

新时期大学生心理健康教育工作状况及对策研究

赵瑞雪 周士琦

(燕山大学, 河北 秦皇岛 066004)

摘要:当前,大学生心理健康问题普遍存在,表现突出,在高校实际工作中,存在着思想政治教育和心理健康教育融合程度不高、相关工作机制有待进一步优化等问题,对此,本研究深入分析了当前大学生的心理健康问题的主要表现和成因,厘清了相关教育工作中存在的主要问题,探索了心理健康教育和思政教育的融合途径,提出了提升相关工作水平的对策建议。

关键词:大学生;心理健康教育;思想政治教育

立德树人是高校的根本任务,大学生是国家和民族发展的未来。随着经济社会的飞速发展,新时代大学生对于物质和精神的需求呈现双向增长趋势。近年来各类报道显示,大学生心理健康引发的各类问题层出不穷,不仅对高校教育工作开展提出了新的问题和挑战,也成为当前经济社会发展的一个热点问题所在,因此做好大学生心理健康教育工作,关乎社会安全稳定,关乎国家发展未来,做好相关工作的意义十分重大。在实际工作中,高校学生工作队伍要结合当前环境,努力探索思想政治教育和心理健康教育的契合点,形成有效的协同育人管理机制,将德育和心理健康教育有机结合起来,努力实现大学生心理健康水平的提升,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人贡献力量。

一、当前大学生主要面临的心理健康问题及成因分析

调研显示,目前大学生群体心理健康问题主要呈现以下症状特征:一是严重问题,主要包括精神病症状、自杀行为和自杀意向等;二是是一般问题,主要包括抑郁、焦虑、社恐、偏执、强迫症、睡眠、自身敏感等问题;三是发展性问题,主要包括各类压力和困扰。

就大学生心理健康问题的成因而言,主要包括以下几类:一是学业压力较大,伴随着学业周期拉长和扩招,大学生群体不断扩大,同时学业竞争压力也显著增加,部分课程和毕业论文的要求导致其产生了焦虑乃至抑郁的问题;二是人际关系处理不当,大学生生活中,主要处理的关系包含了老师、同学,尤其是室友,对其心理状态有着直接的影响。三是原生家庭的影响,包括父母的教育方式,家庭的经济水平,家庭成员之间的关系等;四是情感问题,主要是恋爱关系的影响,情感纠葛、恋爱中关系的起伏等,都对其心理造成了一些困惑和影响;五是个性问题,部分学生存在着敏感、不自信、性格内向等情况;六是不健康的生活习惯问题,主要包括饮食不规律、不健康、熬夜现象严重、缺乏体育锻炼等;七是过度依赖网络,甚至是成瘾,沉迷于虚拟的网络游戏和社交媒体,长此以往不敢面对现实;八是就业压力较大,很多临近毕业的大学生仍旧不能明确发展方向,对未来的不确定性导致其心理失衡;九是突发事件的影响,大学生已经是成年人了,生活中难免遇到一些例如友情破裂、亲友病故、意外事件发生等问题,但由于其一直生活在校园环境,接受能力较为有限;十是社会综合环境的影响,社会不断发展、各类竞争和价值观冲击,都直接或间接的影响其心理健康状态。

二、当前大学生心理健康教育工作开展中存在的主要问题

一是重视程度有待进一步加强。前文分析显示,心理健康教育是思政教育的基础性一环,但部分高校将二者的有机结合做得并不够,效果不明显,有一些高校,对待心理健康教育工作,只是停留在守住底线,保证安全稳定,不要出现突发紧急的事件这一层面,而对其预防和处置的机制并不完善,抓工作源头、分析成因做得不够,不能实现防患于未然的工作成效。与此同时,在

意识层面上,也不能有效的将心理健康教育放在重要的位置上,认为心理问题导致的重大事件仍是少数,概率很低,并且其中涉及了个人隐私等问题,干涉的程度不够。

二是工作机制有待进一步完善。任何一项教育工作的开展,都需要进行系统的设计,心理健康工作至少需要实现日常教育、预警机制、咨询服务和干预处置四个环节的有机贯通,同时需要学校、家庭以及社会各相关层面联动。当前,有的高校对于心理健康教育的权责分解过多,比如教务部门负责相关教学的开展,团委负责开展相关的学生活动,学工部门负责提供日常的咨询服务等,要形成协同一致的工作合力较为困难,同时很多高校不具备精神医疗的条件,与属地相关单位配合也有限,导致问题突发时,处置不当或延误。

