

论成人教育中心心理健康教育的实施策略

李 萌 林 红

(哈尔滨师范大学 教师教育学院 黑龙江 哈尔滨 150025)

摘要: 成人教育作为高等教育中不可缺少的重要组成部分,随着社会的发展和“学习型社会”概念的提出,成人教育越来越受到国家教育部门的重视,但是由于受到外界因素的干扰,成人教育与普通高等教育相比,在心理健康教育方面表现出特殊性。文章从人才培养角度分析成人教育中心心理健康教育存在的问题以及解决方案,探讨如何通过心理健康教育提升成人教育学生综合素质的策略研究。

关键词: 成人教育;心理健康教育;实施策略

中图分类号: G40-012

文献标志码: A

文章编号: 1009-4156(2018)09-106-05

面对已经全面到来的知识经济时代,社会对知识型人才的需求量大幅度地上升,成人教育已然成为向社会传输人才的最直接、最有效途径。随着社会不断进步,人们对自身职业规划和文化水平的要求也不断提高,学习已经成为人们职业发展道路上的必然选择。心理教育分为心理健康教育和心理素质教育两个部分,成人教育的过程受到很多因素的影响,其中,心理健康教育不仅是成人教育中重要的组成部分,还是影响成人教育的主要因素之一,所以如何在成人教育领域有效地实施心理健康教育,备受专家和学者们的关注。

一、成人教育学生的心理健康教育

作为高等教育的重要组成部分,成人教育的受教育人群均为已经工作或者因为工作需要进修的成年人,这类群体在工作和生活的双重压力作用下,内心承受能力更加脆弱,很容易引发心理方面的疾病,只有在保证学生心理健康的前提下,才能保证高质量、高效率的学习,开展心理健康教育一定要对其概念和内涵有一定的了解,寻找出适合成人教育学生的心理健康教育的培养模式。

(一) 心理健康概念和内涵的界定

心理健康教育是一门以心理咨询方式为主的

教育科学,不同领域对心理健康的概念和内涵的界定存在一定的争论,研究者从不同的学科理论角度、工作背景等方面分析,心理健康教育的含义也被赋予不同的意义,从学科理论角度分析,心理健康教育指的是秉承心理教育和道德理论教育,引导学生个体心理健康正常积极发展的临床科目;从工作背景角度分析,心理健康是反映个体能否适应社会生活所呈现出的心理状态,主要是指对心理健康的一般标准而不是最高要求^[1]。心理状态和心理调节能力是心理健康教育最主要的两个部分,心理状态是指自身的心理状况在某一时间点或某段时间内的好坏,心理调节能力是指通过自身的调节将心理状态调适到正常范围内的能力,心理状态和心理调节能力密不可分,缺一不可。

(二) 影响成人教育学生心理健康因素的分析

成人教育学生群体多数具有强烈的自我意识和明确的目标,相比于普通高校的学生,成人教育学生的身心发展更成熟,社会阅历和生活经历也更丰富。成人教育学生在接受教育之前已经较早地接触过社会,所受的影响因素较多,在工作方式、学习理念、待人接物等方面形成自己的处理方式,因此即使相同领域的学生个体差异仍旧十分

明显,但是大部分学生对学习都有比较明确的目的性和规划性,具有较高的实践操作能力、细致的观察力,而且具有较强的透过现象看本质的能力,以上这些都与他们所处的社会大背景息息相关。

二、在成人教育中开展心理健康教育的必要性

(一) 学习心理层面分析

传统的教育方式包括成人教育皆更注重传授理论知识,忽略了对学生综合素质的培养,只有在保证学生健康的心理素质和身体素质的前提下,学习效率才能达到最佳,当代社会提倡的教育理念是培养集充实的知识、卓越的能力、健全的人格于一体的全面型人才,不能因为受教育群体是成人就忽视心理健康教育对其产生的影响^[2],现在成人教育的学生大多来自独生子女家庭,虽然身体上已经成熟,但是心理承受能力比较弱,自尊性较强,所以在开展成人教育课程的过程中要注重学生情绪和心理上的变化。

(二) 经验心理层面分析

成人教育所面向的学生群体多数是具有丰富社会经验的人,经验对于成人教育的学生来说是一把双刃剑,既有优势也有劣势,在进行教学的过程中,如何将劣势转化成优势就需要教师去协调,既要满足有经验的人喜欢展示经验的心理,又要照顾到缺乏经验的人的腼腆心理,帮助学生去适应因为较强的实践能力与较薄弱的理论知识之间的差距而产生的失落感,改变学生惯有解决问题的方式,学会接受新事物,在引导学生学习知识的同时,心理也可以健康地发展,从而更好地适应社会的要求。

