

以重视自主性机会为前提的高校心理健康教育 活动思考

——以“啡常醒脑”活动为例

张明波

台州学院心理健康教育与咨询中心, 浙江 台州

收稿日期: 2024年2月11日; 录用日期: 2024年3月26日; 发布日期: 2024年4月7日

摘要

对校园氛围感知的研究发现, 自主性机会对青少年的心理健康具有重要影响。本文以“啡常醒脑”这一咖啡主题的活动为例, 探索如何在活动主题、活动区域、活动体验与活动效果评估等方面将学生的自主性机会纳入考量, 以更好地发挥心理健康教育活动在提升大学生心理健康水平中的作用。

关键词

自主性机会, 心理健康教育, 高校

Reflection on Mental Health Education Activities in Universities on the Precondition of Emphasizing Autonomous Opportunities

—Taking “Refreshing Mind with Coffee” as an Example

Mingbo Zhang

Mental Health Education and Counseling Center, Taizhou University, Taizhou Zhejiang

Received: Feb. 11th, 2024; accepted: Mar. 26th, 2024; published: Apr. 7th, 2024

Abstract

Studies on the perception of campus atmosphere find that autonomous opportunities have an important impact on adolescents' mental health. Taking the coffee-themed activity "Refreshing Mind with Coffee" as an example, this paper explores how to take students' autonomous opportunities into consideration in the theme, area, experience and effect evaluation, so as to better play the role of mental health education activities in improving the mental health level of college students.

Keywords

Autonomous Opportunities, Mental Health Education Activities, Universities

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的重要内容，而心理健康教育活动是心理健康教育的载体之一。2018年中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》对心理健康教育活动提出了明确的要求：加强宣传普及，通过举办心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等形式多样的主题教育活动，组织开展各种有益于大学生身心健康的文体娱乐活动和心理素质拓展活动，不断增强心理健康教育吸引力和感染力。

校园氛围感知是个体对于校园人文环境特征影响其行为和心理状态的一种主观体验，它构成了一个复杂的多维结构。学界对其构成维度的理解和界定尚存分歧，然而，广泛的研究共识认为自主性机会是这一结构中不可或缺的关键元素(Jia et al., 2009)。自主性机会涵盖了学生在学术追求及日常校园生活中的选择自由和决策权(黄艳霞等, 2021)。研究表明，学生对校园氛围的感知与其学业动机(纪利荣, 康廷虎, 2019)、校园欺凌行为(张野等, 2023)以及心理健康状况(覃凤荣, 2019)等密切相关。特别是，学生体验到的自主性机会水平与其主观幸福感正相关，与抑郁情绪水平负相关(彭文雅, 李董平, 2020)，这强调了在校园生活中提供自主性机会的重要性。

因此，在设计心理健康教育活动时，如果能够考虑到并纳入学生的自主性机会，将有助于提升这些活动在增进大学生心理健康水平方面的成效。

2. 现阶段高校心理健康教育活动存在的局限

2.1. 以“课外学分”作为吸引，引发被动的“自主性”报名

当前国内高校普遍实行学分制。许多高校在人才培养方案中要求学生在毕业前需修满一定数量的课外学分，以期助力学生全面发展(孟凡春, 2020)。在此背景下，部分学生参加活动是为了获得学分，而不是被活动本身所吸引，因而不会全情投入，甚至产生认知失调。

认知失调这一概念源自费斯廷格，他认为每个人都有许多关于自我、自己的行为等方面的认知。当人们的两个认知因素相互冲突时，人就会感受到不舒服或紧张，并力求减缓(章志光, 金盛华, 2008)。在

参加活动这个情境中,可能存在以下两种认知冲突:①“我来参加某个活动,但是我对这个活动好像不感兴趣”;②“我通常参加活动是因为我感兴趣,但是这次我是为了获得学分而参加活动”。这种因认知失调而引起的内心不自在的状态,将影响心理健康教育活动提升学生心理健康水平的初衷。

