

论当下对民众心理健康教育的必要性及策略

潘梓怡¹ 夏雪莉¹ 肖经渊²

1. 广州工商学院 外语学院 2021 级商务英语 B4 班 广东广州 510850

2. 广州工商学院 军事理论专任老师 广东广州 510850

摘要: 在经济飞速发展的当今时代, 民众心理健康状态水平也随时代发展有所波动。在我们的日常生活中会有许多突发事件波动我们的心理健康, 而我们应当增强自己内心的抗挫折能力, 以保持一个长期健康良好的心理状态。广泛看来, 在素质教育推行的当今时代, 心理健康教育与“五育”的发展又有着千丝万缕的关联。从社会组成部分的一隅看来, 民众心理是否健康与其家庭幸福水平有着密切的关系。由此可见, 心理健康教育的普及和推广有其必要性, 这个过程并不是一帆风顺的, 仍有许多动态发展的问题需我们发现并解决。

关键词: 心理健康; 幸福感; 五育; 必要性

On the necessity and strategy of public mental health education

Ziyi Pan¹, Xueli Xia¹, Jingyuan Xiao²

1. Class B4, business English, grade 2021, School of foreign languages, Guangzhou Institute of technology and industry, Guangzhou 510850, Guangdong

2. Full time teacher of military theory, Guangzhou Institute of business and technology, Guangzhou, Guangdong 510850

Abstract: In today's era of rapid economic development, the level of people's mental health also fluctuates with the development of the times. In our daily life, there will be many emergencies that affect our mental health, and we should enhance our inner ability to resist setbacks to maintain a long-term healthy and good mental state. Generally speaking, in the current era of quality education, mental health education is inextricably related to the development of “Five Education”. From a corner of social components, whether people's mental health is closely related to their family happiness level. It can be seen that the popularization and promotion of mental health education are necessary. This process is not smooth. There are still many dynamic problems to be found and solved.

Keywords: mental health; Happiness; Five education; necessity

一、经济飞速发展对民众心理健康的影响

(一) 经济飞速发展与民众心理状态的关联

在当今经济发展飞速的时代下, 一方面, 我们的物质生活日渐丰富; 另一方面, 我们开始追求精神世界的富足。人类向内的自我认识和自我探寻已不是当今时代就开始的事情, 但并非人类在做每一次自我探寻的过程中都会有积极的体验。同样, 人们在追求精神世界富足的过程中也会遇到各种各样的问题。经济基础决定上层建筑, 但是我们的主观想法会影响我们对世界的看法以及对不同事件的体验。但毫无疑问的是, 在经济飞速发展的时代下, 我们都会感受到来自外界的压力, 只不过我们个体情况的差异会影响我们对压力的感知, 这种差异性复杂的。经济飞速发展对于处在物质条件能够满

足自身情况的民众而言, 并不会过多影响民众的心理健康状态, 经济飞速发展更多影响的是处在这个大条件下稍微弱势的企业和民众。物竞天择, 适者生存。当一个人的经济收入难以满足自己的需求时, 经济飞速发展无疑会给这类民众带来不少心理压力。此外, 在初出社会的年轻一代身上, 经济飞速发展亦会给他们带来不同程度的心理压力。据调查, 经济发达地区的孩子由于在物质层面无需过多忧虑, 因此更关注自己的精神需求, 他们的心理问题比欠发达地区的孩子更为显著和多发。但是经济欠发达地区的孩子往往早当家, 他们也会出现心理问题, 虽然没有经济发达地区孩子的心理问题那么显著, 但他们更擅长掩饰自己心中的忧虑。经济飞速发展的时代与民众心理状态还是有一定的密切关联, 值得我们关注。

（二）经济飞速发展下如何保持健康的心理状态

社会经济的发展速度是我们不可控制的，在这个快节奏的时代下我们该如何调节好自己的心态呢？首先，我们要认识到社会是不断发展这一客观规律。在这个大环境下，人们心中有焦虑的情绪是很正常的。如果社会经济发展速度快会给自己带来较大的压力，那么我们可以适当寻求心理咨询。我们也可以阅读一些与心理知识有关的书籍，全面了解自己的需求，正视自己的情绪并找到合适的方法开解自己的情绪。其次，既然我们能够感知到经济发展速度飞快，那么我们更应该剖析经济飞速发展给自身带来压力的原因，找到主要矛盾，并寻找方法去解决。在这个过程中，需要保持乐观向上的态度。最后，我们可以运用多种方法转移自己的注意力。我们可以运动，通过运动释放多余的压力；我们可以多参与社交活动，与不同年龄段的人加深交流，释放心中的烦恼以及汲取一些过来人的经验；我们也可以定期做自己喜欢的事情，让自己隔一段时间能够体会到全身心的放松和愉悦。我们也可以多与家人沟通交流，在家人身上感受支持，获得继续前进的能量。

