

新时代大学生心理健康教育的意义

石富强

(内蒙古财经大学心理健康教育中心, 内蒙古 呼和浩特 010070)

摘要:党的十九大报告提出:“加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信理性平和、积极向上的社会心态”,体现了党和国家对心理健康的高度重视。高校是为社会和国家输出优秀人才的重要场所,因此除了要注重其专业知识和能力方面的培养外,还要加大对学生心理健康的重视,以此培养大学生良好的心理素质。作为高校心理健康教师,应该思考如何在新时代开展大学生心理健康教育,切实提高学校的心理健康教育水平。

关键词:新时代;大学生;心理健康教育;意义

一、新时代大学生心理健康教育工作的必要性

(一) 社会深刻变革需要加强大学生心理健康教育

当代大学生出生在中国社会剧烈变迁,经济迅猛发展,信息高度发达的特殊。首先社会主义市场经济下的大学生必须面对就业和经济的压力,这种形势下就可能导致一部分学生功利化地学习和生活,容易产生消极情绪,甚至迷失自我。其次网络信息的飞速发展也深刻影响着学生的学习和生活。网络信息在给我们带来便利的同时,不良的网络游戏、文化垃圾、虚假信息也不可避免。大学生身心发展尚未完全成熟,缺乏对有些信息辨析的能力,容易上当受骗。还有些学生为了逃避学业压力和现实问题而沉溺于网络游戏,导致学业荒废,严重者甚至走上犯罪道路。再次在前所未有的改革、发展和开放进程中,各种价值观念和社会思潮纷繁复杂,多元文化的交流碰撞,也影响着学生的价值观念。对于身心发展不成熟的大学生而言,价值观的冲突带来的冲击会使大学生的心理健康受到影响。因此,在社会深刻变革时期,加强学生的心理健康教育,引导学生不断提高自我辨别能力,增强心理承受力,促进健康人格的发展显得非常重要。

(二) 美丽中国建设需要加强大学生心理健康教育

党的十八大提出了“美丽中国”的概念。美丽中国,不仅仅是环境之美,也有人文之美。人的美包括内在美和外在美,而从心理卫生学的角度来看,这两方面都与人的心理健康有着密切的联系,对学生两方面美的培养与心理健康是同一美育过程的两个侧面。教育部印发的《关于切实加强新时代高等学校美育工作的意见》指出“弘扬中华美育精神,以美育人、以美化人,以美培元,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人;2018年7月,教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》也提出了要培养学生“理性平和,积极向上的心态”,这些内容

都体现了党和国家对大学生美和心理健康的重视,并提出了新的具体的要求。心理健康是个人健康的重要指标,也是社会运转的必要稳定因素。

(三) 立德树人需要加强大学生心理健康教育

习近平总书记在党的十九大报告中提出,“要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,发展素质教育”。心理健康教育作为思想政治教育的重要组成部分,它们的共同目标就是培养拥有健康完善人格的大学生,使他们成为社会主义合格建设者和可靠接班人。当今社会处于深刻变革时期,很多大学生缺乏理想信念的支撑,在日常生活学习中表现为迷茫、空虚、没有目标、挫折承受能力低,学校心理咨询实践也表明,理想信念缺失和价值观念困扰是很多大学生出现心理冲突的关键点。因此,立德树人教育理念下的心理健康教育要通过培养大学生心理素质,对其政治人格、道德人格及法律人格的培养和提升起促进作用,把心理健康教育和社会核心价值观教育结合起来,坚持正确的政治方向,突出理想信念的价值导向作用。2014年9月9日,习近平总书记同北京师范大学师生代表座谈指出,“师者,人之模范也。”教师的职业特性决定了教师必须是道德高尚的人群。合格的老师首先应该是道德上的合格者,好老师首先应该是以德施教、以德立身的楷模。新时代高校心理健康教育工作是落实立德树人根本任务,实现“育人”与“育德”有机结合,促进学生健康人格的完善和实现全面发展的有效途径。

二、新时代大学生心理健康教育工作的开展策略

(一) 健全心理健康教育机制

根据国家发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》和教育部发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,高等学校应按照1:4000的师生比配备专职心理健康教育与咨询教师,且每校不少于两名。心理健康教育中心除了要开展日常的心理健康宣传教育活动、对学生进行心理普查、做好来访学生心理咨询工作和危机学生的干预工作,还负责对各个院系心理工作的指导,这对心理中心的教师来说,无疑有很大的压力。因此各高校要不断加强心理健康教育体制机制,建立健全“学校心理健康中心-院系二级心理辅导站-心理辅导员-班级心理委员-寝室长”五级心理防御体系,明确各级机构的职能分工。高校应建立预警防控机制和心理危机应急机制,与医疗卫生机构、家庭形成合力;统筹发挥好辅导员(班主任)、任课教师、学生党员、学生干部

