

民办本科大学生心理健康教育模式创新研究

张沛斌

广东理工学院 广东 肇庆 526100

【摘要】：在当今社会，大学生的心理健康问题受到越来越多的关注。民办本科大学生作为高等教育中的一个重要群体，其心理健康状况对个人的成长和发展以及社会的稳定都具有重要意义。本研究旨在通过对民办本科大学生心理健康教育的现状进行分析，提出创新的教育模式和策略，为促进民办本科大学生的心理健康发展提供有益的参考。

【关键词】：民办本科大学生；心理健康教育；模式创新；教育策略

DOI:10.12417/2982-3811.25.09.024

在当今社会，大学生的心理健康问题备受重视，而民办本科大学生作为高校学生中的一个重要群体，其心理健康状况同样不容忽视。民办本科院校在教育资源、办学模式等方面具有一定的特殊性，这也使得民办本科大学生在面对学业、就业等压力时，可能会产生不同程度的心理问题。因此，探索适合民办本科大学生的心理健康教育模式，创新教育方法和手段，对于提高大学生的心理素质，促进其健康成长和全面发展具有重要意义。本研究将深入分析民办本科大学生心理健康教育的现状和问题，力求提出具有针对性和实效性的创新模式，为改善民办本科大学生的心理健康状况提供有益的参考和借鉴。

1 民办本科大学生心理健康教育的现状

1.1 民办本科大学生心理健康的总体状况

当前，民办本科大学生的心理健康状况呈现出多样化的特点。随着社会竞争的加剧和学业压力的提升，许多学生面临着巨大的心理压力。一方面，民办本科学生往往对未来有着较高的期望，但现实的就业压力、学业难度以及人际关系等因素，常常使他们感到焦虑、迷茫和不安。另一方面，部分学生可能因家庭经济条件、家庭关系等因素，产生自卑、孤独等负面情绪。

从心理测评的结果来看，部分民办本科大学生的心理健康水平确实令人担忧。有的测评显示，一些学生存在明显的心理健康问题，如抑郁、焦虑、社交恐惧等。这些问题不仅影响了学业表现，更对大学生的身心健康和未来发展构成了潜在的威胁。然而，由于一些民办本科院校对心理健康教育的重视程度不足，测评结果未能得到及时有效的反馈和干预，使得学生的心理健康状况得不到及时改善。

1.2 民办本科大学生心理健康教育的师资情况

民办本科大学生心理健康教育的师资情况不容乐观。首先，教师数量严重不足。许多民办本科院校的心理健康教育师

资力量薄弱，专职心理教师数量有限，无法满足学生日益增长的心理咨询需求。有的学校甚至只能依靠辅导员或思政教师兼职从事心理健康教育工作，这些兼职教师往往缺乏系统的心理学知识和心理辅导技能，难以提供专业的心理咨询服务。

其次，教师素质参差不齐。由于心理健康教育工作的专业性要求较高，需要教师具备扎实的心理学理论基础和丰富的实践经验。然而，在民办本科院校中，一些心理健康教师可能并未接受过系统的心理学教育和培训，缺乏必要的专业技能和知识储备。这不仅影响了心理健康教育的效果，也降低了学生对心理健康教育的信任度和参与度。

教师队伍的稳定性也值得关注。由于民办本科院校在薪酬、福利待遇等方面与公办院校存在一定差距，一些优秀的心理健康教师可能会选择跳槽或转行，导致教师队伍流动性较大，不利于心理健康教育的持续开展。

1.3 民办本科大学生心理健康教育的课程设置

民办本科大学生心理健康教育的课程设置方面存在诸多问题。课程设置不够系统和完善。许多民办本科院校的心理健康教育课程往往只针对大一新生开设，且课时较少，内容单一，难以覆盖学生整个大学生涯的心理需求。同时，课程多以理论讲授为主，缺乏实践性和互动性，难以激发学生的学习兴趣 and 参与度。

此外，课程内容缺乏针对性和实效性。一些心理健康教育课程的内容过于笼统和泛泛而谈，没有针对不同学生的心理特点和需求进行个性化设计。这使得课程难以真正解决学生的实际心理问题，也降低了课程的教育效果。课程评价体系也存在一定问题。许多民办本科院校的心理健康教育课程采用考察或考试的方式进行评估，这种评估方式往往过于注重理论知识的记忆和背诵，而忽视了对学生实际心理能力和调适能力的考察。

2 民办本科大学生心理健康教育的需求分析

2.1 学生对心理健康教育内容的需求

民办本科大学生对心理健康教育内容的需求呈现出多样化和个性化的特点。一方面,大学生渴望获得关于自我认知、情绪管理、压力应对等方面的知识,以帮助他们更好地认识自己、调节情绪、缓解压力。随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,大学生面临的压力和挑战越来越多,希望能够通过心理健康教育课程学习到实用的方法和技巧,以应对这些压力和挑战。

