,但是在多种因素的共同影响下,依旧存在部分高校并未及时开设心理健康教育课程的问题,并且使用思想政治课进行替代的现象明显。另一方面,学生心理健康教育针对性以及计划性不强,一些高校在设置心理健康教育课程的过程中并没有对学生现实心理需求进行重视,而是依照教师教学能力进行确定,存在一定的随机性,整体效果较差。与此同时,心理健康教育课程过于重视对专业知识的学习,而对于心理素质训练以及培训的重视程度不足,工作目标模糊并且教育内容的稳定性相对较差。还有一些学校甚至只是对少数及个别学生心理问题的治疗进行了重视,并没有对多数学生的心理健康教育进行充分关注,严重影响和阻碍了心理健康教育的稳定持续发展^[1]。

(二) 缺乏整体规划

在高校中,其心理健康教育管理体制缺乏规范性和完善性,隶属关系相对模糊,这一现象不但会对心理健康教育自身的连续性、计划性以及针对性产生不利影响,同时还会对教师队伍整体素质的提高造成阻碍。高校中,由于心理健康教育工作者以兼职为主,心理学专业人员少之又少,再加上资格认定制度以及聘任制度缺乏相应的系统性和完善性,多数教师并不能列入到专职教师这一行列,咨询员其不管是资金分配还是工作量计算均处于模糊状态。再加上最近几年高校招生规模的进一步扩大,心理健康教育层面,师资力量更为匮乏,整体教学效果较差。

一些高校在安排设置心理健康教育课程的过程中,只是将其作为思想政治教育中的组成部分,在改革政治理论课程之前,学生的心理教育主要是依赖于思想道德修养教材内容,而课程改革后,尽管各高校增加了对心理健康教育的关注程度,但是对比其他学科,该学科课程学时相对较少,所以学生并不能更好地了解并掌握相关知识和内容,系统性、完整性较差,所以尽管展开了心理健康教育,但是并不能使学生所遇到的现实问题获得有效解决。

(三) 心理健康教育过于简化

一些院校教师将思想政治教育和心理健康教育相混淆,心理健康教育课程中使用思想政治教育进行替代,所以在对学生心理健康问题进行处理的过程中,很容易造成教育以及工作问题简单化,例如教师在处理学生心理层面困惑和问题的过程中,只是利用单一思想教育对问题进行解决,利用灌输式教学法讲述大道理,这样一来不但无法在有限时间里促进学生心理问题的有效解决,同时还会在一定程度上增加学生的心理压力和负担,使学生心理问题更为严重^[2]。

（四）存在网络空白

高校建设的迅猛发展，校园网络日渐普及，受到多种因素的共同影响，大学生也产生了和网络相关的一系列心理障碍，简称网络综合征，因为一些学生长时间沉溺于网络，其很容易产生注意力不集中、情绪低落、沮丧等现象，这不管是对学生的学习、日常生活以及参加社会工作都会产生不利影响。所以，这就需要高校在展开心理健康教育的同时及时采取针对性对策对网络心理健康教育中所存在的空白进行有效弥补，使网络能够成为为学生提供服务的有力工具。

（五）大学生心理健康教育定位不够准确

当前，虽然多数高校都创建了大学生心理咨询机构，但是依旧存在一些问题和不足，通常以心理防治、引导缺乏为主要表现，并对个别及少数学生的心理咨询以及治疗进行了重视。这种现象不但会影响心理健康教育范围和对象，同时还会对各项工作的顺利开展和进行产生严重阻碍。

二、积极心理学视域下大学生心理健康教育问题的对策

（一）强化理论创新，明确大学生心理健康教育地位

在大学生的全面发展中，思想道德素质与学校德育及思想政治工作息息相关；科学文化素质的培养主要依赖专业性文化课程；健康教育当中的身体素质培养需要依靠体育活动进行。而对于心理素质，其培养并不存在明确的方式和途径。这也就说明，在理论上可以把心理健康教育当做独立组成部分。事实上，增加对心理素质培养的重视程度，能够充分符合高等院校人才培养以及办学规律。在积极心理学视域下，大学毕业需要在接受专业、德育、体育考核的同时接受心育考核，考核合格之后即可取得毕业证^[3]。相关教育主管部门在对大学进行教学评估的过程中，需要对心理健康教育这一指标进行充分重视，这样一来，通过增加对于心理健康教育的重视程度，可以促进各项工作的顺利进行，有利于提高工作质量和工作成效。