(三) 时间层面分析

对成年人而言,可利用的时间是有限的,多数人必须在兼顾工作和家庭的同时进行课程理论学习,众多方面的压力逼迫自己不得不机械性地高速运转,长时间在高压的环境下学习和工作对心理健康产生一定的影响,所以学校应该针对成人教育学生制订一套专属的课程计划,精细到每一

节课,力求在达到教学目标的同时,将时间利用最大化,减轻学生因为时间问题而产生的心理负担。

三、在成人教育中开展心理健康教育存在的问题

成人教育在我国成立时间较长,随着成人教育学生因为学业、就业等方面压力而产生一系列的心理健康问题,心理健康教育受到国家教育部门和学校领导的重视,而心理健康教育在我国被研究的时间较短,所以如果想要改善成人教育学生的心理健康现状,提高成人教育中心理健康教育水平,就必须正视以下问题。

(一) 领导的不重视,缺少适合的平台

首先要在成人教育领域展开心理教育,必须有学校领导的重视,但是现在多数成人教育的学校认为学生已经成人,有能力解决自己的心理问题,学校没有必要为此专门开设一门课,或者花费过多的人力、物力、财力去成立一个心理健康教育部门,所以现在成人教育中除了心理教育专业,其他专业很少开设心理健康教育课程,成人教育的心理健康不被重视,学校也缺少一个可以去宣传心理健康教育方面知识的平台,这些因素都不利于达成成人教育学生心理健康教育的教学目标。

(二) 缺乏专业的师资力量和完善的教学体系

许多成人教育学校缺乏从事专业心理健康教育的工作者,对心理健康教育的教学目标和内容没有合理的规划,学校也不愿过多地将时间、精力花费在培训学校的心理健康培训师上。不完善的心理健康教学体系,不规范的心理健教学模式,都是心理健康无法有效开展的原因^[3],所以想要提高心理健康教育水平,学校必须形成完整的教育体系,让每一位学生在接受心理健康教育的过程中意识到心理健康教育的重要性,理解并掌握心理健康教育的意义,可以熟练地在学习、生活、工作等领域运用心理健康知识,从而形成健全的人格。

(三) 偏激的教学理念

许多成人教育学校的教师存在偏激的教学理

念,大部分教师认为只需要完成自己的教学任务即可,不需要对学生心理健康教育过多地关注,忽视了学生的心理健康是一个长期的问题,心理健康教育不仅是专业教师的课业任务,还应该由各科教师一起去参与引导,由于成人教育学生的数量比较庞大,授课方式多以随上随走形式为主,在教学的过程中,我们时常会发现学生和某个专业课教师关系特别融洽,更愿意将心事与其沟通,这些都有助于第一时间发现学生的问题并及时解决,所以单凭专业心理教师的力量太过薄弱,应该形成“以专业心理教师为主导,其他学科教师共同配合”的教学形式。

(四) 忽视学生个体、家庭、社会环境等外界因素产生的影响

部分成人教育学校认为受教群体皆为成年人,有解决心理健康问题的基本能力,所以并不重视学生的心理健康教育工作,也忽视了学生个体、家庭、社会等外界因素对心理健康教育产生的影响。

1. 成人教育学生个人因素对心理健康的影响

成人教育学生多数是可以在社会独立生存的个体,他们的思想较成熟,不管在学习方法还是在解决问题的方式上,都有自己惯有的处理方法,也正是受到这些个人因素的影响,大部分学生不重视对自身技能的提升,仅仅把成人教育作为获得学历、晋升职位的捷径^[4],甚至把学习当作一种负担,如果结果与预期不符,心理会产生巨大落差感,这种失落感可能会导致学生产生心理健康问题,所以由于个人因素而对学生心理健康产生的影响不容忽视。

2. 家庭因素对成人教育学生心理健康教育的影响

家庭对学生造成的影响是显而易见的,家庭成员对成人教育的认识、能否负担得起学生的学费,是否支持学生的进一步学习,这些因素都会对学生的心理健康造成一定程度的影响。如果能得到家人的支持和鼓励,学生会持热情积极的态度努力投入学习生活;反之,如果因为家人的反对、

家庭情况的不允许,学生会心理上产生极大的负担,也对学生学习的情绪造成极大的负面影响。

3. 社会性因素对成人教育学生心理健康教育的影响

在社会大背景下,人作为社会群体的一部分,不可避免地会受到社会因素的影响,成人教育学生不仅有学生这一层身份,还扮演着社会劳动工作者,所以心理健康水平也受到社会环境因素的影响,其中,社会经济占据影响因素中的主要地位。随着社会经济的高速发展,社会各阶层对劳动者的文化水平要求也在提高,因此在一定程度上对劳动者的心理产生一些伤害,如果没有及时通过合理的手段对学生进行心理疏导,很容易产生严重的后果。