另一方面,大学生也应关注人际关系、恋爱情感、职业规划等话题。在大学生活中,人际关系和恋爱情感是学生们普遍关心的问题,大学生希望通过心理健康教育课程了解如何建立良好的人际关系、处理恋爱中的情感问题。同时,随着大学生活的结束,职业规划也成为他们关注的焦点,他们希望通过心理健康教育课程获得关于职业规划、求职技巧等方面的指导。

2.2 学生对心理健康教育方式的需求

在心理健康教育方式上,民办本科大学生也有着不同的需求。他们希望教育方式能够多样化,既有理论讲授,也有实践操作和案例分析。理论讲授可以帮助他们了解心理健康的基本知识和原理,而实践操作和案例分析则能够让大学生更好地理解和应用这些知识。

同时,他们也希望心理健康教育能够采用互动式和体验式的教学方式。通过小组讨论、角色扮演、心理测试等活动,让他们能够积极参与进来,亲身感受心理健康教育的魅力和价值。这种教学方式不仅可以提高他们的学习兴趣,还能够培养他们的团队合作能力和解决问题的能力。

2.3 学生对心理健康教育时间安排的需求

在心理健康教育时间安排上,民办本科大学生也有着不同的需求。他们希望心理健康教育能够贯穿整个大学阶段,而不是仅限于大一或大二时期。因为随着大学生活的深入和发展,也面临的心理问题和挑战也会不断变化和升级,需要持续接受心理健康教育的支持和引导。

同时,大学生也希望心理健康教育能够灵活安排时间,既有集中的课程学习,也有分散的自学和辅导。集中的课程学习可以帮助他们系统地掌握心理健康知识,而分散的自学和辅导则可以让他们根据自己的时间和需求进行灵活安排。此外,民办本科大学生还希望心理健康教育能够与他们的学业和生活相协调,避免时间上的冲突和矛盾。他们希望学校能够合理安排心理健康教育课程的时间表,确保他们能够兼顾学业和心理健康教育的学习。同时,他们也希望心理健康教育能够提供一些紧急援助和咨询服务,以应对突发的心理问题和危机事件。

3 民办本科大学生心理健康教育模式的创新途径

3.1 构建多元化的心理健康教育课程体系

民办本科大学生心理健康教育模式的创新,首要在于构建多元化的课程体系。传统的心理健康教育往往侧重于理论知识的传授,而忽视了学生实际需求的多样性。因此,在创新模式中,应打破单一的课程设置,构建涵盖自我认知、情绪管理、压力应对、人际关系、恋爱与性心理、职业规划与就业指导等多方面的课程体系。

在自我认知方面,可以开设心理学导论、自我认知与发展等课程,帮助学生了解自己的性格、兴趣、价值观等,增强自我意识和自我管理的能力。情绪管理和压力应对课程则可以通过教授学生识别、表达和调节情绪的方法,以及应对压力的策略,帮助他们建立积极的心态和应对机制。

人际关系和恋爱与性心理课程则可以引导学生掌握有效的沟通技巧,理解并尊重他人,建立良好的人际关系。同时,通过恋爱心理、性健康等方面的教育,帮助学生树立正确的恋爱观和性观念,促进身心健康。

3.2 运用多样化的心理健康教育教学方法

教学方法的创新也是民办本科大学生心理健康教育模式创新的重要一环。传统的教学方法往往以讲授为主,缺乏互动性和实践性。在创新模式中,应引入多样化的教学方法,如案例分析、角色扮演、小组讨论、心理测试等,以提高学生的学习兴趣 and 参与度。

案例分析可以帮助学生将理论知识与实际案例相结合,加深对心理问题的理解和认识。角色扮演则可以让学生亲身体验不同的心理状态和情境,增强同理心和人际交往能力。小组讨论则可以促进学生之间的交流与合作,共同解决心理问题。心理测试则可以帮助学生了解自己的心理状态和特点,为自我发展提供方向。

3.3 加强心理健康教育的实践环节

实践是检验真理的唯一标准,也是心理健康教育不可或缺的一环。在创新模式中,应加强心理健康教育的实践环节,为学生提供更多的实践机会和平台。一方面,可以设立心理咨询中心或心理辅导室,配备专业的心理咨询师和辅导老师,为学生提供个性化的心理咨询和辅导服务。这些服务可以帮助学生解决心理问题,缓解心理压力,提升自我调适能力。

