

新时期背景下大学生特殊群体心理健康教育的研究

吴 汉¹ 邓雯璐²

(1. 湖南科技大学地球科学与空间信息工程学院, 湖南 湘潭 411201;

2. 湘潭医卫职业技术学院, 湖南 湘潭 411104)

摘要: 伴随着经济的快速发展、互联网的普及以及校园环境的变化, 高校大学生出现经济困难、网络成瘾、违规违纪、学习困难等问题的频率越来越高了, 严重的心理问题会导致心理危机性事件, 既影响学生的健康成长, 又影响校园安全和稳定。大学生特殊群体是心理问题的高发人群, 高校应密切关注大学生特殊群体的心理及行为, 分析新时期背景下大学生特殊群体的心理健康教育对策, 为推动高校校园稳定和谐发展贡献力量。

关键词: 大学生特殊群体; 心理健康; 形成原因; 教育对策

大学生特殊群体和大学生普通群体是一个相对概念, 大学生群体具体而言是由于自身、家庭或者社会等引起的, 在学习、生活、纪律、心理等方面存在障碍的大学生群体。近年, 随着高等教育的普及和发展, 高校特殊群体学生比例逐年上升, 群体类型也不断增多, 不同群体类型学生呈现出不同的心理特征, 下本对大学生特殊群体心理健康教育展开探究。

一、大学生特殊群体及其心理问题的形成原因

(一) 自我认知出现偏差

自我认知是指人对自己与外界环境关系的认知, 也是自我评价与社会交往的统一。大学生特殊群体经常性做出错误的自我认知, 过高或者过低评价自己。因为大学生特殊群体相较于正常学生而言, 经常性在某一方面出现弱势, 因此他们往往无法悦纳自己, 经常出现自卑、自闭等情绪; 也有部分特殊群体的学生总是以自我为中心, 自傲自负, 严重影响人际关系。

(二) 存在情绪困扰问题

特殊群体学生的负面情绪较多, 常常受焦虑、情绪低落、抑郁、敏感、多疑等情绪的困扰, 这些负面情绪如果得不到及时排解, 长期积攒, 就会使得学生产生心理健康问题, 影响学生正常的学习和生活。

(三) 社会适应能力差

相对于普通学生而言, 特殊学生由于自我认知、家庭环境或者生理条件的影响, 很容易表现出自卑、自闭等问题, 不愿意与周围环境互动, 社会适应能力差。而社会适应能力差又使得特殊群体学生长期封闭自我, 与外界环境的交流互动越来越少, 长期处于自我封闭的状态导致学生出现心理问题。

(四) 学习不适应性引发

不少大学生在步入大学生活后, 在学习上产生不适应问题。大学生活与高中生活明显不同, 大学学习对学生的自主学习能力要求比较高, 有的学生选择的专业与自己的兴趣、优势能力不相匹配, 这都会导致学生出现学习不适应问题。学习不适应问题会影响学生的心态, 如果学生不能有效调整自己的心态, 就很容易引发不适应问题。

(五) 生活困难等经济问题

经济问题是大学生活的一个重要内容, 对于部分家庭贫困的学生, 经济上的问题影响其正常的学习生活, 经济问题导致的自卑感也很容易使学生产生心理问题。部分院校对贫困学生的隐私

保护不足, 使得学生出现心理创伤, 这都导致为心理问题的产生埋下隐患。

(六) 身体问题导致的心理障碍

不少特殊学生在生理上存在缺陷, 一些身体问题导致他们无法像其他人一样正常学习生活, 影响他们正常的交友活动; 也有一些隐性身体问题使学生饱受心理摧残, 长期处于压抑、紧张的状态, 精神萎靡, 自卑感重, 让徐盛产生一定心理障碍。

二、特殊群体学生心理健康教育的对策

(一) 融入积极心理学理念

积极心理学 (positive psychology) 于 20 世纪末兴起于美国, 致力于研究人自身的积极因素方面, 以期开发人的潜能、激发人的潜力和优秀品质, 并以此获得美好的生活。积极心理学从刺激人的积极体验和积极情绪为出发点, 对缓解特殊群体学生的心理障碍、引导特殊群体学生养成健康人格具有重要意义。

在积极心理学指导下, 教师鼓励学生积极参与活动、体验成功、正视成功, 引导学生将目光放长远, 不只关注于一时的成败, 培养学生面对一切困难挫折的勇气, 引导学生养成乐观向上、阳光的心态。积极心理学还要求教师强化学生的自我认同感, 当特殊群体学生体验到被需要、被认同的感觉时, 他们便能够形成相对正确的自我认知, 体验个人价值, 增强幸福感。