四、成人教育中心理健康教育的实施策略

(一) 选择适合的心理健康教育模式教学

心理健康教育分为两个部分:一部分是发展性心理健康教育;另一部分是调适性心理健康教育^[5]。调适性心理健康教育适用于疏导心理健康有异常的学生,可以缓解他们的心理压力,帮助他们摆脱异常的心理状态,调节和谐的人际关系,最终恢复心理健康,但是成人教育心理健康教育面向的是全体学生,心理健康的学生占据绝大多数,存在心理健康问题的学生仅占少数,而发展性心理健康教育以学生为主体,增强学生调控自我、承受挫折、适应环境的能力,有针对性地关注学生的个别差异,所以从成人教育学生表现出来的心理现状来看,心理健康教育应该以发展性心理健康教育为重点展开教学。

(二) 营造和谐的教学氛围,加强心理健康教育的师资力量

在教学的过程中,教师应该用尊重、平等、关爱的态度去对待学生,做到言传身教,从自身做起,全身心地投入教学中,无条件地接纳学生,不应该存在差别式教学,引导学生多参加各种活动,激发学生的创造性、积极性和主动性,不能因为成人教育学生是成人就忽视心理健康教育对其学习

生活的影响,师生之间应该多交流,改变传统低效的单向式教学,形成师生间彼此相互学习、相互陪伴、共同进步的新局面^[6]。教师的正确引导对学生心理健康起到直接的影响,所以教师必须经过专业化的技能学习,具有专业的理论知识,学校有计划地对相关教师(包括辅导员)进行培训和进修。学校应该设立专门负责学生心理健康的工作部门,配备专业的教师、心理咨询师和医护人员,帮助学生运用科学的方法解决在生活、学习中遇到的问题,在与学生的交流和接触中可以起到鼓励和带头作用。

(三) 认清学生产生心理问题的根本所在

在实际教学中,可能会遇到有各种各样心理问题的学生,许多从事心理健康教育的教师直接将学生的心理健康问题归于心理障碍,这样不但夸大了事情的严重性,而且导致学生在心理方面产生极大的压力,其实学生的一些心理异常并不是心理障碍,从表现上看多数属于一般的心理问题,比如,考试焦虑、人群恐惧症等,这些症状均为阶段性出现并不会持续存在,学生本人也没有病理性的变化,所以我们不能直接将其病因划分为心理障碍。患有心理障碍的学生的心理、行为等会产生持续的病理性变化,而且自身并不能控制,大多数患有心理障碍的人群需要到精神医疗机构治疗才能恢复,所以当有学生来求助时,一定要认清学生产生心理问题的根本所在,帮助学生调节好情绪,及时根据反映出来的状况对学生进行心理辅导或到医疗部门进行治疗,这样才能使心理健康教育的作用发挥到最大限度。

(四) 建立完善的心理健康防御教学系统

为了使成人教育心理健康教育信息沟通更加及时,应该调动起全校师生参与的积极性,在学校建立分级心理健康防御系统。首先,在学校中招募有公益奉献精神且对心理健康教育知识感兴趣的学生,对他们进行专业的知识技能培训。因为其身份的特殊性,他们跟同学接触时间较长更了解同学的心理变化,所以学生就成为有效开展心理健康教育的基础力量。其次,对负责学生工作

的教师进行系统化培训,因为他们在与学生如何沟通相处方面都具有丰富的经验,所以对学生心理健康判断也更具有直接性、准确性,便于通过思想政治教育和日常生活管理来对学生的心理健康教育进行防御。最后,在学校应该设立心理健康咨询中心,对学生进行定期的心理测试,对测试结果中存在心理障碍学生的个人隐私信息保密,专业辅导教师第一时间与学生进行沟通、引导和治疗,帮助他们战胜心理阴影。设置不同级别的心理健康防御系统,可以完善心理健康教育的管理工作,使其更加科学化和规范化,更加快速全面地掌握学生信息,有利于预防一般性的心理问题,对可能有心理健康问题的学生多关注、多陪伴,做到“防患未然”。