2.2. 活动主题单一, 自主选择的空间受限

受传统心理学理论的影响,高校在实际开展心理健康教育活动时,目标定位仍局限于“预防学生心理问题、促进学生心理健康”(陈淼, 2017)。在具体的操作中,活动的逻辑常常围绕着“受众可能存在某方面的问题”,所以要通过本次活动解决这个问题或者预防其发生。伴随着这样的目标,在活动主题的选择上常常老生常谈,譬如情绪管理、时间管理等。此外,除了大型讲座外,大部分活动能容纳的人数有限,热门活动一票难求。因此,学生不一定能自主选择其想参与的活动。

2.3. 重“教育”轻“活动”, 学生缺乏自主体验感

负责心理工作的老师与心理主题学生组织是开展心理健康教育活动的两大主力。在由老师牵头的活动中,主题讲座、公开课、沙龙和团体辅导所占的比重依然较大。在以上几种形式的活动中,主讲人或领导者扮演专家的角色分享心理学知识、组织讨论、解答提问并引发参与者的思考;而学生作为听众,相对被动地接收信息。这种以教师为主导的活动形式,更像是日常课堂的延伸。学生会产生一种换了一个地方上课的感觉,因此不会觉得自己是在参加一个活动。而趣味性不足、缺乏自主体验感是引发学生在活动现场玩手机或做其他事情的重要原因,这将使活动的效果大打折扣。

3. 重视学生自主性机会的活动设计思考: 以“啡常醒脑”活动为例

3.1. 贴近学生日常, 引发学生兴趣

出于提神、社交需要,“喝咖啡续命”正在学生群体中日益流行。仅2020年这一年,瑞幸咖啡的全国校园门店已经开到300多家(冯颖星, 魏晓雯, 2023),而如今基本每一所大学内部或附近都有一家连锁咖啡店,订单火爆。“啡常醒脑”正是一个以咖啡为主题的活动,让有共同爱好的参与者在动手制作、品尝咖啡的同时,得以分享知识,交流经验。从学生感兴趣的日常入手,让他们主动参与到活动中,而不以其他事物作为额外的吸引措施,以赋予学生最大的自主性。

3.2. 识别受众需求, 以终为始

不同的学生参与活动的目的不同,为了尽可能地满足更多人的需求,在活动的设计上也要分别考量。参与者可能存在以下三个目标:①行为体验,即学习拉花技巧,感受亲手做一杯咖啡的快乐;②了解与咖啡相关的知识,比如喝咖啡的益处与坏处,每天适合的摄入量;③以“咖”会友,通过共同的爱好认识一些新的朋友。因此,本次活动可以进行环节拆分,让同学们可以按需选择,减少束缚感。

3.3. 活动地点方便为先, 活动区域一分为二

为了便于同学们参加活动,可以将活动地点设在大家方便到达的地方,比如宿舍的公共活动区域或者学院的活动空间。这样除了报名的同学外,路过的或者之前犹豫是否要参加的同学在感受到现场轻松的氛围后也可以加入其中,这将扩大活动的受益面。在活动空间的布置上,将分为咖啡体验区和咖啡交流区,参与者可以根据自己的喜好与后续安排选择停留的区域和加入或离开活动的时间,以获得更多的掌控感。

3.4. 减少知识灌输, 增加主动体验

除了对咖啡拉花技巧的必要展示外,整个活动过程会尽可能地减少知识的讲解,而是以游戏的方式

作为替代。比如，除了按老师分享的方式进行拉花，同学们可以自由发挥，用自己的创意来装饰咖啡；为了让同学们了解到有关咖啡的知识，可以采用知识竞赛的方式，这样既可以让大家学会如何科学地饮用咖啡，又可以激发参与的积极性；为了让参与交流互动的同学尽快破冰，可以引入与咖啡有关的性格小测试等。

3.5. 注重效果评估，做好迭代优化

心理健康教育活动的有效性取决于其持续性和连贯性。活动一日的落幕并不意味着其影响力的终结。在传统心理健康教育实践中，普遍存在着一种倾向：重视活动的开展而忽视对活动效果的评估。这种状况要求我们在活动后进行细致的调研，以收集参与者的反馈信息。如果活动得到了广泛认可，我们应当在改进不足的基础上，迭代升级活动，吸引更多感兴趣的学生参与；若反馈不尽如人意，则需根据参与者的需求，探索并设计新的活动方案。

