

“向日葵”特色心育校园文化的探索与实践

蒋燕

(湖南交通职业技术学院 湖南长沙 410132)

摘要: 高职大学生作为国家和社会的接班人和建设者,在培养他们拥有扎实的专业知识和实践动手能力的同时,要促进他们心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。我校旨在通过培育向日葵“阳光、积极、温暖”的心育文化氛围,以“3.7女生节”“5.25大学生心理健康节”“10.10精神卫生日”为载体,强化“生命教育”“三爱教育”“团队教育”,培育学生“关爱之心”“感恩之心”“合作之心”“爱我之心”,全力打造向日葵特色心育校园文化。

关键词: 高职大学生、“向日葵”、心育校园文化

1. 前言

随着社会的发展,人们对美好生活的向往的需求不断增强,这也使得社会竞争不断加剧,对人的适应能力和心理素质提出了更高的要求。“内卷”、“内耗”和“躺平”成为人们不时挂在口头的词汇和无力应对竞争的方式。大学生作为国家和社会的接班人和建设者,在培养他们拥有扎实的专业知识和实践动手能力的同时,要促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。我校旨在通过培育向日葵“阳光、积极、温暖”的心育文化氛围,以“3.7女生节”“5.25大学生心理健康节”、“10.10精神卫生日”为载体,强化“生命教育”、“三爱教育”、“团队教育”,培育学生“关爱之心”、“感恩之心”、“合作之心”、“爱我之心”,全力打造向日葵特色心育校园文化。

2. 向日葵特色心育校园文化的思路设计和方法途径

2.1.以“向日葵”为标识,增强心育文化的亲和力、感染力和标识性

以“向日葵”为蓝本,设计专属本校心育文化卡通形象,取名“心宝小葵”,寓意向阳而生的积极心理品质,手捧爱心,寓意关注心理健康,悦纳自我,善待他人。旨在把“心宝小葵”打造成我校心理健康宣传使者的形象。打造“心宝小葵”心育文化,心理中心的场所设计要有“心宝小葵”的标识,建设小葵心育文化墙,心理健康知识宣传册宣传栏都要有“心宝小葵”的形象,开设以“心宝小葵”命名的小葵课堂、小葵达人、小葵运动等小葵系列宣传专栏和活动,制作“心宝小葵”的人偶和相关的周边产品用作心育活动的奖品和纪念物品,设计“心宝小葵”卡通形象作为陪伴大学生成长的朋辈朋友和知心朋友,让“心宝小葵”形象深入师生心中,拉近心理健康工作与学生的距离,让心育工作更具亲和力、感染力和标识性。

2.2 以“两节一日”为载体,提升高职大学生心理保健意识

一是举办女生(神)节,提升女生自我意识和心理保健意识。作为一所工科高职院校,女生约占全校学生的30%。女生和男生相比,有着不一样的心理特点,他们敏感、弱势、爱美,易于形成小团体,又因为某些生理和心理方面知识的欠缺,极易在交际和恋爱中身心受到伤害。每年的3月份,学校心理中心举办以女生为主要参与对象的校园心育文化活动——“女生(神)节”系列活动。如化妆和穿着打扮沙龙、女生心理健康教育专题讲座、插花艺术、剪纸艺术、手工制作、绘画体验等活动。这些形式多样主题不同的活动为女大学生赋能提供了良好的平台,学习了生理和心理科普知识,强化了他们既要注重外在形象的管理和提升,更要重视提升内在“美”,努力学好专业知识,提升专业形象,挖掘自身的优势。既锻炼了女生的能力,提供了良好的学习平台和展示平台,同时提高了女大学生对自身的认识。

二是举办“5.25大学生心理健康节”,提升学生心理健康意识。5.25大学生心理健康节考虑主题积极、形式多样和学生心理需求,并注重结合学生理性平和和情绪和积极心理品质培养,

结合学生的专业心理需求,每学期组织开展“21天积极心理运动之读书愈心”、“21天积极心理训练之运动健心”、“21天积极心理训练之感悟生命”系列良好心理品质习惯养成活动,手工、绘画艺术体验解压活动,趣味运动会、心理健康操团队合作活动,二级学院特色心理主题活动等数十项参与性广、体验性强并集趣味性、思想性、专业性为一体的心育文化实践活动,满足不同心理需求学生心育活动要求同时,全面赋能了学生心理素养,成为培养学生积极心理品质的具有连续性、系统性、效果显著的平台。

三是举办“10.10精神卫生日”,拓展学生心理健康知识。学校高度重视发挥心理文化宣传对学生心理素养的良好塑造作用,坚持把“向日葵”心育文化与学校校园文化紧密结合,充分利用校园文化艺术节和社团文化节平台高、资源强、参与广的优势,设立了校级、院级心理部,让朋辈学生干部队伍作为宣传的主力军,打造出了“10.10精神卫生日”心理健康教育月活动。校园心理剧大赛、心理健康教育主题班会、心理健康知识科普展示等活动相继产生,“和小葵一起微笑吧”打卡,心理中心有奖知识打卡,形成校园热门打卡现象,吸引了众多学生参与,成为学生拓展心育知识的重要阵地。