二、心理健康影响普通家庭幸福感

（一）心理健康如何影响家庭幸福感

健康的家庭关系是由许多因素综合作用的结果，既离不开人们主观的意识的影响，也离不开家庭环境所存在的客观因素的影响，一个和谐的家庭是离不开家庭成员心理健康的。心理健康的家长更懂得如何引导孩子排放自己的压力和情绪，更能懂得不把负面情绪带给孩子。同时，在获得家长尊重、理解的家庭里面，孩子成长后的性格会更落落大方与积极向上。当家庭成员心理健康成为一个良性循环的闭环后，家庭和谐是较为稳定的。家庭是血脉相连的一个组织，由于常常生活在一起，他们互相的情绪是可以被感知的。如果一个家庭里有一位孩子心理健康存在异常情况，最先受影响的是父母，其次弟兄姊妹。父母会忧虑孩子的心理健康状况，其次父母的情绪也会随孩子的情绪而波动，加之经济、人际关系等压力，父母的心理健康状况是会大受影响的。如果一个家庭里是孩子的父母或者是孩子的爷爷奶奶这一辈心理状况不良，同时他们又居住在一起的话是给孩子成长带来许多不利的影响，还会加重该家庭的负担。久而久之，这些问题也会给其他家庭成员心理带来负面的影响，家庭幸福感会慢慢减弱，家庭和谐状况也仅是勉强维持正常。

（二）心理状况不健康易引发家庭暴力和精神控制

心理状态不健康是由多种复杂的因素引起的，可能是由长期的外界压迫引起的长期状态，也有可能受家族遗传的精神疾病所影响。心理状态不健康是一种长期的状态，如果没有得到良好的改善，心理状态不健康的人

会把内心的负面情绪用多样的形式表现和宣泄，例如家庭暴力和间接对他人进行精神控制等。长期低自尊、缺乏社会支持和社交技巧、缺乏同理心、经济上有困难、遇到困难时总是外归因、儿童时期目睹家暴的人更容易行使家暴。再来浅谈精神控制，精神控制主要是通过瓦解个体对自己的认识，使个体彻底改变对自己的性格和过往经历的看法，潜移默化地灌输新的价值观和世界观，从而使个人依赖于某个组织和个体，成为这个组织的傀儡和工具。精神控制出现在这个社会当中最常见的就是传销组织，其次是畸形的亲密关系或上下等级工作人际关系。在家庭当中，如果是夫妻之间的精神控制是非常可怕的，长期被精神控制会使得自我价值感低，甚至会变得封闭自我。如果是出现在孩子和父母之间，父母以爱知名控制孩子也会给孩子的成长带来阴影，不利于孩子性格的塑造，严重还会使得孩子患上精神疾病。无论是上述的哪一种情况发生在一个家庭里，都会给家庭带来多种棘手的问题，牵连着家庭成员的心理健康，严重影响家庭的幸福感。

三、当今时代保持良好心理健康状况的重要性

（一）预防突发状况大幅度影响民众的心理健康

我们每个人在生活中都会遇到令人愉悦的事情，也会遇到挫折。但是每个人的内心承受挫折的能力大不相同。并非每个人都能够意识到事物发展的前途是光明的，道路是曲折的。有很多突发事件存在于我们的日常生活中，其中有些事情是我们始料不及的。例如，轻则失恋、失业、考试推迟等；重则地震、患重病、失去亲故等。“明天和意外不知道哪个先来”这一句话正是这个意思，我们的确没有办法预料未来的事情。正是如此，我们更应该重视自己的心理健康。那么，突发状况怎么样子去影响我们的心理健康呢？我们将突发事件分为轻和重两类，这里暂且分析负面的突发事件。较轻的突发事件发生在我们个人身上，我们每个人都会有不同程度的悲伤是很正常的。突如其来的事件首先会攻破我们的心理防线，我们或许会悲伤，或许会烦躁，或许会愤怒，或许会有自卑感和挫败感，也或许一时间不能接受这个事实，从而影响我们情绪以至影响我们健康的心理状态。较重的突发事件必然会发生在我们每一个人身上的可能性是不大的，但是我们每一个人都会经历生离死别，我们每一个个体的生命都会有消逝的一天。在面对这些重大的突发情况时，人们心理一时的伤感和悲痛或许会被放大到极致，通常也需要花更多的时间去面对这一事实。挫折感、悲痛感是由动机冲突发展而来，但动机冲突是否导致挫折、悲痛感的产生以及挫折、悲痛感产生的强弱程度，与当事人的主观认知评价和抱负水平直接相关。我们没有办法阻止意外的到来，但是我们可以想方设法增强自己心理的抗挫折能力。通过对心理健康教育

的了解和认识,我们能够通过对自己的心理作出建设,我们也可以利用其疗愈以往的心理创伤,逐步完善自我。如果是正处于面对突发事件的情况当中,我们也可以适当求助心理咨询。在飞速发展的社会,一颗乐观又坚韧的心是十分重要的。心理健康教育可以帮助我们预防突发状况大幅度影响我们的心理健康,让我们能够保持乐观积极的生活态度。