三是专业化的人才供给不足问题。随着国家招考政策的调整,各高校学生基数显著增加,大学生群体不断扩大,而心理健康教育作为一项高等教育发展中较为新生的事物,能够有效从事相关工作的专业化人才明显不足,师资配比不到位,也导致了在一些心理问题发生时,学生找不到专业的老师进行指导和帮助,进而导致心理问题持续恶化,甚至由此衍生出新的问题,可以说规范发展高校的心理健康服务,加强专业人才的培养是一项十分紧迫的工作。

四是心理健康教育的课程开展不规范。国家对相关课程有着明确的规定,但部分高校在实际教学开展过程中,主要将重点放在了专业课上,对心理健康教育,主要采用了大班集中授课,线上线下结合等形式,教学的实际成效很难得到保障。有的高校授课教师主要由辅导员和思政课教师构成,一是专业性不强,二是面对学生群体复杂多样,人数众多,在教育过程中,学生很难真正理解心理健康的重要性和相关问题处理方法。

五是心理监测和干预机制还需深入完善。调研显示,部分高校存在着注重监测,但轻视研究的现象,也就是对学生在入学后开展一次心理普测,但缺少专业化的工具或者专门人才对测试数据进行深入分析,同时测试频次也不够,一生一策的档案机制不完善,导致监测机制有缺陷。此外,有的高校在心理咨询服务方面建设不到位,没有形成有效的闭环管理,主要依靠辅导员定期开展对学生宿舍的走访和谈话,相关部门的沟通协调机制存在不顺畅,效率较低,由此也导致了部分心理问题学生错失了治疗良机,心理问题加重的现象。

六是家校社多方协同的机制运行不顺畅。家庭方面,部分家长对于孩子的心理问题比较抵触或是轻视,表现出不承认、不关心、不接纳的现象,有次也导致了学校和家庭沟通时,交流的重点主要是学习情况,生活和心理问题较少,缺乏家校共育。社会方面,医疗机构和社区等部门,对于大学生心理健康教育问题的重视程度不够,与高校的专项合作较少,缺乏专题性的介入,同时各类传播媒介和公共场所对于心理健康的宣传形式有限,效果不明显,

甚至出现有色眼镜看待的现象,缺乏整体良性的氛围。

三、大学生心理健康教育和思政教育的融合途径探究

基于高校立德树人的根本任务和全面发展的目标需求,将心理健康教育和思政教育有机融合,是实现协同育人的重要途径,可以从以下几方面深入开展。

一是注重日常课堂教学活动的渗透。一方面,教学活动开展的主体是教师,在高校中具有一定的权威性,同时教师通过课堂教学的形式,能够释放一定的人格魅力,从而在知识传递的过程中,帮助和引导学生纠正认知上存在的偏差,进而树立起个人积极健康的理想目标和人生态度。另一方面,在教学内容中能够将思政教育和心理健康教育有机融合,找准契合点,实现专业化的指导教学,也能够针对存在的个性化问题,给出适当有效的应对措施,达到教学目的和育人成果,这也是课程思政和三全育人的题中之义。

二是加强各类实践活动的渗透。社会实践是引导大学生了解国情民情、社会实际,增长自身才干,锻炼意志品质的重要方式,也是思政教育和心理健康教育的重要实践阵地,根据其所处环境,开展内容丰富、形式多样的社会实践活动,并将专业实习锻炼有机结合,能够让学生在现实场景中真切地得到自身释放,不仅有助于解决部分存在心理问题学生的困惑,更能有效化解一些无形或潜在的心理危机,使其能够在面对现实中树立起对美好生活的向往,进而淬炼自身的思想,改进自身的行为。

三是发挥网络思政的渗透作用。当前,信息化手段丰富,网络成为了了解社会,开展教育的重要阵地,要充分重视其对学生日常学习生活的重要影响,通过网络方式,更好地走进学生之中,加强沟通交流,丰富形式和内容,增强趣味性,提升接受度,与线下教育教学有机结合,产生合力。同时,高校要充分重视自身信息化水平的提升和自身网络平台建设管理工作,着力打造兼具思政教育和心理健康教育的网络平台,切实开展好知识普及、专题宣传等工作。

四是通过各类校园文化活动加强渗透。各个高校都有自身的渊源历史,形成了具有自身特色、各有千秋的校园文化氛围,这对学生的教育成长起到了潜移默化的作用。校园文化建设一直是高校教育的重要载体,能够耳濡目染的影响学生的综合成长,通过各类校园文化活动,能够丰富学生的日常生活,提升思想境界和心理健康水平,浓厚积极向上,底蕴深厚的校园文化氛围,更能使教育润物无声,实现浸入式育人的目的。

