

大学生心理健康教育“沉浸式”发展的教学浅层逻辑分析

汪倩雯 韩海东

安徽信息工程学院, 安徽芜湖, 241000;

摘要:当前大学生心理健康教育存在重理论轻实践、重问题轻发展的浅层化倾向。文章通过“沉浸式”的课程教育教学模式,从自我认知、学校心理健康教育、社会发展与信息技术三个维度探究大学生心理健康教育课程体系面临的新挑战,解析大学生心理健康教育在教学中存在的症结,并大学生心理健康教育课程的切入点,研究教学路径,深化大学生心理健康教育课程的内涵式发展。

关键词:大学生;心理健康教育;浅层逻辑;沉浸式教学;价值观引领

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 06. 010

近年来,随着校园暴力、自残、自杀事件逐渐上升,“00后”大学生心理健康态势发生着明显的变化,他们正在面临着更大的心理压力、心理困扰和心理障碍,然而高校心理健康教育课程过于关注少数大学生的心理健康问题,课程教学也主要围绕心理问题的预防和心理疾病的治疗展开,侧重于理论知识的传授,忽视了“沉浸式”的心理健康教育教学的“大课堂”。

1 教学“新”挑战:大学生心理健康教育课程面临的新现象

1.1 认知表层,不善于情绪管理

大学生自我认知最主要社会心理动机是张扬个性、标新立异。他们在价值观念、行为规范、思维模式和生活方式上缺乏足够的分析研判能力和解决实际问题能力,更不会正确表达自己的情绪和心理态度。当遭遇家庭变故、恋爱失败、人际关系障碍等现实问题时,会产生抑郁、焦虑、烦躁、恐慌等情绪症状,头晕、胸闷、疲劳等躯体症状,甚至会出现自我否定、打击报复、厌世轻生等偏激行为。这种“反应”过度,源于大学生情感认知过于表层,不善于情绪管理,更不能“恰到好处”的排解危机产生的干扰和不良反应。

1.2 自制力差,沉迷网络空间

大学生成长的时代特征与社会发展特点在较大程度上影响其身心发展及个性养成。2018年是“00后”大学生步入“大学校园元年”,据教育部调研显示,2018年全国共有各级各类学历教育在校生2.76亿人,“虚拟开放的网络生存空间,可以让大学生体验各种角色、尝试各种性格、自主发表想法和观点,引起网络围观,让大学生的思想、言语和行为获得了现实中难以获得的尊重、信任和满足,从而对网络产生过强的依赖性^[2]”面对如此强大的诱惑,大学生普遍表现出自制力较差,

缺乏理性判断,日渐沉迷于网络游戏和社交平台的特征。

1.3 教育合力,尚未形成体系

家庭在大学生的心理成长过程中具有重要意义,但是在大学生心理健康教育过程中发挥作用不明显,没有发挥主导地位,仅仅依靠学校进行心理健康教育,不能充分达到心理健康教育的理想状态^[1]。要提升大学生心理健康教育的成效,必须构建家校协同育人机制,实现家庭教育与学校教育的有机衔接,并通过资源共享形成教育合力。当前,部分高校在心理健康课程体系设计、主题活动开展、咨询服务提供以及新媒体平台运用等方面存在脱节现象,导致各类教育资源未能有效整合,难以形成协同育人的整体效应。

2 教学“找”症结:大学生心理健康教育课程存在问题的原因解析

大学生心理健康发展存在很多不确定性的隐患^[2],教师应高度重视心理育人工作,深入了解当前心理健康课程的开展情况,并不断创新教学方式,优化教育模式,以更有效地促进学生心理素质的提升。

2.1 自我:完成角色转变障碍

大学阶段是青年学生追求独立自主的关键时期,许多新生怀着“获得自由”的期待步入校园。然而,在适应新环境的过程中,他们常常面临角色转换的挑战:一方面渴望展现独立人格,另一方面又因社会经验不足而在复杂的人际关系中陷入困境。具体表现为:辨别能力尚未成熟,对环境变化的应对能力有限,抗压能力和协作意识较为薄弱。当遭遇现实与理想的落差时,往往会产生认知偏差,倾向于以自我为中心思考问题,习惯用简单化的方式处理复杂情况。