(二) 心理健康教育与新时代下的五育密不可分

随着时代的演变,教育的发展也离不开“五育”,教育中的“五育”是指由德、智、体、美、劳五部分构成的一个有机体,其中德育、智育、美育属于心理层面的教育,体育属于生理层面的教育,劳育属于实践层面的教育,它们之间存在着内在的逻辑联系。心理健康教育可以丰富德育,心理健康教育能够让我们更了解自己、调节我们的负面情绪和帮助我们解决人际关系之间的冲突等。心理健康教育为德育打下基础,也升华了德育的内涵。与此同时,德育为心理健康教育指明方向,以提高学生思想素质为引领,帮助学生更积极地认识自己的心理,从而获得个体认同感和社会认同感。智育是开发我们潜能、帮助我们提升个人全面综合能力的一种教育。智育主要是通过知识的传递进行。在科技发达的当今时代,我们不仅仅要掌握一些必备知识,还需要靠自己自主地去探索和掌握一些知识,这也是智育发展里需要我们努力的一部分。在我们的思维和认知得以开发和提升的情境下,心理健康教育能够挖掘我们的心理潜能,一定程度上提升我们的认知水平、想象力以及思维能力,这也是智力水平提升的一种表现。体育虽然是生理层面的教育,但是没有健康的体魄就没有健康的心灵。体育运动也是我们身心压力释放的一种方式,我们也可以增强体育锻炼以免身体长期处于不健康的状态而引发一系列的精神疾病。美育是审美教学与美感教学的统一体,通过教育提升人们认识美、理解美、欣赏美、创作美的能力,是新时代培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要着力点,在“立德树人”方面发挥着独特的、不可替代的作用。一系列美学教育可以提高我们审美能力的同时,促使我们身心愉悦,是有利于我们身心健康的。此外,艺术展览和其他艺术媒介对心灵创伤或精神疾病的治愈有一定的作用。最后,劳动教育通过培养我们的劳动能力和劳动习惯促使我们获得社会认同感。我们也可以通过劳动让自己内心和外界产生连接,迸发更多积极的正能量。总而言之,新时代下的五育和心理健康教育相结合是能够帮助我们个人成长的,也能够促进社会人类和谐发展。

四、心理健康教育普及所面临的挫折和应对策略

(一) 心理健康教育普及民众所面临的挫折

心理健康教育在中小学、大学里面的普及是非常广

泛的,也有不少学校有专设的心理课程和心理咨询中心。在这些学校当中,有一些高等院校或机构更注重学生技术知识的掌握和实践,往往会忽略学生心理健康教育的拓展。有部分学生群体遭遇心理困惑时,未能正确认识心理困惑的普遍性会出现羞于启齿寻求帮助的状况。也有少部分学生会歧视心理有问题的学生,大部分学生无法理解存在精神疾病的学生等,这些都是正常的现象。当前,心理健康教育虽普及,但对于非心理学专业的学生涉猎而言,大多停留在通识的浅层次,并未能完全通过一些具体的病发案例去剖析其背后的原因。其次,心理健康教育现在大多数都是通过理论教育,较少是学生自己通过实践去感受与挖掘。谈到心理健康教育的接受群体,有部分未能够完成九年义务教育的民众或者早年没有受过教育的民众是没有接触过心理健康教育这一课程的。对于他们而言,他们很难意识到心理健康教育的重要性和意义,更难以理解精神疾病出现的状况。另一类心理健康教育普及不够完善的群体是受过完整教育的上班族,他们已经从校园里出来,但是人生里仍有较多的第一次等待他们去承受和体验,在这种情况下,心理健康教育对他们应对突发情况而言也是十分重要的。

(二) 推广心理健康教育普及民众相关措施

通过前面的简单分析,心理健康教育普及具有一定的局限性。首先,针对没有开设心理健康教育的学校,建议学校新增这门课程,同时在学校配备专业的心理老师和心理咨询师。与此同时,可以在校内举办活动普及心理健康教育的重要性和心理困惑的普遍性。其次,对于没有接受过心理健康教育的民众和正在忙于生计的民众,当地居委可以通过派发传单,增设一些与心理健康知识有关的讲座和活动,提高民众对心理知识的了解,在居委办事处也可以适当增设心理咨询室。民众也可以开一些网红解压馆,通过轻松娱乐的方式帮助年轻人减少部分压力、增添生活乐趣。

五、结语

心理健康教育与民众生活息息相关,心理健康教育的普及无论处于什么时代都有其必要性。社会生活里的很多现象都会引致心理问题的出现,其背后的原因较为复杂,学会调适自己的心理是一门学问。因此,心理健康教育的普及和推广有其重要性和必要性。

参考文献:

- [1]俞国良,靳娟娟.心理健康教育与“五育”关系探析[J].教育研究,2022,43(01):136-145.
- [2]谭华玉.经济发展水平对高职生源心理影响的调查研究[J].武汉职业技术学院学报,2009,8(06):98-100+103.
- [3]王元明.浅析大学生保持心理健康的途径[J].山西高等学校社会科学学报,2008,20(05):102-103.