及后勤工作人员队伍的力量,形成全员育人新格局。

(二) 培养心理健康教育工作队伍

开展全员育人工作,完善心理健康教育育人体系。建立心理健康兼职教师队伍,充分发动思政课教师和学校管理人员积极参与大学生心理健康教育,形成人人关心、人人参与的良好氛围。思政课教师要改变传统课堂填鸭式的教学模式,适当借鉴心理健康教育中的心理测试及辅导员工作中的谈心谈话形式,以便更全面、更准确地了解学生的心理状况,使思想政治教育更契合学生的实际需求。思政课教师还应定期与心理健康教育工作者、辅导员进行沟通,共同分析探讨学生的思想和心理状况,共同商讨育人方法,提高教育的针对性、实效性。在教室、宿舍、图书馆、食堂、运动场这些大学生经常出入的场所,任课教师和管理人员要以人为本,在服务中关心关爱学生的健康成长,及时发现学生中的一些异常现象,并及时通报心理健康咨询中心和学生辅导员。

(三) 规范心理健康教育课程管理

心理健康课是宣传普及心理健康知识的主要阵地。要发挥好课堂教学在心理健康教育工作中的主渠道作用。一方面,高校要加强对心理健康课程教师的管理,开课前请专业教师对将要承担该门课程的教师进行课程培训,全部任课教师进行集体备课;在课程进行中,对教师的授课情况进行检查;课程结束后,通过网上评教系统了解学生对教师上课情况的反馈。通过“课前—课中—课后”对课程教学监控,及时发现问题并进行整改,更好地提高课程教学质量。另一方面,教师要规范教材使用,灵活运用各种教学方法,尤其是当代大学生对手机网络的依赖性较强,可以利用微课、慕课等新媒体的手段开展教学,丰富课堂的趣味性、互动性。

(四) 多渠道开展心理健康教育

新时代做好大学生心理健康教育要结合时代特征和当代大学生的特征。随着互联网的发展,学生获取信息的渠道越来越多,传统讲授式教育已经不能满足学生的学习需求。首先高校可以依托互联网平台,在线宣传普及心理健康知识,开设在线心理咨询。虽然每个学校都设有心理咨询室,但现在有部分同学对心理咨询的认识还存在误解,他们“害怕”走进咨询室,担心被同学知道。线上咨询具有更强的保密性,对有些学生来说更容易接受。因此高校可以加强对网络咨询平台的建设。同时还可以利用网络平台开设微课、慕课,让大学生在课堂之外随时随地都能进行学习,将心理健康教育工作做到全覆盖。其次创新活动形式,开展更多主题鲜明的心理健康教育活动,在活动体验中成长。利用每年的心理健康宣传周、宣传月,由学生自主设计活动,让更多学生参与其中,扩大活动效果的普及面。最后心理健康教育工作应充分

发挥学生社团组织在心理健康教育工作中的作用。社团组织是有共同兴趣爱好的学生组成的,可以互相进行朋辈指导,团体成员之间可以相互影响、相互支持。

(五) 加强对心理健康方面知识的宣传力度

心理不健康的学生就是一个特殊的病人,而且他们的这种“疾病”同样具有传染性,因为他们的负面情绪很可能会感染到周围的人,使其周围的人也产生一些负面情绪。因此就需要学校能够及时帮助这部分学生进行干预。首先应该让学生知道自己“病情”,这样他们才可能会寻求外界的帮助而痊愈。这就要求学校能够加强对心理健康方面知识的宣传力度,把一些心理状态出现问题的症状传达给学生,让学生可以检测自己的心理状态是否出现了问题,这样才能为后续的教育工作奠定基础。同时学校还要鼓励那些心理状态出现问题的学生要及时寻求教师的帮助,让他们可以正视自己的心理问题,避免他们产生自卑的心理而导致病情的加重。教师和其他学生更不能戴着有色眼镜去对待这些学生,而是要主动伸出援助之手,给予他们更多的关怀,让他们感受到来自他们的温暖。

三、结语

习近平总书记在纪念五四运动100周年大会上指出,“青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量,国家的希望在青年,民族的未来在青年”。因此,关注大学生心理健康,做好心理健康教育工作,对保证青年学生健康成长成才,肩负起中华民族伟大复兴赋予他们的时代使命,具有重大意义。

参考文献:

- [1] 张超,吴月玲.高中生心理状态影响因素研究分析[J].中小学心理健康教育,2018(20):4-9.
- [2] 王菲.心理健康与美[J].雁北师范学院学报,1999,15(5):59-61.
- [3] 习近平.习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[N].人民日报,2017-10-28(1).
- [4] 俞国良,王浩.社会转型期大学生心理健康教育观念的思考:访谈证据[J].黑龙江高教研究,2017(3):114-116.
- [5] 陈虹,潘玉腾.立德树人视域下高校心理育人价值及其实现路径[J].思想理论教育,2019(5):86-89.
- [6] 习近平.在纪念五四运动100周年大会上的讲话[N].人民日报,2019-05-01(2).

作者简介:石富强(1991-),男,蒙古族,内蒙古人,研究方向:大学生心理健康教育。