积极心理学还关注学生兴趣的培养, 引导学生在兴趣中获得快乐的体验。当人们从事自己感兴趣的工作时, 就会处于愉悦的状态, 产生积极的情绪。积极情绪能够增强人的精神力量, 帮助他们对抗挫折, 是人们身心健康发展的有力保障。

高校的心理辅导活动、心理健康教育都应有效融入积极心理学, 增强正面的心理引导。在心理咨询和心理治疗中, 积极的咨访关系可以激发人们内心的积极潜能, 消除问题。心理辅导中, 教师要关注特殊学生的进步和努力, 给予他们信任、欣赏、感激, 并着重于积极的一面, 建立正面的情感, 给受访者传递自信与希望, 挖掘和培育大学生积极的品格, 保持和提高他们的正面力量, 让他们在快乐、成功的体验中逐渐养成健康的心理品质, 在轻松、愉悦的气氛中调节自己的情绪, 应付各种心理压力。在积极心理学理念的倡导下, 高校可组织多样化的心理健康教育活动, 通过主题讲座、团队心理行为训练、讨论分享、心理情景剧等专门的心理健康教育活动来营造一种快乐、幸福、积极向上的环境, 让特殊群体学生能感受到积极的情绪体验, 从而培养学生乐观向上、勇敢、诚实、宽容的积极品格, 让他们在快乐和成功中感受到集体的温暖与团队的力量, 促进学生们健康成长。

(二) 构建全员育人的工作格局

教育部门提出了三全育人理念, 旨在引导全体教育工作者参与学生思想政治教育中。在心理健康教育工作中, 学校也可参照三全育人理念, 从课程教学、教学管理、学生活动、校园文化等全方位落实对特殊群体学生的心理健康教育。全方位心理健康教育工作是一个系统性育人工程, 在高校内营造全方位育人的氛围, 调动学校各个职能部门的教育积极性, 全方位渗透心理健康教育。

首先,高校要切实把心理健康教育纳入到育人工作的顶层设计中,坚持心理健康教育与思想政治教育的有机结合,普及心理健康知识,强化心理健康辅导,培养学生自我调节的能力。要保证充足的心理健康教育资源,在硬件教育资源及教师团队两方面保证资源充足;其次,营造心理健康教育的工作氛围,调动学校各职能部门开展心理健康教育积极性,将心理健康教育与学生公寓管理、校医院工作、食堂后勤、总务部门、公安部门等结合起来,给特殊群体学生更全方位的照顾和帮助,打造一个覆盖全校的心理健康教育体系。最后,学校可合理利用校外资源。校外的心理专科医院、专业的心理咨询师以及民间的心理咨询组织可以给学校提供某种业务支持,如对于存在严重心理健康问题的特殊学生通过转介的方式利用校外的心理研究领域专家辅助治疗、聘请校外专家来校开展讲座,普及心理健康教育知识总之,构建全员育人的格局有助于提高心理健康教育质量,有助于打造心理健康教育工作的生态体系,从心理健康课程辐射到整个校园管理和建设工作中,逐步完善心理健康教育生态体系。

(三) 创建多渠道的心理健康教育平台

打造多渠道、多层次的心理健康教育平台也是学校心理健康教育工作的主要内容。首先,做好心理健康课程教育工作,发挥课程这一主渠道作用,利用心理健康课程宣传、普及基础的心理健康知识,介绍心理发展规律、心理问题调适方法,让学生关注心理健康问题并掌握科学的方法处理心理健康问题。其次,建立完善的校园心理咨询体系,做好大学生特殊群体心理状况评估工作,利用16PF、SCL-90等科学量表对学校特殊群体学生的心理健康状况展开普查筛选,及早发现学生的心理健康问题,早发现、早治疗。建立心理健康学生针对性帮助机制,对存在心理问题的特殊学生做隐蔽性、针对性的心理咨询与访谈工作。再次,建立特殊学生心理健康档案,对特殊学生的基本情况、心理健康问题、心理辅导经历展开记录,形成规范和科学的档案,给学生提供更具针对性的心理健康教育。最后,开展团体性心理健康辅导活动。对特殊群体学生的心理健康问题、成因展开分类,对不同的类别展开针对性的团体心理健康辅导,比如,对学习适应困难群体展开专家讲座,对贫困生群体可以设计人际交往、树立自信等团队辅导,让特殊群体学生在训练和分享当中体验,从团体辅导中获益。

