

# 心理拓展训练与大学生心理健康教育的关系研究

## Research on the Relationship Between the Psychological Development Training and College Students' Mental Health Education

张毅

Yi Zhang

玉溪农业职业技术学院, 中国·云南 玉溪 653100

Yuxi Agriculture Vocation-Technical College, Yuxi, Yunnan, 653100, China

**【摘要】**大学阶段对于学生的智力和人格发展来说非常重要,在这个过程中,学生的心理发育处于一种不平衡和不稳定的状态,他们对于挫折的承受能力和环境的适应能力都比较差。针对他们在不同的阶段出现的心理问题,需要通过开展心理拓展训练来提高他们的心理素质,并且注重对他们团队精神和协作能力的培养,从而帮助他们预防心理问题,养成积极乐观的心态,实现身心的健康发展。

**【Abstract】**The university stage is of great importance for students' intellectual and personality development. In this process, the students' psychological development is in an unbalanced and unstable state, and their ability to withstand the frustration and the environment is relatively poor. In order to solve their psychological problems at different stages, we need to carry out psychological development training to improve their psychological quality, and focus on the cultivation of their team spirit and collaboration ability, so as to help them prevent psychological problems, develop a positive and optimistic attitude and achieve healthy development of metal and body.

**【关键词】**心理拓展训练;大学生;心理健康教育

**【Keywords】**psychological development training; university and college students; mental health education

**【DOI】**<http://doi.org/10.26549/jxjxj.v1i1.973>

## 1 引言

现在社会迅速发展,各个领域和行业对于人才的需求也不断增加,面对着日益剧烈的人才竞争形势,大学生面临的压力也越来越大,这也就造成了他们各类心理问题的增加。但是目前有些高校还是没有注重对学生心理健康的教育,仅仅依靠传统的心理健康教育模式,无法从根本上来解决学生的这些心理问题。因此,论文就这一现象作了简要分析,并且提出了几点改进措施,希望对改善他们的心理健康状态有所帮助。

## 2 大学生心理健康特点及现状

心理健康是和人的生理遗传、生活环境及社会环境密切相关的,它是一个动态过程,受这些因素的影响。心理相对健

康的人对自己的内心世界感到安全、稳定并且充满自信心。大学阶段对于大学生来说非常重要,在这个过程中,大学生的心理智趋于成熟,性格也变得相对稳定,他们面对困境的心态也比较乐观,可以凭借自身的努力来战胜困难,摆脱困境。但是对于那些心理发育不成熟、不稳定的大学生来说,他们承受环境压力的能力较差,无法乐观的面对生活中遇到的挫折,容易在感情状况、就业压力、人际交往、经济条件等方面出现矛盾和冲突,并且在得不到心理疏导的情况下,容易产生消极情绪,进而造成心理健康问题。当今社会,经济高速发展,各类竞争和恶劣的社会现实也如期而至,大学生处于一个心态转换、从学校生活向社会进行过渡的转折点,其面临的心理问题也比较复杂。当他们面对一个挑战的时候,会很轻易的进行自我怀

疑,自我否定,认为自己没有能力胜任,缺少基本的自信心,这就违背了学校教育的宗旨。而且在大学里,大学生处于一个心态和心理发生重大改变的阶段,生活学习都是在学校里进行,在家的时间非常短,如果他们想要更好的享受大学生活,轻松愉快的完成学业,就必须在校园里和老师与同学处理好关系,打成一片,把他们当做自己家人和兄弟姐妹。但是,大多数时候,他们经常独自进行活动,不善于去表露自己的心声和感情,所以造成了与师生之间相处的障碍问题,从而经常感到抑郁、孤独。当这些心理问题长期得不到疏导时,就会加剧,容易造成情绪暴躁,经常乱发脾气、不与他人进行交流沟通<sup>①</sup>。

