

探索家校共育对大学生心理健康成长的影响及实施路径

张爱平 詹春燕 张梦琪

(宿州学院, 安徽 宿州 234000)

摘要: 大学生的心理健康教育方式, 有学校教育、家庭教育、社会教育等, 随着大学生的心理发展, 仅仅靠学校教育远远不够, 家庭教育不可缺少, 家庭教育将伴随大学生的整个成长过程中密切相关, 他们的心理健康状况仍受家庭的影响。研究发现家庭教育和学校教育是大学生心理健康成长是密不可分的, 相互联系, 家庭教育是在大学生心理健康成长的基石, 学校教育是大学生心理健康成长方向, 因此加强家校沟通交流, 充分发挥家校共育促进大学生心理健康成长。

关键词: 家校共育; 大学生; 心理健康成长

大学生心理健康教育问题是学校教育的重点工作之一, 大学生出现心理问题让教育者无所适从, 随着我国经济飞速发展, 就业形势严峻, 出现心理问题的学生数量不断增加, 有研究者发现目前我国大学生出现心理问题多数与大学生在原生态家庭生长环境有很大关系。所以学生心理问题的解决不能仅仅依赖于学校, 家庭也要参与其中, 家校共育能够更好地促进大学生心理健康成长。

一、家庭因素对大学生心理健康成长的影响

大学生出现心理问题的大部分原因出自于生长的原生态家庭, 有相关文献显示: 父母关系、父母文化水平、家庭经济水平以及对子女的陪伴等因素对大学生心理健康都有一定的影响。

(一) 家庭教育者对大学生心理健康成长的影响

(1) 父母的文化素养: 父母文化素养的高低对大学生心理健康产生影响是成正比。文化素质高的家长, 往往都会懂得一些教育知识, 掌握一些良好的教育方法, 让子女能够很好地接受自己的意见和引导, 有利于促进大学生的心理健康成长。反之, 文化素养较低的家庭教育者, 由于缺乏教育相关理论知识, 教育方法不当, 在子女成长过程中接受不到良好的教育, 对其心理成长也会产生不良影响。(2) 父母的心理健康水平: 心理素质主要包括认识能力、情绪、情感、意志、气质和性格等个性品质。在家庭教育中, 父母的心理素质的高低对子女的心理健康成长影响较大, 曾有位心理学家说过, 家庭对学生心理健康影响最大的应是父母的心理素质。学生的心理成长离不开父母心理的融合与参与, 是与父母的性格、感情、行为、语言等多种心理因素相互影响、共同作用的结果。

(二) 家庭经济状况对大学生心理健康成长的影响

相关统计研究表明, 出生在家庭经济条件较差、父母文化程度较低且职业又偏向于体力方面的家庭, 其子女各方面的心理健康状况相对较差, 多数都比较自卑、胆小、不善于表现自我, 反之, 出生在家庭经济条件较好、父母文化程度较高的家庭, 其子女各方面的心理健康情况要明显好些, 多数都比较自信、活泼、大胆并且更善于表现自我。随着社会经济不断地发展, 越来越多的大学生之间存在消费攀比现象, 对于来自经济情况较差家庭的大学生, 很容易出现自卑、焦虑等消极现象, 严重影响大学生的心理健康成长。

(三) 家庭环境变化对大学生心理健康成长的影响

家庭环境对大学生的心理健康起着重要影响。良好的家庭环境是长期处于稳定、温暖、和睦、友爱的环境, 对其心理的健康发展有良好的促进作用。比如来自单亲、重组、寄居等“特殊家庭”

的大学生, 在大学生成长的过程中, 对他们的心理产生或多或少的影响, 很容易表现出明显的强迫、焦虑、抑郁等情绪。许多来自特殊家庭的学生常常与同学的人际关系以及自己的亲密关系认同上存在差异, 特殊家庭学生存在心理问题的远比一般家庭学生存在心理问题要多。

(四) 家庭教育观念对大学生心理健康成长的影响

家庭教育观念是指父母对被教育者的目的、意义、作用, 对子女的学业、人生观、价值观的培养。教育观念是家庭教育的指导方向, 在子女整个成长过程中起到非常重要的作用, 无论什么样的教育方式和方法, 都是以教育观念为支撑会留有教育痕迹。在家庭教育中, 父母所实施教育观念的对与错直接关系到子女心理健康能否顺利地成长。因此, 父母的教育观念渗透到教育方式的各个方面, 从习惯养成、性格塑造、品格建立等, 均对子女产生潜移默化的影响。良好的教育观念对子女的心理健康成长将起到良好的促进作用, 反之, 不良的教育观念将会对子女的心理健康成长产生反作用。

