

浅析新时代独立学院心理健康教育育人的对策

陈露

扬州大学广陵学院

DOI:10.12238/er.v5i5.4672

[摘要] 高校一直坚持以立德树人为根本任务,独立学院作为高等教育事业重要的组成部分,更需要以人为本,重视学生个性化发展,关注学生心理健康,用课程育人,在服务中育人,引导学生迎接新时代的挑战。本文论述了新形势下独立学院学生心理现状,独立学院心理健康教育存在的问题与不足,并从辅导员视角出发,结合新媒体和社会环境,探索心理育人的教学方法与对策。

[关键词] 独立学院; 心理健康教育; 育人

中图分类号: G4 文献标识码: A

Analysis of the Measures for Psychological Health Education and Education of Independent Colleges in the New Era from the Viewpoint of Counselors

Lu Chen

Guangling College of Yangzhou University

[Abstract] Colleges and universities have always adhered to the fundamental task of cultivating people by virtue. As an important part of higher education, independent colleges need to be people-oriented, pay attention to the individualized development of students, pay attention to students' mental health, use courses to educate people, educate people in services, and guide students to rise to the occasion of the new era. This paper discusses the current situation of students' psychology in independent colleges under the new situation, the problems and deficiencies existing in mental health education in independent colleges, and from the perspective of counselors, combined with new media and social environment, to explore teaching methods and countermeasures for psychological education.

[Key words] independent colleges; psychological health education; nurturing people

前言

继发生疫情的三年来,大学生的升学和就业的压力步步紧逼,仅仅依靠高校的传统思政教育和心理健康教育课程已难以起到良好的效果。独立学院是利用现有优质资源办学的新型模式,其特点是学生思维灵活、不拘泥于现状,有着较强的社会活动能力。在新时代社会环境背景下,独立学院重视和丰富心理健康教育育人的教学方法显得非常重要。

1 心理现状分析

1.1 普通高校学生特点

在高校心理健康教育课程的教学现状和建设过程中,我们可以看到部分大学生因为对生活“过度”满足和精神需求极度“空虚”而展现出不同程度的心理问题。我们时常感叹和惋惜,在很多关于高校的微博热搜、新闻头条中,不少学生由于不能及时调节和排解来自生活、学习、社会和个人感情上的压力,从而产生了“emo”的情绪甚至轻生的想法。

从大学生自身的角度来看,刚刚经历过高考的他们,未能及

时适应大学的生活状态,他们对主体性的培养存在误解,一些大学生主要关注自己在知识的学习和技能方面的掌握,认为主体性意识的培养无足轻重,存在对知识学习的依赖性,对专业课和心理健康思政教育课的关系认识不清,片面关注短期的学习,而对未来的发展缺乏充分重视^[1]。还有一些学生在个人经济实力不足的情况下,还爱攀比其他家境优渥的同学,盲目追求所谓“精致”和“躺平”的生活。长此以往沉浸在这种思维中,会出现心理自卑压抑、思想消沉狭隘、行为敏感怪异等诸多影响大学生的健康成长的问题,严重的甚至会出现违法犯罪的行为,“复旦投毒案”“清华投毒案”等早已屡见不鲜。

1.2 独立学院学生特点

我国高等教育改革进程加快,基本呈现出大众化、普遍化的特点,众多的普通高等学校通过社会组织或者个人,依托高校自身的学科优势,通过合办等方式设立独立学院,独立学院多数以民办学校的机制进行办学和招生的相关工作,虽然教育部要求此类民办院校做到“六独立”,但是根据目前的基本情况和形式,

多数独立学院过多依赖于母校的教育资源、师资力量,没有自身的教育来源,和母校之间关系密切,不能形成独立的个体。与普通公办高校学生相比,独立院校在学生学费收取、学生录取质量、社会对于此类院校毕业学生的认可等方面与之存在着较大的差异。学生的学习心理、需要、动机等也随着发生改变,表现出独特的形态^[2]。从孙建超老师通过SCL-90症状自评量表对泰州市某独立学院2358名2020级新生普测数据研究显示,相当一部分新生在进入大学阶段时,本身就已经存在着某方面或某些方面的或轻或重的心理问题,特别是在强迫症状、人际敏感、焦虑和抑郁这四个方面^[3]。

1.3 独立学院心理健康教育管理现状

独立院校较传统的高等院校来说,录取分数往往较低。这说明了独立学院的学生学习基础较为薄弱,学习方法方式有待改善。正因如此,在学校开始教授新的课程时,独立学院的学生学习进度相对较慢^[4]。同全国绝大部分公办高校相比,目前我国独立学院学生心理健康教育仍偏向于少数化,主要针对于有心理健康问题、或者目前急需进行心理开导的学生,并将解决该部分学生的心理障碍作为工作重点,以达到学生在学校少出问题或不出问题的目的,对独立学院这一庞大的学生群体普遍的心理指导缺乏足够的重视^[5]。一些独立学院将心理健康育人直接交给了辅导员或者班主任负责,缺少专业的队伍建设。与高中时期相对封闭、目标单一的环境相比,在大学生涯这种相对自由、“半社会化”的环境和学习氛围下,通过网络、杂志、书记等接受维度更深、更广的信息,从而缺少正确的引导与教育,可能会误入“歧途”^[6]。