### 3 心理拓展训练对大学生心理健康的影响

拓展训练自从被引入到中国之后,就受到了越来越多高校的喜爱和追捧,他们通过开展拓展课程,举办一些拓展活动来将拓展训练落到实处,而且它可以帮助提高队员的自信心,增强团队的凝聚力。它现在也被用来作为大学生心理健康教育培训的内容,因为它可以促进学生的心理健康发展,让学生以一种积极乐观的心态去学习生活。而心理拓展训练是从传统的拓展训练逐渐演变而来的,对大学生的心理健康教育来说有很大作用。它以亲身体验的教育方式来提高大学生的心理素质、培养他们的良好心理品质的一种教育方式。心理拓展训练对于大学生自我意识水平的提高来说意义重大,通过设置一些活动让他们参与,并且在他们设法完成任务的过程中,增强自信心,提高自我认识,这对他们的心理和生理来说都有很大的帮助。心理拓展训练有助于培养他们的积极性情绪,通过开展紧张激烈的活动项目和有趣的游戏,帮助大学生感受自己情绪的变化,从而激发他们积极乐观、健康向上的心态。心理拓展训练也可以培养大学生的坚强意志,学生在训练活动中可以培养自己顽强的毅力和勇于争取、不服输的决心,从而增强他们的自信心和勇于面对困难,战胜困难的勇气。而且心理拓展训练在培养大学生的团队意识方面也有着很大的作用,学生们在训练活动的过程中,相互协作、互相帮助,从而完成团队目标,让他们认识到团队协作的重要性,并且在这个过程中,建立相互信任、理解的关系。最后,心理拓展训练可以促进大学生的心理健康,在活动的过程中,引入心理健康教育,帮助他们加强自我认识,并且激发他们用一种积极健康的心态去参与其中,这对学生的潜能开发和综合素质的提高方面意义非凡,有助于增强他们的自信心和解决困难的能力,从而

促进他们的心理健康<sup>②</sup>。

## 4 心理拓展训练与大学生心理健康教育的关系研究

结合当前中国和人民对教育的要求,越来越多的高校更加注重学生综合素质的培养,倡导德智体美劳全面发展的教育模式。在这个时候,高校引入了拓展训练课程,这对于大学生的心理健康培训来说非常重要。但是拓展训练作为从西方引进而来的一种新兴教育方式,对于训练场地、设施、方法等都有着很高的要求。为了更好的把它运用到高校心理健康课程中,我们需要结合自身的教育模式和方法等对其进行改造,将企业团队培训中的心理拓展训练活动和大学生的心理健康教育的需求结合在一起,把教育从教室向室外进行延伸和扩展,注重对他们实践能力的培养。积极引导学生参加课外活动,培养自己的团队精神和人际交往能力,从而完善自己的人格,让他们在一种更加轻松有趣的氛围中学习和生活。

### 4.1 开展心理健康课堂教育

对于大学生的心理健康教育应该结合大学生的心理特点和社会的要求,来进行相关课程的开展,按照不同的阶段以及大学生心理的变化情况来设置相应的课程教育。例如:在大一阶段,开展《大学生心理健康导论》《大学生心理学》等课程,帮助他们认清自己的心理健康情况,养成积极乐观的心态,从而预防心理障碍的发生。在大二阶段,开设《人格心理学》等,提高他们的心理素质,改善他们的心理状态。在大三阶段,增设《社会心理学》,让他们提高自己的综合素质和能力,从而更加从容面对社会上的压力和考验。对大四学生进行《大学生择业心理》等课程培训,让他们调整好心态,来面对毕业后的就业压力<sup>③</sup>。对于高职高专院校的学生来说,他们具有非常强烈的社会责任感、优秀的职业技能和系统的专业知识,这对于他们以后的就业情况来说,是一大优势。但是,由于一些高职高专院校过于注重对他们专业技能的培训,而忽略了对他们的思想品质和心理素质的教育,从而导致现在的高职高专学生常常以自我为中心,容易自傲或自卑,心理素质较差、不善于与人交流沟通等。为了改善他们的性格缺陷,增强他们的学习和与人相处能力,可以在校园开设“学会分享,快乐你我”、“直面挫折,战胜困难”、“和谐共处”的主题活动,促使他们在专业上有所成就的同时,也具有良好的人格魅力,促进他们全面、健康成长。