(五) 家庭教育方式对大学生心理健康成长的影响

家庭教育方式很多, 主要从以下三种教育方式进行分析, 不同的家庭教育方式对大学生心理健康成长会有哪些影响。(1) 专制型教育: 父母对子女的要求很严格, 对子女的学习、生活、做事等常常采取命令或指责方式进行教育, 在长期“打压式”的教育环境, 导致子女不能独立、缺乏自信, 容易产生焦虑情绪, 遇到失败和挫折不知如何处理。(2) 溺爱型教育: 溺爱型教育也是放任型教育。从小家长对子女约束很少, 往往都是宽松政策, 在这样环境中长大的学生以自我为中心感比较强烈, 在这种环境中长大的大学生依赖性强, 没有自信心和同情心, 自控能力差, 一旦遇到问题不知所措。(3) 民主型教育: 民主型教育是指家长能够给予子女充分的理解和尊重、自由的空间, 家庭氛围和亲子关系也更加和谐。在这种家庭教育中成长的子女, 通常是情绪稳定、意志坚强、情感丰富、独立合群非常自信乐观。由此可见, 新时代与社会的快速发展召唤着要注重家庭教育, 应该采取更适合大学生身心健康全面发展的民主型教育方式, 在充分尊重和理解的基础上, 让其有更多的自由空间不断地发挥自我。

二、学校因素对大学生心理健康成长的影响

(一) 学校环境

大学生从高中紧张而熟悉环境步入全新的大学环境带来的不适应性。面对新环境的陌生感, 再加上学习方式的改变, 容易让大学生产生焦急、恐惧等心理, 需要积极克服各种心理问题与困惑去适应新环境。

(二) 人际交往

大学阶段是学生从家庭步入社会的过渡时期, 也能充分展示个人魅力的舞台, 多才多艺的学生生活是丰富多彩的会更加自信与出众。也有部分学生与才艺出众学生相比较, 在与人沟通交流时, 会不自觉地流漏出自卑或不自信心理。他们可能语言表达不强, 或外表一般不够出众, 而产生各种嫉妒、自卑等心理问题。

(三) 情感问题

高中时候埋头学习, 生活枯燥乏味, 进入大学后生活丰富多彩, 展现个人魅力舞台比较多, 男生女生在交往过程中很容易相互产

生好感,萌生爱意。由于年轻对爱情和友情的关系不懂,很难处理好两者之间的关系,从而会让自己陷入情感困惑。从而爱意是建立在正确的爱情观的基础上的,同时也要有正确的表达方式,如果爱情观和表达方式不正确都会给对方带来困扰。

(四) 情绪问题

人的情感有喜怒哀乐,每天遇到各种事情,产生不同的情感,这是正常想象。然而还是会有一些大学生在遇到不顺心的事情时,忍受不了挫折带来的挫败感,而陷入情绪的漩涡,闷闷不乐。

(五) 就业压力

随着社会的不断发展,越来越多的大学生担心毕业后找不到工作,这已成为一个多数大学生都面临的难题。有关数据统计2021年全国普通高校毕业生的人数高达909万人次。就业压力的增大也会导致部分大学生出现心理问题。

三、目前家校共育模式存在问题

(一) 家校共育制度不完善

一个人的成长是受多方面的因素影响,而家庭是学生成长的重要影响因素。目前让家长参与大学生教育的相关制度不完善,家庭教育更多的是靠家长自觉行为,部分家长甚至不理解家庭教育对孩子的影响。心理健康教育,又少不了家庭教育这一环节,因此相关制度的不完善,导致家长无法参与学生心理育人工作中来。

(二) 家校共育平台缺乏

大学生远离家庭在外地求学,家长不再像中小学那样长时间陪伴在孩子身边,并且也不能经常与教师相见,也不能及时了解学生的情况。学生管理者与家长的沟通方式十分单一,家长对学生在校的情况掌握不清。学校与家长的联系,也更多的是当学生出现问题,由校方通知家长,家长被动地被联系,这也是为什么出现心理危机事件时,容易造成家校矛盾激化的原因。

(三) 学生对家校共育具有抵触情绪

大学生的自我意识成长过程中,对很多问题有了自己的看法,对别人的意见不再是一味地接受,认为自己能解决所遇到的问题,大学生不愿学校将其在校的表现、特别是不好的表现告诉家长,造成家校共育出现较大障碍。而管理者也担心把学生问题向家长反映,会激化学生的心理问题。

(四) 学生管理者对家校共育模式认知不够

有部分学生管理者认为家长过多地参与学生管理,并不能很好地解决问题,除非是遇到十分严重的事件,才会通知家长,对于日常管理,部分管理者认为与家长联系沟通会使工作变得复杂,同时也增加工作量,所以有部分管理者很少能主动与家长联系。