近数月来,新冠病毒“奥密克戎”等再次引发全国的关注,全国高校进入紧张的“备战”状态,“停课不停教”“停课不停学”成为了越来越多高校的教学指导思想,利用起网络以及现代多媒体信息技术开展教学。全体教职工和学生践行“非必要不出校”、“食堂就餐对角坐”、“宿舍出门戴口罩”的校园管理,疫情的防控持续地影响学生们的心理状态和思想情绪,给普通高校和独立学院的学生管理工作都带来了诸多挑战与改变。当下各高校实行严格的封闭式校园管理,灵活安排教学任务,如缩减学期内假期、增加寒暑假时间等措施,有效避免了校内疫情集中爆发的情况。但随着疫情防控进入常态化阶段,高校学生管理工作中逐渐出现一些衍生问题^[7]。独立学院相对于普通高校更偏向于应用型方向发展,学生的实习课程受到了更多的限制。比如艺术、体育类课程因为专业性较强,无法面对面指导和纠正动作。医药、化工类专业实验课完全无法开展,而实验恰巧是这些专业学生上课的主要形式,没有动手去操作体验,知识点没法去理解,学生学习的积极性大大降低,学生渐渐出现自我封闭、逆反心理、沉迷网络等不良表现。

2 独立学院心理健康教育对策分析

作为一名独立学院的辅导员,我深知关心学生文化课程的同时,更需要关心其身心健康的发展。国家多方部委联合印发了对于加强大学生心理健康教育的文件,由此可见在新形势下大

学生的心理健康教育问题已上升到国家层面,重视大学生的心理健康是拥护中国共产党的引导、实施素质教育的重要举措,同时也是高等院校开展德育工作的重要依据,对于大学生德、智、体、美、劳以及身心健康发展具有重大意义。那么独立学院如何在新媒体时代更好地进行心理育人呢?

2.1 思政教育与心理健康教育课程协同创新

高校学生思想政治工作任务艰巨,大学生心理健康教育更是一个重要的工作部分,合理运用心理健康教育工作的技巧、把适用的方法正确运用到思政课堂是教学方法的一种创新。当下的社会环境,思政老师可以将传统线上PPT教学改为线上视频互动,通过采用强化和积极的心理暗示,以此增强学生主动学习、探究学习、合作学习,进一步激发学习的兴趣和动力。辅导员老师和班主任给学生们开班会的时候,可以多注重倾听每位同学的心声,多引导学生发言,以学生的全面发展为宗旨,这样可以帮助辅导员老师和班主任及时发现并解决学生的问题,从而避免学生误入自己内心消极的情景中,无法自拔。

2.2 开设系统的心理健康育人的课程,举办各类讲座

独立学院的学生课后的业余生活丰富多彩,提高学生心理健康意识的最佳途径之一:尽快给学生普及心理健康的知识。不同阶段的学生具有不同的特点,学院需要指定不同的方案,规划学生的心理教育课程,再者掌握学生普遍心理状态,集中开展讲座进行疏导。新生刚入校后,开展“新生如何更快地适应大学生活”、考试期间开展“如何克服和消除考试焦虑”、毕业就业离校之前开展“初次工作必须有的心理准备”等专题讲座。心理方面的讲座、报告、沙龙等这类活动的开展能够促进学生的身心协同健康发展,让学生能够在了解足够完善的心理知识后更全面的认识自我,倾听自己的内心,找到自我调适的平衡点,与自己达成和解。

2.3 根据学生特点,构建高校“三全育人”体系

目前,“00”后逐渐取代“95”后成为了独立学院的主要群体。随着新时代文化不断的发展,传统心理健康教育方式已经不能满足当下学生追求个性发展的特点。独立学院更需与时俱进,充分理解时代特色,充分把握男女性别的差异性,文理科生思维差异,在开展学生辅导中“因材施教”;在进行团体心理辅导更需要注重分析学生整体的文化素养、家庭状况等,有针对性地进行辅导^[8],新型的高校心理健康方面的工作方法、工作态度、工作模式才能更好实现“三全育人”,着力于培养学生心理健康教育,培育综合素质高的应用型人才。