（二）强化实践创新，完善大学生心理健康教育体制

理论创新能够使心理健康教育的地位和作用更为明显，实践创新在具备一定的理论支持后，心理健康教育相关工作体制的实施则会更加顺利。在高等教育中，作为独立组成部分，心理健康评估需要相关独立性指标，因此需要在大学生培养方案中对心理健康教育进行关注，一同规划专业课程并展开管理。就心理健康教育管理体制而言，在学校工作过程中，心理健康教育其地位极为重要，需要校长及领导对此进行充分重视。学校需要创建相关部门，根据教育部标准和要求配备专业人员，并增加资金投入力度，切实促进心理教育工作的贯彻落实。此外，心理健康教育不但要及时接受学校检查以及考核，同时相关教育行政部门也要对此进行评估和督查。只有这样，才能够

在本质上使其中存在的潜在性问题获得充分解决。

在高校中，心理健康教育工作的重点只是对个别同学心理咨询以及治疗进行了关注，并没有对学生心理健康的预防方式进行普及，力度不足，这种做法不但会在一定程度上使学生产生偏见，同时还会影响心理健康教育作用的有效发挥。因此为了能够促进心理辅导以及咨询相关工作的顺利进行，可以与大学生“易班”发展中心形成联动，依照学生不同阶段、年级等对可能会产生的心理问题进行预测评估，制定计划，并采取有效措施展开针对性预防，采用多种形式为学生提供更加科学有效的心理健康咨询服务，保障各项工作的顺利进行，提高工作效率。

（三）增强宏观指导，促进心理健康教育突破困境

当前，高校在内部体制建设以及理论认识层面已经取得了一大突破，为了能够使省级教育主管部门作用获得充分展现，需要及时探索出科学有效的对策，进而使大学生心理健康教育能够取得区域性突破^[4]。首先要对标准化建设进行重视，通过工作监督的形式推广并加以落实。其次要对区域性合作进行强化，鼓励并支持各省大学生心理健康教育相关组织能够使其作用获得充分展现，凭借交流、探析以及培训等多种形式促进相关专业人员自身技能的进一步提高，进而逐渐形成打破学校界限、形成校际联动的趋势，同时对于及时对高校工作中存在的问题也可以起到一定的促进作用，从而创建出区域优势，若条件允许，还可以展开跨省区域合作，提高专业性，发挥积极影响。最后要增强政策支持，使省级教育主管部门自身行政优势获得充分展现，并给予政策支持。例如在培养、选拔人才的过程中，可以通过针对性措施促进高等教育中存在的不足获得有效解决。如大力支持并鼓励教师展开相关科研，进而提高工作效率；在职称评定的过程中，要单独预留名额或者开辟系列，使心理健康教育个人成长及发展中存在的问题获得解决；同时还要对待遇进行重视，在学习、进修的过程中提供相应的政策支持，使心理教师可以积极工作，提高自身业务能力和水平，使队伍保持在稳定状态。

（四）发挥心理健康教育的功能作用

心理健康教育主要是高校相关心理健康教育工作者通过各学科理论如教育学、心理学以及社会学等展开心理辅导、咨询以及心理健康知识讲授，旨在辅助并引导大学生对心理品质进行优化，使自身社会生活适应能力以及心理调适能力得到强化，对心理问题进行预防，从而实现提高生活质量以及自身心理素质。不管是思想政治教育还是心理健康教育都有着其相应的侧重点，其中前者主要是对学生思想层面进行关注，更加重视学生的人生态度、思想动机、道德品质等，重视对学生思想

观念的培养,主要目标是促进学生自身道德品质以及思想觉悟获得进一步强化;而对于心理健康教育,其主要注重对人的心理活动进行分析和研究,立足于学生自身,增加对学生内在需求的关注程度,同时对学生内心体验进行重视,在社会规范许可的前提下使学生内在需求获得充分满足^[5]。