另一方面,可以组织心理健康讲座、心理剧表演、心理工作坊等实践活动,让学生在参与中学习和体验心理健康知识。这些活动不仅可以增强学生的心理素质和应对能力,还可以促进校园文化的建设和发展。另外,可以鼓励学生参与社会实践和志愿服务等活动,通过实践锻炼自己的心理素质和人际交往能力。

4 民办本科大学生心理健康教育模式的实施保障

4.1 建立健全心理健康教育的组织机构

为确保民办本科大学生心理健康教育模式的顺利实施，首要任务是建立健全心理健康教育的组织机构。这一机构应作为学校心理健康教育工作的核心，负责规划、协调、监督及评估全校的心理健康教育活动。具体而言，该组织机构应由学校高层领导直接负责，确保心理健康教育在学校层面的战略地位。同时，应设立专门的心理健康教育中心或部门，负责具体的心理健康教育实施工作。该中心或部门应配备专业的心理咨询师、辅导员及行政人员，形成一支高效、专业的工作团队。

在组织机构内部，应明确各岗位的职责与分工，确保心理健康教育工作的有序进行。例如，心理咨询师负责提供专业的心理咨询与辅导服务，辅导员则负责学生的日常心理健康监测与干预，行政人员则负责心理健康教育的资源调配与活动组织。此外，组织机构还应与学校的其他部门（如教务处、学生处、就业指导中心等）建立紧密的合作关系，共同推动心理健康教育的深入发展。

4.2 加强心理健康教育师资队伍的建设

心理健康教育师资队伍是实施心理健康教育模式的关键。因此，加强师资队伍建设，提升教师的专业素养和教学能力，是确保心理健康教育质量的重要保障。一方面，应加大对心理健康教育教师的培训力度。通过定期举办专业培训、研讨会、工作坊等活动，提升教师的心理学理论知识、心理咨询技能及教学方法。同时，鼓励教师参加国内外学术交流与研修，拓宽视野，了解最新的心理健康教育理念与实践。

另一方面，应建立心理健康教育教师的激励机制。通过设立专项基金、职称晋升、表彰奖励等措施，激发教师的工作积极性和创造力。还应关注教师的职业发展需求，为他们提供职

业规划和成长路径，确保师资队伍的稳定性和可持续性。在师资队伍建设中，还应注重教师的实践经验和案例积累。鼓励教师参与心理咨询实践、案例研究及教学创新，不断提升自身的实践能力和教学水平。同时，建立心理健康教育案例库，为教师提供丰富的教学资源 and 参考。

4.3 完善心理健康教育的评价机制

完善的评价机制是确保心理健康教育模式有效实施的关键环节。通过科学的评价，可以及时了解心理健康教育的实施效果，发现存在的问题与不足，为改进和优化教育模式提供有力依据。在评价机制中，应建立多元化的评价体系。除了传统的考试成绩外，还应关注学生的心理健康状况、心理素质提升、心理调适能力等方面的变化。通过问卷调查、心理测评、访谈等多种方式，全面收集学生的反馈意见和感受。

同时，应建立心理健康教育工作的定期评估制度。定期对心理健康教育课程、活动、咨询等工作的实施效果进行评估，分析存在的问题与不足，提出改进建议。评估结果应作为调整教育模式、优化课程设置、改进教学方法的重要依据。此外，还应建立心理健康教育工作的激励机制。对在心理健康教育中表现突出的教师、学生及团队进行表彰奖励，激发他们的工作热情和创造力。同时，将心理健康教育工作的成效纳入学校整体评价体系，确保心理健康教育在学校教育中的战略地位。

5 结语

本研究对民办本科大学生心理健康教育模式的创新进行了探讨。通过对现状的分析和需求的研究，提出了一系列创新途径和实施保障措施。创新民办本科大学生心理健康教育模式，有助于提高学生的心理健康水平，促进他们的全面发展。在实施过程中，需要学校各部门的协同配合，以及教师和学生共同参与。同时，还需要不断地总结经验，根据实际情况进行调整和完善。

参考文献：

- [1] 贺小妹.积极心理学视域下高校大学生心理健康教育模式研究[J].山西青年,2024,(06):196-198.
- [2] 周妍.网格化视角下大学生心理健康教育模式的构建路径[J].山西青年,2024,(08):4-7.
- [3] 张小梨,钟一鸣,陈静.人工智能视域下大学生心理健康教育模式研究[J].知识文库,2024,40(15):131-134.
- [4] 范盛然,杨珂,袁珍,等.家校共育理念下的高校大学生心理健康教育模式研究[J].公关世界,2024,(20):175-177.
- [5] 范静毅.人工智能视域下大学生心理健康教育模式构建研究[C]//河南省民办教育协会.2024 高等教育教学研讨会论文集(下册).西安培华学院,2024:2.