(五) 形成多种形式相结合的心理健康综合式教育

为了完成心理健康教育的教学目标和教学任务,选择什么方式的教学形式直接影响到教学目标和任务的完成情况,依据教育部相关文件规定,为能高效地实施心理健康教育,应该采取多种形式结合的教学模式^[7]。心理健康教育课程是影响学生心理健康最直接的形式,应该把心理健康教育列入必修课,把心理健康教育与专业文化教育相结合,加强教育部门的重视性,定期监察学校心理教育工作的统筹规划,完善心理健康教育工作机制,形成课内和课外、咨询和指导紧密结合的教育形式,做到早发现、早控制、早解决,在保证心理健康工作顺利展开的同时,提高工作效率,所以构建科学有效的成人心理健康教育课程是学校实现教学目标的重要途径,必须严格规范课程的教学目标、教学内容、教学方法、教材的选择等。心理健康教育课是最基础的教学形式,而成人教育的学生均为成年人,课程对其内在的影响只占一部分,还有外界社会因素对其心理健康发展的影响。

邓丽芳和郑日昌认为,心理健康是不断通过自身积极的认识、改变环境或调节自我需求以符合环境要求,从中体验到内心的和谐与幸福,内部心理因素与外界社会因素彼此调节、相互融合达

到一种和谐的动态平衡状态。所以利用成人教育学生学习和工作的业余时间,激发大家参与活动的积极性,组织学生参加丰富多彩的活动,体验和感受心理健康教育的作用,在参与活动的过程中对自我的心理健康有所认知,这种实践式体验性学习也是心理健康教学的一种重要形式。借助活动实践来深化心理健康教育的课程学习,内外相结合达到预期的教学目标,从而使心理健康教育对成人教育学生的心理健康有真正意义上的帮助。把心理健康教育和思想政治教育相结合,虽然二者在教学理论的内容上不太相同,但是两门学科的教学目标都很相似,最终都是为了使学生健康地成长,从查阅文献可以发现很多心理问题都来自扭曲的价值观和不科学的信念,将思想政治教育与心理健康教育结合,能够帮助成人教育学生树立正确的世界观、人生观、价值观以及道德观,从而有效地开展心理健康教育。

五、结论和展望

本文从如何界定心理健康教育的概念以及影响成人教育学生心理健康的因素出发,从学生个人、时间、经验等三个层面来论述在成人教育中开展心理健康教育的必要性。笔者通过阅读大量的文献综述发现,开展成人教育心理健康教育存在以下几个方面问题:学生所在的学校缺乏完整的教学体系和专业的师资力量;在开展心理健康教学的过程中忽视学校、家庭、社会等因素对成人教育中心理健康教育的影响。教育工作者需要结合成人发展的心理特点和个性发展差异性,了解成人教育学生在心理健康方面存在哪些方面的问题,有针对性地结合实际情况逐一分析解决问题,不断提高心理健康教育工作的质量并提供适合成人教育学生的教学方法。最后就如何有效地开展心理健康教育提出一系列实施策略,包括营造和谐的教学氛围,教师应用尊重、平等、关爱的态度去对待每一个学生;加强学校心理健康教育的师资力量,协助学校便于更直接、更准确地判断学生

的心理健康状态,帮助学生正确地认识、解决自身的心理问题;为能高效地开展心理健康教育,学校应建立完善心理健康防御系统,采取多种形式相结合的教学模式,做到早发现、早控制、早解决,真正地做到防患未然。总之,心理健康教育是为了促进成人教育学生能够更好地适应社会的要求,在完成学校的课业任务之外能够更好地融入社会,为国家培养并塑造出全面发展的社会型人才。

参考文献:

- [1] 吴 霞.改革开放以来大学生心理健康教育研究[D].重庆:西南大学博士学位论文,2015.
- [2] 杨诚德.成人教育的学习心理及特性[J].中国成人教育,2010(10):16-17.
- [3] 刘 天.成人教育学生心理健康教育存在的问题与对策[J].成人教育,2016(7):73-74.
- [4] 张爱梅.多元文化背景下成人教育学员心理发展的影响因素及策略论析[J].继续教育研究,2016(10):57-59.
- [5] 杨娇丽,陈建香.大学生心理健康教育功能透析与实施策略[J].思想教育研究,2007(2):67-69.
- [6] 苗军芙,郑海斌.大学生心理健康教育模式及实施策略研究[J].齐鲁师范学院学报,2012(2):23-28.
- [7] 陈思玉.成人心理发展与成人教育[J].成人教育,2008(11):36-37.

【基金项目:黑龙江省教育厅人文社会科学项目“引廉政文化进高校校园的路径及方法研究”(编号:12532134);黑龙江省高等教育教学改革项目“教师教育改革发展示范区‘实习—实训’模式研究”】

【李 萌:哈尔滨师范大学教师教育学院教育硕士研究生,研究方向:学科教学(化学)。林红:哈尔滨师范大学教师教育学院教授,硕士,硕士研究生导师,主要从事课程与教学论、学科教学(化学)方面的研究】