(四) 营造积极向上的校园文化氛围

校园文化建设是学校精神文明教育的重要组成部分,是播种机和鲜活剂,影响着青少年的思想价值观。价值观是文化的核心体现,人的行为是大脑在价值观的引导下,对事物作出价值判断而后产生的行为。优美的校园、宽敞的教室给人以赏心悦目的感觉,使人产生积极的情绪体验,在潜移默化地影响学生形成良好的心理品质,乐观而又积极向上。学生们年轻、有活力、学习能力强,接受来自各方面的思想影响,校园文化也在发展中逐渐形成。校园文化的优劣对于高校学生的心理健康影响是非常大的,良好的、积极向上、健康的校园文化有助于学生形成积极健康的情感态度,高校学生周围的环境和人都拥有积极乐观的心态和良好的品德,也会给学生形成示范效应,将积极的情绪不断扩大、渲染。因此,高校要重视校园文化建设,用社会主义核心价值观引领校园文化,积极宣传正能量,举办丰富多彩的校园心理健康活动,如5.25心理健康宣传月活动、新生心理健康教育活动周、心理影片展、心理大讲堂等为学生们提供了更广阔的展示平台,在活动中普及心理健康知识,引导学生们关注特殊群体的学习、生活,同时帮助特殊群体重拾自信,帮助他们融入学校集体生活中。校园文化可

以传统文化为根基,将传统文化与时代文明进行衔接,用中华民族上下五千年文明史彰显了独特的精神魅力,打造根基深厚的校园文化,引领特殊群体学生正确认识自身的使命,扛起建设中国特色社会主义事业的伟大责任,将个人价值与社会发展整合,将关注点放在个人成长和国家发展上,进而以饱满的热情和激昂的态度面对大学生生活。

(五) 构建“学校-家庭-社会”三位一体的心理健康教育网络

在学校层面,学校要建设能力全面、专兼结合的心理健康教育队伍,对非专业心理健康教师,如辅导员,鼓励考取心理健康领域资格证书、鼓励研究心理健康教育课题,提高其心理辅导专业能力;组织心理健康辅导专题培训活动,提高教师的心理健康专业知识,强化心理咨询队伍的筹备和建设。其次,打造系统化、高质量的心理健康课程体系,健全校园心理咨询与辅导机制,做好学生心理危机干预工作,打造三位一体的心理健康教育活动。最后,在校园强化心理健康卫生知识普及工作,利用校园广播、校报等校园媒体宣传心理卫生知识,营造良好的校园文化氛围。

其次,学院、辅导员、班主任要强化心理危机干预工作,辅导员、班主任作为直接与学生接触的教育工作者,要充分了解、掌握学生在家庭、学习、生活、心理等方面的表现,建立好特殊学生心理健康档案。可进一步将心理健康关怀体系向下延伸,延伸至班干部、团委、班级心育委员,让对特殊学生的关怀体系细化,从班级学生层面为特殊学生克服心理问题提供关怀和帮助。打通心理危机情况汇报机制,班干部向班主任、辅导员汇报,各层次负责人扛起自己的责任,提前消灭心理危机。

在家庭层面,家庭结构、家庭教育情况、家庭经济情况等都直接影响孩子的心理,且这种影响是深远的,甚至是塑造孩子性格的根本因素。对特殊群体学生,学校应强化与其家庭的联系,了解学生的心理健康情况,引导家长给予孩子正确的教育,进而达到事半功倍的教育效果。

在学生层面,要加强班级干部对特殊群体学生的关怀和照顾,调动整个班级学生的积极性,帮助特殊群体学生;利用好学生社团的作用,发挥学生社团心理健康活动的作用,通过学生自我管理组织帮助特殊群体学生克服心理问题。

三、结语

总之,大学生特殊群体心理健康教育工作至关重要,对特殊大学生群体的成长、校园的稳定和谐都有重要影响。高校应认真分析大学生特殊群体产生心理健康问题的原因,认真分析提升特殊群体学生心理健康水平的策略,为大学生身心健康成长、为高校心理健康断教育深入推进提供助力。高校要通过科学的方式培养和这些特殊群体大学生,引导他们正确认识自我,培养开阔的胸怀,严于律己,宽以待人,积极进取,培养自信、乐观的态度,扬长避短,不断完善自己,培养良好的个性品质。

参考文献:

- [1] 施桂红.特殊群体大学生行为表现及教育管理策略研究[J].林区教学,2021(10):95-98.
- [2] 王一鸣,许艳.新时代青年特殊群体心理现状调查[J].区域治理,2020(01):236-238.

课题:湖南省教育科学“十四五”规划2021年度课题《大学生“特殊群体”心理健康问题及对策研究-以湖南某高校为例》(编号:ND219916)