2.4 构建多元牢固的网络心理健康教育体系

独立学院虽依附于母校,但由于学生自身性格特殊性,更需要建立牢固且完善的心理健康组织体系。普通高校正常设立校、院及班级三级心理网络体系,独立学院则需要把握学生心理状态更加及时,建立更加详细的组织结构,即母校(心理中心)-学院(咨询中心)-系部(心理老师)-班级(心理委员)-宿舍(舍长)五级组织,着手构造“三全育心”的心理健康教育机制,“集众人所长”,将专家、教师、学生和家发挥协同作用,着力发挥

全员力量。在江苏省每年一次的苏心app心理普测后,为每位学生建立独有的心理健康电子档案,也是这项工作的核心。心理咨询中心老师能够随时备案,通过心理普测的问卷结果进行分析调研,着力研究好每一位学生的思想动态,以便能从思想深处发现学生是否存在问题、存在何问题、有何解决方法,达到预防心理突发事件的发生。

2.5 结合新时代宣传媒介,丰富大学生交流平台

学生初入大学校园的迷茫,结合目前校园管理的特殊情况,学院可以通过校内传播手段宣传心理健康小知识,让暖暖阳光溢情于青春气息的校园。比如晚间的广播、校刊订阅、定期更换的橱窗板报传统的形式;心理老师可以和辅导员一起创建微信、微博、QQ等公众号的心理辅导平台,结合现在上海等多地齐心抗疫的英雄感人事迹,宣传校外和校内的最美抗疫志愿者,让同学们能够关注到身边的抗疫英雄。从思想上让同学们感受到国家和学校同心同行的积极举动,通过树立模范榜样,宣扬正面事迹,感召和引领学生树立正确的世界观、人生观、价值观,使宅家和封校的同学能够切身实际地感受到国家、社会、学校和辅导员对他们的关心和关爱^[9]。学校可以为学生提供一个平台,让学生有疑问可以询问。学校也可以借助这个平台对学生做好引导,让学生能够更快适应学校生活,学会应对问题^[10]。同时可以开展丰富多样的心理健康活动,例如开展疫情下最美瞬间记录视频评比、摄影展览、防疫漫画或心理征文比赛等,通过丰富的形式,满足大学生不同的需求,寓教于乐^[11]。

3 结语

基于疫情这样的大环境下,高校教学和管理方式都遇到了挑战,影响着大学生的心理状态,独立学院更要深入了解每位学生的最新需求与困难,帮助他们以积极健康的心态去面对疫情封校带来的负面情绪及学业和就业压力。在网络互联技术高度发展的今天,独立学院迎来了加强自身建设的黄金时期,把握好时代发展的契机,及时进行教育理念、教育方式和教育手段的变革,利用好互联网发展所带来的红利,开展课程网络化、媒体化的学习方式,加强师资队伍建设,转变育人方法,丰富教学内容,完善心理健康教育体系,贯彻落实党和国家的育人方针,在“三全育人”教育理念下不断拓宽教育途径,厚积薄发、共同努力,

增质提效、扬鞭奋蹄,履行大学生心理健康教育职责,进而通过心理培养促进大学生个体身心全面发展,培养新时代、新形势下社会发展全面型人才。

[基金项目]

本论文为2019年度扬州大学广陵学院项目“独立学院大学生心理健康教育育人功能的研究——以扬州大学广陵学院为例”成果,项目编号:SZYB19005。

[参考文献]

- [1]张乐雅.新时期大学生心理健康教育课程思政的教学探索[J].大学,2021(51):155-157.
- [2]洪映君,廖传景.普通高校与独立学院大学生需要心理调查与比较研究[J].黑龙江高教研究,2006(8):133-135.
- [3]孙建超.当代独立学院新生心理健康状况调查研究[J].山西青年,2021(16):175-176.
- [4]石洁.独立学院学生心理健康教育现状及创新对策研究[J].教育现代化,2021(5):191-192.
- [5]杨菊杰.心理健康教育在独立学院思想政治教育工作中的应用体会[J].大学,2021(40):31-33.
- [6]肖璐.从心理健康教育角度浅谈独立学院思想政治教育工作创新[J].教育改革与发展,2021(5):56-60.
- [7]李若愚.常态化疫情防控背景下的高校学生管理衍生问题研究[J].林区教学,2022(3):46-49.
- [8]李玉雄,陈新颖,黎黎.普通本科院校与所属独立学院学生SCL-90比较分析[J].湖北民族学院学报(哲学社会科学版),2017(5):185-188.
- [9]王彬.疫情背景下辅导员开展心理健康教育的策略研究[J].牡丹江教育学院学报,2021(7):52-53.
- [10]左玉婷.独立学院学生心理健康状况及教育对策[J].卫生职业教育,2020(18):152-155.
- [11]史春雨.新冠肺炎疫情下,大学生群体的心理健康不可忽视[J].东方养生,2022(1):114-115.

作者简介:

陈露(1993—),女,汉族,江苏省泰州市人,硕士,助教,研究方向:思想政治教育。