2.3 重视“三项教育”,着力提升高职大学生心理健康素质和综合素质

一是始终贯穿生命教育,增强学生珍爱生命意识和提升主观幸福感。大学阶段正是一个思考和探索“我是谁”“我在为什么而活”“我要度过什么样的人生”“我到底要做什么”“我对他人是重要的吗”等问题的年龄。这些问题看似简单却很难有标准和正确的答案,缺乏正确的引导,反映在高职大学生的日常生活中就表现为身心意识淡薄,不吃早餐、作息不规律、不爱运动、不爱学习等,严重的出现抑郁、焦虑、迷茫、空心病等心理疾病。学校在重视专业课程的同时,对于高职大学生的身心素质、良好习惯、优良人格的培养仍然处于学生自发自律自我管理阶段。心理健康教育集课堂教学、实践活动、咨询干预等功能于一体,对学生的综合素质特别是身心素质培养方面具有良好的优势和平台。我校心理中心充分发挥心育文化活动这一平台优势,抓好课堂教学主渠道,做好心理健康知识科普。重视心育实践课设计程,创造性地打造出了“21天积极心理训练”系列良好习惯养成活动。自2020年第一期“21天积极心理训练”成功开展以来,现已坚持举办了6期,不断创新和完善活动内容,将运动、阅读、生命教育、早睡早起等良好习惯纳入21天积极心理训练打卡中,活动参与人数和获奖人数不断创新高,不单是新生,还受到了老生的热烈欢迎。

二是提倡三爱教育,爱自己、爱他人、爱生活,培养学生关爱自己、关心他人和享受生活的乐趣。三爱教育对于培养高职大学生重视个性化发展和培养健全人格具有积极作用。我校心理中心充分挖掘心育文化资源,开展形式多样的主题体验活动,对高职大学生进行三爱教育。如开展绿植认养、心理电影影评、心理电影配音大赛等活动,提高生活情趣,创设生活仪

式感,关爱自己。开展献爱心、志愿者活动、义务献血等助人活动,关爱他人。此外,利用心理中心和学校的现有资源,开展拼、贴、涂等各种手工和绘画艺术体验活动,培养学生的劳动意识、审美意识、生活情趣等,体验愉悦感、收获小成功,培养积极情绪。

三是开展团队教育活动,提升学生领导力、团队意识、沟通协作能力,正确认识自己在团队中的角色和作用。无论是社会分工还是家庭角色,每一个人都是生活在一个个个体中,在为了共同目标完成团队目标的同时,个体能够通过团体活动充分认识到自己的能力、角色和作用,从而活动团体和个人的双赢,但是团队意识和领导能力通过个体的自我领悟是比较费时费力的。因此,团队意识培养对于个人是非常重要的素质。因此,在心育活动中,团队活动的设计就非常有必要,在课程中,设置了小组实践活动,通过小组互评、组长评价、教师评价,对小组的分工、作品、收获等整体进行评价和打分。在实践活动中,组织开展了心理健康操、心理剧大赛、寝室文化设计大赛、寝室绘画比赛、寝室短视频大赛等各种不同人数的团体活动,提升了高职大学生的集体荣誉感,增强了团队意识、合作意识、沟通意识。

2.4 以“四心培育”为目标,不断锤炼学生正确的三观

一是开展感恩活动,培育高职大学生的感恩之心。通过学生访谈和心理咨询实践,我们发现,有心理问题和疾病的学生通常更关注自身的情绪情感,陷入内耗而忽视自身的资源。心育教育中注重感恩教育则是帮助学生找到自身的资源和优势,学会正面思考和积极关注,如认识自我这一章的作业为感谢我们的身体,让高职大学生发现对自己身心的忽视;制作感恩母亲节贺卡活动,让学生们意识到并不是要制作多么优美和精致的卡片,而是心意和行动,一段简单的话语就能让父母备受感动;心理剧角色扮演、家庭治疗活动,则使得学生们意识到父母的不容易,他们也是人,有人之常情和人的缺点与需求,他们也是第一次为人父母,他们也想当好父母,以及在亲子关系中需要双方沟通、理解和努力。

二是开展利他行为活动,培育高职大学生的关爱他人之心。助人即助己,从心理学角度来看,利他行为看似是为了帮助别人,解决了别人的问题和困难,实际上助人者本身的收获不容忽视。如在助人过程中体验到的情绪上的愉悦感,认识到自己解决问题的能力水平,找到自身的存在感和价值感等。心理中心经过精心的组织和设计,坚持定期组织高职大学生开展各种形式利他行为服务活动培育,强化学生关爱他人之心。班级中设立了心理委员,心理委员在负责开展心育知识科普宣传的同时,担任着为班级同学提供心理疏导和其他利他行为的角色。同时选拔热情有志于帮助他人的高职大学生担任朋辈辅导员,志愿为同学们提供心理疏导服务。表现优异的学生则通过同学们推荐和老师们认可评选为“阳光使者”。另外,在课堂教学中,实践课程环节设置了以利他行为为主题的小组实践活动,教学内容中不断引入利他行为的正面影响作用,不断培育和增强高职大学生的利他行为。