2.2 课程体系:理论和实际脱节

高校应将心理健康教育课程系统性地融入整体人才培养方案。然而,现有课程设置存在以下问题:一是教学内容与其他学科缺乏有效衔接,部分知识点孤立分散,且未能及时更新以适应当代大学生的心理特征;二是课程设计未能充分结合学生的现实需求,案例分析环节薄弱,理论与实践脱节;三是实践教学环节不足,如心理互动活动、情境模拟及心理剧等体验式教学未纳入课程体系;四是线上心理健康教育资源匮乏,课程评价机制不完善,课程结构缺乏创新,未能体现不同学生群体的差异化需求。

2.3 信息技术: 弱化现实人际交流

自媒体时代,我们在无形中寄生于纷繁复杂的网络社会,都拥有自主的网络发言权。大学生过度满足于虚拟社会中的互动而回避现实生活中的互动,代码符号代替言语交流,模拟世界代替真实世界的状态,严重削弱了大学生的人际交往、自主判断和独立思考的能力。长此以往,其心理感知、心理判断、心理接受、心理承受、心理认同受到严重障碍,一旦离开网络,将会出现各种精神症状,产生自闭症、焦虑症、抑郁症等心理健康问题。

3 教学“大”思考: 大学生心理健康教育教学的育人路径

3.1 精准识别, 帮扶受困者, 开展“沉浸式”心理健康教育

高校教师在教学中应主动了解大学生家庭结构、经济情况、父母期望和观念等对学生造成的实际压力,主动开展“三精准”服务:一是精准识别,准确诊断心理健康问题,判断学生是否有心理问题以及心理问题类型。二是精准摸排,健全心理危机干预机制。心理咨询师、高校教职工应集中“会诊”,情况互通,定期开展重点关注学生排查情况,重点监测以下15类高危群体:学业困难者、就业困难者、多门课程重修者、学籍异动学生、经济困难学生、心理异常者、慢性疾病患者、网络依赖者、校外住宿生、作息异常者、人际冲突者、家庭变故者、婚恋关系者、宗教信仰者及其他特殊群体,并将排查成效纳入工作考核体系。三是精准帮扶,及时做好心理疏通和引导。教师教学中应主动承担心理健康教育的主体责任,及时做好心理疏通和引导。

3.2 科学推进, 联动育人, 深化心理健康课程的教学

学内涵

高校教学作为社会和学生交流的中介者^[3],应加强心理咨询工作的交流、培训和案例分析,加强制度化精准摸排工作的开展,应急预案及时有效。一是建立规章制度,规范化促进校园文化的建设,营造心理健康教育的环境,保障心理健康设施的正常建设、运行和维护,确保心理健康教育的实施效果。二是教授常见的心理测验技能,能正确运用智力测验、人格测验、心理与行为问题评估、应急及相关问题评估^[4],开展经常性心理活动日。三是建立宿舍管理日报制度,心理健康普查周报制度,观看心理剧、心理影视等文艺作品,以学生“喜闻乐见”的方式传播社会主义核心价值观。高校应时刻注重提升大学生思想素养、言语规范和理念认同,端正人生态度,培养大学生高尚健康的品性。

4 结语

本文修正了传统心理健康教育教学的弊端,在课程教育教学中形成了新的合力,不断完善大学生心理健康教育课程体系,深入开展“沉浸式”心理健康教育活动、心理实践活动和素质拓展活动,引导大学生正确对待自身、家庭、学校、社会信息技术革命带来的主客观压力,深化大学生心理健康教育课程的内涵式发展,培育大学生良好的心理状态,使其健康快乐地学习、生活和成长。

参考文献

- [1]张跃南.大学生心理健康教育路径研究[J].华章,2025,(06):42-44.
- [2]钟梦婷,熊真真.新型冠状病毒肺炎期间在校大学生心理状况及影响因素研究[J].成都医学院学报,2020,(4):65-69.
- [3]王雪芹,浅析哲学思维如何渗透进“大学生心理健康教育”课程教学[J].课程教学,2021(1):155-156.
- [4]方长乐.大学生心理健康教育课程中翻转课堂教学模式的应用[J].经济论坛,2021,(3)94-95.

作者简介:汪倩雯(出生年月1991年10月),性别:女,民族:汉,安徽省芜湖市,单位:安徽信息工程学院,学历:硕士研究生,职称:助教,研究方向:思想政治教育。

韩海东(出生年月1987年10月),性别:男,民族:汉,安徽省六安市,单位:安徽信息工程学院,学历:硕士研究生,职称:讲师,研究方向:思想政治教育