## 4.2 开展心理拓展训练课程培训

从当前的形势来看,在大学课程里引入的心理拓展训练课程还处于试验阶段,其发展还不太完善和成熟,只有相对较少的高校开设了相关的选修课程,还没有形成较成熟的课程体系。所以,为了在高校中有效的开展心理拓展训练课程,需要加强对学生拓展训练活动的开设。例如:可以对大一学生进行适应能力和独立能力的训练;可以在这个阶段,举办“我的青春我做主”、“为了梦想启航”等规划类为主题的晚会。帮助他们认清自身的性格优势和发展方向,从而有助于他们更加全面的规划自己的大学生活。对大二学生开设与人际交往能力、自律能力相关的课程;在大三阶段,进行情绪管理和领导能力有关的培训课程;在处于大二大三阶段的学生,可以举办“和谐相处、合作发展”的团队意识主题活动,这样有助于对他们团队意识和合作能力的培养,让他们在学习和生活的过程中,团结同学,不断进取,努力完善自己的性格特点,激发自己的综合潜能。对于四年级的学生,加强他们的自信心训练和择业技能训练等。大四的学生,处于离开学校、进入社会的重要阶段,面对社会上的种种诱惑和挑战,需要对他们进行“增强社会认知,加强社会实践”活动的开展,让他们用饱满的热情和充足的准备来步入社会,迎接挑战。对于高职高专院校的学生,可以根据他们的性格特点,开展素质拓展训练活动,从而促进他们的心理、身体和品质的全面发展。例如:可以开展游泳、跳水等水上课程来提高他们的身体素质和灵活能力;开展爬山、远足、户外生存体验等户外活动课程,来增强他们的意志力和克服困难的能力;还可以通过开展团队协作与发展为主题的课程,来加强他们与其他同学交流、合作的能力。对于拓展训练课程的开展,也需要依靠体能刺激和心理刺激的手段,更加全面的提高学生的综合素质和实践能力,加强团队意识,从而提高他们对社会的适应能力<sup>[4]</sup>。对于心理拓展训练课程的开展需要按照前期分析思考、课程设计、场景的布置、体验活动、综合讨论、总结经验、分享感悟、改善不足等流程来进行。

## 4.3 强化心理团体拓展

为了促使心理拓展训练课程的有效开展和进行,需要高校加强对现有的拓展训练活动的改造,综合目前高校的心理拓展训练活动情况,需要在活动开展的过程中注重对他们

团体心理的训练活动,充分结合每个学生的心理特征和性格特点,对他们进行相应的心理教育。除此之外,在开展拓展训练课程的过程中,需要确保课程内容的科学性、规范性、合理性,要确保有助于大学生的身心健康发展。

## 4.4 构建良好的校园文化

为了更好地促进大学生心理健康课程的开展,确保他们生活在一种轻松、和谐的环境中,需要对他们所处的社会环境和校园环境进行调查和规范。而校园作为校园文化建设的重要组成部分,在对大学生心理健康发展方面影响也非常大。因此,可以在大学里,开展各种各样的课外活动和文化活动来丰富大学生活,从而有助于形成积极向上、健康和谐的校园氛围,对于学生的心理健康发展来说也非常重要<sup>[5]</sup>。

## 5 结语

大学生心理健康对于他们的学习和生活来说尤为重要,事关每一个家庭和个人的利益,但是,在中国的传统教育体系中,学校教育往往只注重对他们科学知识的灌输和讲解,忽略了对青少年心理素质的培养和训练,这为以后的校园教育带来了许多隐患。为了改善这一现象,帮助大学生预防心理问题的出现,需要在大学生的心理健康教育中引入拓展训练的相应课程,培养他们的人际交往、科学创新、自立自强等能力。并且对于大学生心理健康的教育应以预防为主,以改善、提高他们的思想品质和心理素质为目标,通过开展心理素质拓展训练等活动,培养他们的积极乐观心态和勇于面对困难、战胜困难的决心。

## 参考文献

- [1]靳守国.心理拓展训练与大学生心理健康教育的关系研究[J].河南机电高等专科学校学报,2009,17(5):91-93.
- [2]常会丽,于海涛.“拓展训练”对大学生心理健康影响的研究[J].河南教育学院学报(自然科学版),2005,14(4):63-65.
- [3]陈军.拓展训练对促进高校大学生心理健康发展的研究[J].太原师范学院学报(社会科学版),2008,7(4):154-155.
- [4]于志英.素质拓展训练对大学生心理健康的影响研究[J].泰州职业技术学院学报,2016,16(1):7-9.
- [5]徐冬艳,戴兵,徐昀.独立院校体育教学中运用拓展训练提高大学生心理健康水平和社会适应能力的实践研究[J].中国科教创新导刊,2014(7):194-196.