三是加强人际交往活动,培育高职大学生的“合作之心”。人际关系对一个人的成功非常重要,甚至超过一个人的专业技术能力,但是如何改善和提高一个人的人际关系,无论是理论和实践都缺乏操作性很强的训练方式方法。系统的课堂体系中则并不重视人际关系的学习和训练,通过是非系统的课外的活动自我领悟的方式来实现。同时,高校大规模扩招导致的大班教学方式和教师的欠缺则不利于培养小团体的团队协作能力。通过研究发现,在高职院校中,通过教师带领的职业技能竞赛团队或是其他有专门指导老师的小型团体中,学生的成长速度和成长质量明显高于未参加的学生。这就一定程度说明为了实现一定目标通过指导老师带领的团队确实对学生的领导力、团

队意识、沟通意识有极大的促进作用。因此,我校心理中心充分利用活动平台和载体,特别是利用好课堂主阵地,以小组的形式开展课堂教学,用小组展示的结果作为考核小组和个人实践成绩的依据,对学生的领导能力和团队协作意识、沟通能力确实起到了极大的促进作用,学生小组展示的成果也表明了这一点。

四是开展个性化活动,强化高职大学生的“爱我之心”。自知者明,可见,正确的自我意识对学生的自我发展、确定目标、体验幸福感等有很好的促进作用。但是高职大学生中能够通过自身的实践活动完成自我认识的学生只是极少数,大部分学生表现为自卑、自负、自我中心、随波逐流等自我意识偏差状态。与之相对的是,个体本身往往很难意识到自身自我意识偏差问题,哪怕意识到了,但是冰冻三尺非一日之寒,从小到大受环境、家庭和自身影响形成的人格并不是靠一场讲座、一堂课、一次活动的启发和顿悟就能得到改善和转变。因此,在促进学生自我意识改变方面,除了做好课堂教育主阵地之外,我校心理中心根据21天效应,设计了积极心理训练之感悟生命和运动健身活动,促进高职大学生五感的训练,从感觉、知觉、触觉、听觉、视觉五感开展全感官活动,培养学生耐心、细心、坚持、韧性、耐挫折性等良好心理品质,每学期持续开展专业性、系统性、多感官的21天积极心理训练系列活动。通过这些个性化活动,高职大学生的自我意识得到不断强化,自我认识得到进一步提高,同时,在量变引起质变的哲学规律作用下,自律能力得到提升,大部分参加活动的高职大学生的目标更明确了,心理更健康了,人格也在不断完善中。

3. 向日葵特色心育校园文化的结果和思考

一是“向日葵”特色心育文化体系是值得推广和肯定的。心育实践活动通过5.25大学生心理健康节的辐射作用,心育活动主题和类型不断拓展,高职大学生的心育活动需求得到满足的同时,心育活动正在向学生的更高层次心理需求如人际关系提升、团队意识培养、自我关怀等纵深方向发展,创新性地找到了新的突破口、思路和方向,也促进了心理中心更好地了解了高职大学生的心理需求和特点。高职大学生对心理健康教育更加重视和喜爱,自主参加心育活动的学生呈现上升趋势。

二是“向日葵”特色心育文化体系的不足和完善途径。心理中心的地位和重视程度有待提高,表现为学校的活动统筹归口不一,重复开展同种类型活动,影响了高职大学生参加心育活动的积极性。再就是活动质量和活动类型,设计专业、科学的活动更受学生欢迎,而心育活动的质量则是集专业、经验、文化内涵于一体,需要不断地积累、打磨、创新,才能形成真正具有内涵、品牌、影响力、接地气的优质心育活动。传统的课堂教学、专题讲座、主题班会等形式既有它们的优势也有不足之处,优势是集体活动,参与学生面广,不足之处则是易于形式主义,学生主观能动性不高,学生收获不大。在保持住这些传统形式的优势同时,在课堂中采用小组教学,主题班会采用团体辅导方式,专题讲座引入新的元素,都是需要进一步探索和研究的内容。

参考文献:

[1]《关于印发〈加强新时代高校学生心理健康教育工作的实施办法〉的通知》(湘教工委发〔2021〕2号)。

[2]杨吉措,新时代高校心理育人一体化建设研究[D],学位论文,兰州大学。

课题项目:2023年湖南省高校思想政治工作精品项目立项项目《向日葵“1234”多元心育实践活动体系的构建》(23JP072)。

作者单位:蒋燕,(1982-),女(汉族),湖南长沙人,副研究员,湖南交通职业技术学院心理中心主任。研究方向:大学生心理健康教育。