四、提升大学生心理健康教育工作质量的对策建议

一是通过科学的顶层设计提升统筹协调能力。高校要坚决按照国家教育方针政策,定期开展专题会议,研究解决重大问题,统筹推进大学生心理健康教育工作。要结合工作实际,制定切实可行的工作方案,在普及心理健康知识的基础上,提高家校社各方面的协同配合能力。要注重专业化水平的提升,用好专业的指导专家和服务平台,筑牢心理健康教育防线。

二是通过大力的宣传教育强化预防预警水平。要将心理健康教育贯穿于思政育人的始终,做到全过程、各环节发挥效用,筑牢大学生健康向上的根基。要发挥好课堂教学的积极作用,按照课程设置标准,科学设计心理健康教育课程,实现对大学生群体的全面覆盖,确保教学成果。要注重教育教学方法的优化和创新,结合工作实际和大学生需求,通过线上线下、真实体验、场景模拟、行为训练等方式,激发学习兴趣和热情。要加大宣传科普,充分用好各类媒介,用好心理健康日等契机,开展针对性的宣传教育。

三是通过全面的问题排查强化处置干预效果。要建立运行规范、常态化的心理健康排查机制,切实发挥好教师、辅导员、学

生干部的作用,优化工作机制,定期开展全覆盖的筛查测评,同时对测评的结果进行科学有效的分析,有针对性制定解决方案,强化干预能力。要提高家校共育的水平,发现问题能够积极有效地进行沟通,减少学生心理问题发生的源头危险。要建立清单制度,设立台账,使得重点问题和人群能够得到有效的关注,防止意外事件的发生。

四是通过完善的基础建设提高基础保障能力。要充分重视相关工作队伍的建设,重点加强专门人才的配备,建立发展和晋升机制,提升工作专注度和热情。要切实开展专门化的培训,使工作队伍能够有效适应形式的变化发展,提升专项业务能力。要做好相关场地和经费的保障,将心理健康教育纳入统一的财政预算,提高相关平台的建设投入和应用水平。

五是通过有效的考核督导强化责任落实水平。要压实主体责任,高校主要领导是第一责任人,将心理健康教育作为一把手工程推进。要坚持问题导向,对心理健康教育工作进行专项的督导检查,建立清单,定期开展整改,确保措施有力,效果显著。要纳入综合考核办法之中,突出重点,加大权重,用好考核结果,促进工作水平提升。要建立倒查和问责机制,坚决避免心理健康问题极端事件的发生。

五、结语

青年大学生是国家和民族发展的未来,抓好大学生心理健康教育工作是高校有效开展思想政治教育,落实立德树人根本任务的重要一环,因此必须要将思政教育和心理健康教育有机融合,关注青年学生的思想意识和心理状态,促进其全面发展,培养符合新时代发展要求的栋梁之材。在实际工作中,大学生心理健康教育更加关系到万千家庭的幸福感,关系到经济社会发展大局,因此必须坚持问题导向,提高政治站位,加大专项工作力度,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,实现中华民族伟大复兴伟业提供坚实保障。

参考文献:

- [1] 孙媛媛. 高校辅导员开展大学生心理健康教育路径研究[J]. 科技风, 2024.03
- [2] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路[J]. 中国电化教育, 2023.12
- [3] 韩芳; 田飞; 丁可; 韩丹. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建策略研究[J]. 新闻研究导刊, 2024.03
- [4] 岳丽娟. 立德树人理念下大学生心理健康教育功能研究[J]. 大学, 2023.12
- [5] 倪志红. “三全育人”背景下大学生心理健康教育模式研究[J]. 中国学校卫生, 2024.02
- [6] 陈珊. 思想政治教育视域下的大学生心理健康教育路径探析[J]. 大众心理学, 2023.10
- [7] 李苗. 大学生常见心理问题的影响因素及应对策略研究[J]. 才智, 2023.03
- [8] 魏季. 新媒体时代大学生心理健康教育协同机制构建研究[J]. 新闻研究导刊, 2023.09

基金项目: 本文为秦皇岛市科学技术研究与发展计划“后疫情时代秦皇岛大学生心理健康状况及提升对策研究——以燕山大学为例”(项目编号 202301A366)成果。

作者简介: 赵瑞雪, 1989年3月, 女, 汉族, 河北省石家庄市, 讲师, 硕士研究生, 大学生思想政治教育。