(五) 开设心理健康教育课程,将心理健康和德育教育相结合

高校需要切实意识到心理健康教育课程以及思想政治课程对于学生成长和发展的作用,使课程的主渠道作用能够获得充分展现。对此高校则要全面、系统性开设相关课程,尽可能对挪用、占用课时等现象进行避免,使课程学分和学时获得确保,最大程度使心理健康教育课程的软硬件设施设备获得保障。为了能够进一步提高教学质量和教学成效,教师在课堂教学的过程中要依照授课内容以及学生个体化特征对教学手段进行完善,提高学生的情绪,使学生可以积极参与到实践活动中,同时对自身以及其他同学所存在的普遍性问题进行分析和探究,并提出针对性解决措施和途径。

在具体目标层面,尽管心理健康教育和德育存在显著差异,但是其最终目标具有一致性,旨在确保学生人格取得健康发展。要想协调好二者之间的关系,将其进行有机结合极为必要。在教育层面,教师可以在思想品德课程中合理融入心理健康教育,合理引导学生情绪、思维及交际,使德育教育能够和学生现实生活相匹配;另外,还要对德育教育手段的创新进行关注。德育需要对学生心理活动情况进行了解和掌握,通过掌握其性格特征及变化,并实行针对性以及个性化教育,对于确保德育工作的创新性和科学性极为有利。心理健康教育也是如此,教师要增加对学生日常生活以及学习的关注力度,以便发现问题时可以在第一时间采取措施进行解决,促进心理健康教育的切实落实^[6]。

(六) 加快大学生心理健康教育信息化建设

在心理健康教育过程中,信息化技术和软件的应用,能够在一定程度上使师资力量缺乏这一不足获得有效解决,同时对于教师教学科学性和专业性水平的提高也可以起到促进作用。例如对于学生心理档案,通过实行微机管理、应用,不但可以提高工作质量,同时对于促进工作效率的进一步提高也是非常有利的;而对于心理测量软件,其测量准确性、快速性等特征明显。除此之外,积极心理学视角下,心理咨询网站、校园心理咨询网络等也可以为学生提供有力指导,学生可以通过网络向专家提出问题并获得解答;还可以创建心理咨询和治疗专家系统并加以完善,对疑难杂症进行会诊,促进资源利用和共享^[7]。

(七) 创建心理健康教育队伍

在大学生心理健康教育课程当中,其存在一定的专业性,并且和伦理道德有着极为密切的关联,所以这就在一定程度上对教师教学的专业性提出了一定要求,需要具备相关学习和培训,进而促进这一工作的切实落实。一些国外高校在这一方面对专业人员有着相对严格的要求,不仅需要其具备相应的心理学知识,还需要具备硕士学位以及工作经验。所以对于高校来说,需要创建出高素质、优秀的教师团队,增强师资力量,提高学生、政工干部积极性,创建出科学完善的工作队伍,提高工作成效。为了能够促进各项工作的顺利进行,教师还要对教学手段加以完善,使其更具针对性和有效性,符合学生发展和成长规律,提高学生热情,进而实现提高教学质量的目标^[8]。

结束语

总体而言,不管是在学习、生活还是社会中,大学生都很容易产生心理负担、困惑和压力,需要及时展开科学有效的心理健康教育指导,及时对学生存在的疑问进行解答,从而实现学生全面发展的目标。通过对心理健康教育工作进行优化完善并创建心理健康教育阵线,能够使学生更为积极主动地参与到各项实践活动中,有利于确保学生心理健康发展,进而促进心理健康教育工作的顺利进行,提高工作效率。

参考文献

- [1]张欣.积极心理学视域下“00后”大学生心理健康教育模式探析[J].学园,2019(17):2.
- [2]聂国东,梁媛,鞠茵妮.积极心理学视域下的工科大学心理健康教育体系构建研究[J].黑龙江高教研究,2016(12):3.
- [3]于风笛.积极心理学视域下大学生心理健康教育对策研究[D].沈阳航空航天大学.
- [4]何飞.积极心理学视域下高校“大学生心理健康教育”教学改革研究[J].科教导刊,2021(11):3.
- [5]赵娟.积极心理学视域下大学生心理健康教育策略探究[J].湖南城市学院学报:自然科学版,2016(5):2.
- [6]冯晔.积极心理学在构建“00后”大学生人际交往课程的实践[J].明日,2021(9):2.
- [7]章雪,昌晓莉.积极心理学视域下贫困大学生心理健康教育:反思及改进[J].江苏高教,2019(5):6.
- [8]邵迪,罗骁.基于积极心理学视域的大学生心理健康教育研究综述[J].品牌:理论月刊,2015.