在本次举办的“啡常醒脑”活动中，有 87 名学生参与了这一项目。活动结束后，研究者进行了一项匿名初步调查，成功回收了 72 份有效问卷，回收率达到了 82.76%。参与者对活动的整体满意度给出了 9.6 分的高分(满分为 10 分)，其中 68 名学生，占比 94.4%，表示他们愿意向其他人推荐此活动。

4. 结语

本研究旨在探讨高校心理健康教育活动的重要性以及如何通过增强学生的自主性机会来提升这些活动的成效。面对当前大学生在学业、生活、个人发展及社交等方面所承受的压力(梁宝勇等, 2009)，我们认为心理健康教育应当不仅关注知识的传授，更应重视学生情感体验和自我成长的空间。尽管本文提出了将自主性机会整合进活动设计的建议，并通过“啡常醒脑”活动案例来展示这一理念的初步应用，但我们同时认识到，研究的深度与广度仍有待扩展。

首先，本文在分析现阶段心理健康教育活动的局限性时，缺乏广泛而详细的实证数据支撑。未来工作可以通过定量调查和定性访谈来具体揭示学生在参与活动时的实际体验，并对比不同类型活动的效果。

其次，虽然本文强调了以学生兴趣为出发点设计活动的重要性，但并未详细说明“啡常醒脑”活动如何具体促进心理健康的过程。进一步的研究应该探讨自主性机会与心理健康之间的具体作用机制，以及如何量化这种影响。在效果评估方面，我们承认仅依赖满意度评分可能无法全面捕捉活动对学生心理健康的影响。因此，未来的评估将包括多维度指标，如焦虑、抑郁水平的变化，以及长期追踪数据以观察持续效果。

最后，我们意识到任何研究都存在其局限性，本文提出的活动设计理念和评估方法都需要通过更多实证研究进行验证和完善。未来我们将在本文的基础上，继续探索和创新，不断提升高校心理健康教育活动的质量和效果，以更好地服务于大学生的心理健康发展。

参考文献

- 陈淼(2017). 积极心理学视角下对高职院校心理健康教育活动的思考. *科教导刊*, (12), 177-178.
- 冯颖星, 魏晓雯(2023). 争夺大学生的第一杯咖啡. *时代邮刊*, (2), 25-27.
- 黄艳霞, 杜岸政, 葛晓娜(2021). 中职生校园氛围感知、心理资本与手机依赖的关系及教育启示. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 纪利荣, 康廷虎(2019). 寄宿制初中生校园氛围感知与学习动机的关系: 自尊的中介作用. *中小学心理健康教育*, (26), 20-23+26.
- 梁宝勇, 郝志红, 卢国华(2009). 大学生和研究生心理压力情况的调查研究. *心理科学*, 32(1), 63-66.
- 孟凡春(2020). 高校课外学分制度探索与改革. *教书育人(高教论坛)*, (8), 13-15.

-
- 彭文雅, 李董平(2020). 校园氛围感知干预改善高中生心理健康: 一项智慧干预的研究. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 覃凤荣(2019). 中学生感知的校园氛围对其社会情绪健康、学校适应影响的追踪研究. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 张野, 刘致宏, 鞠萍等(2023). 感知校园氛围与初中生网络欺凌行为的关系: 越轨同伴交往的中介和亲子亲合的调节作用. *心理与行为研究*, 21(6), 792-798.
- 章志光, 金盛华(2008). *社会心理学*. 人民教育出版社.
- Jia, Y. M., Way, N., Ling, G. M., Yoshikawa, H., Chen, X. Y., Hughes, D., Ke, X. Y., & Lu, Z. H. (2009). The Influence of Student Perceptions of School Climate on Socioemotional and Academic Adjustment: A Comparison of Chinese and American Adolescents. *Child Development*, 80, 1514-1530. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01348.x>