四、家校共育模式实施路径

(一) 大学生被录取时搭建好家校共育平台

在大学生入校前,学校尽可能收集学生家庭详细信息,包括家长联系方式、家庭经济、家庭环境等信息,了解学生入校前的心理状况。入校后,给学生详细介绍学校的情况,如:学校的发展史,学生所学专业的优势等等,留存学生家长联系方式,学校利用多媒体等方式建立家校共育平台,如:建立家长微信群,利用微信群宣传心理健康教育相关知识。

(二) 完善“五级”心理预警系统

高校均具备学校—学院—班级—宿舍的四级心理预警系统,在这四级系统中全是学校参与,在学生心理健康教育问题上好多都离不开家庭。于是在四级心理预警系统的基础上加上家庭这一级,当家庭教育参与学校教育时,教育工作效果更加显著。五级心理预警系统建立,才是解决大学生心理问题的完整方式,让家

长参与,形成家校合力,优势互补,这样才能达到事半功倍的效果。对于因为家庭原因导致的心理问题,学校积极与家长沟通,促使家长与子女深入沟通,改变家长对待学生的不合理方式,积极解决学生心理问题。

(三) 办好家长课堂,提升家长的人文素质和心理健康水平

我国在家庭教育这方面做得不完善,父母的专业知识显得不够。他们只会教育孩子如何处理日常事务,而不知道去关心孩子的心理问题,如情感问题、情绪起伏不定如何处理、遭受挫折如何正确面对、社交问题等等。因而,为了解决大学生心理问题,必须提高家长的专业知识水平。学校要定期向学生家长举办线上家长课堂,向学生家长传播大学生心理健康知识和理念,帮助家长掌握心理疏导的基本技能。同时要加强对单亲家庭和孤残学生的关心关爱,一生一策,有针对性地开展学业帮扶和心理健康教育辅导工作。

(四) 改变沟通方式,提升家校共育的合力

目前高校与家长的沟通,更多时候是在紧急情况下的沟通。双方之间的沟通是被动式的,我们要改变沟通方式以被动变为主动。家庭与学校的工作是相辅相成、相互促进,不可分割的,而应该家长必须积极主动地与学校取得联系与交流,学校也可以根据学生家长实际情况,充分发挥学生家长的育人作用,组建家长讲师团队,或者请社会中从事家庭教育研究的专家一起挖掘面向家庭的心理健康教育资源,选编优秀家庭心理健康教育案例集和学生心理健康教育指导手册,组织指导专家讲师团队向学生家长宣传传播先进的家庭教育理念和方法,分享家庭教育的经验,帮助更多的家长了解学生的心理特点和规律。学校要组织校外专家团队走进校园,通过主题班会、专题讲座、报告会等多种形式,教育引导学生正确处理亲子矛盾、人际冲突、学业压力、挫折等心理问题。

(五) 加强家校交流互动,提升家校共育的保障

结合学生实际情况,建立一生一策建立学生心理健康档案。要充分利用家校网络互动平台等渠道,加强与家长沟通交流,了解学生家庭背景,掌握学生心理健康状况。当发现学生出现心理问题时,及时与家长沟通,共同疏导干预,帮助学生渡过心理危机。对有严重心理问题的学生,学校要及时协助家长做好联系精神卫生专业医疗机构送医就诊等工作。学院要加强与家长、医院的信息沟通,评估学生治疗效果,预防自伤他伤等极端事件发生。

五、结语

根据大学生出现的心理健康问题的进行调查研究,结果显示:家庭教育和学校教育结合起来,充分合作,达到培养大学生成长成才的目的,说明两者之间是密不可分,不可缺少的。家长参与到大学生教育,多了解学生的学习动态和监督学校工作的开展,同时学校也应该给予家长充分的权利去参与教育,增进与家长的沟通交流,只有把家校教育模式不断的推广,才能推动我国的大学生心理健康教育进程,才能促进大学生的心理健康成长。

参考文献:

- [1] 周莉, 刘海娟. 大学生心理健康教育 [M]. 3版. 北京: 中国人民大学出版社, 2020.
- [2] 张胜楠. 家校共育促进学生心理健康成长的探索和尝试 [J]. 智库时代, 2020 (07): 97-98.
- [3] 崔向清, 陈昱良, 高天艾, 等. 浅论家校协同模式对大学生心理健康干预的作用 [J]. 中医教育, 2019, 38 (3): 83-85.
- [4] 黄伟庆. 家校协同模式的大学生心理健康教育方式研究 [J]. 创新创业理论研究与实践, 2021, 6 (12): 154-157.