

心理健康教育视角下高校学生管理工作模式思考

陶 静

(桂林电子科技大学北海校区, 广西 北海 536000)

摘要: 在素质教育背景下, 高校在学生教育和管理中一直致力于将学生培养成全面发展的高质量人才, 无论是学生的专业能力, 还是学生的精神面貌, 还是学生的心理健康, 都需要学校和教师采取有效的措施进行培养。经调查, 当前高校学生面临着许多的压力, 生活学习各个方面都对学生提出了很高的要求, 因此学生难免出现一些心理健康问题, 影响学生的学习和生活。本文将从心理健康教育视角出发研究高校学生管理工作的模式, 提升高校学生管理的有效性。

关键词: 心理健康教育; 学生管理; 高校

一、高校学生最常出现的几种心理健康障碍及其表现

(一) 心理障碍

高校学生的入学年龄大多在 17-19 岁之间, 心智还未完全成熟, 他们在接受教育的过程中难免会出现一些心理问题。学生在接受高校教育时, 相对初高中教育来说自由度增加了, 学生有更多的时间自行支配, 所以部分学生就会由于自律性较低而长时间熬夜, 进而导致学生的思维能力和记忆力下降, 无论是在学习还是日常生活中都会产生厌倦情绪, 对什么事情都提不起精神。另外, 由于网络信息平台充斥着各种各样的信息, 学在网上浏览就会接触到各种各样良莠不齐的信息, 假如学生向网络平台上的一些虚假、恐怖、谣传的信息学习的话, 就可能造成学生偏激、极端的心理, 还有可能驱使学生做出伤害自己甚至伤害他人的事情。

(二) 人际交往障碍

高校是学生进入社会的过渡期, 他们所接触的人较之初中会多出好几倍甚至好几百倍, 所以学生会出现人际交往方面的障碍。这也就是我们常说的“社恐”, 同学之间、师生之间、学生与社会之间都出现了不同程度的社交障碍, 同学之间难以维持良好的交际关系, 有时会出现同班同学但互相不认识的状态; 师生之间不了解甚至不认识, 双方在课堂结束之后很少进行沟通; 学生难以融入社会, 在实习与工作中难以和同事和上司保持良好的关系。

(三) 学习障碍

学生在进行高校学习后, 会面临着繁重的学业压力, 无论是什么专业什么系部, 其教育目的都是提升学生的专业能力, 帮助学生全面发展。但是学生在繁重的学业面前, 会出现厌学情绪, 甚至做出逃课的行为, 进而导致在考试中挂科, 学生看到自己的成绩之后就更加厌学, 这就形成了一种恶性循环, 最终导致学生无法按时毕业。

(四) 就业障碍

学生在毕业之后最终还是要进入社会谋生的, 但是由于学生

在校期间的一系列思想和行为障碍, 导致学生在毕业后难以就业, 会出现“家里蹲”的现象。长期的焦躁心理以及严重的人际交往障碍, 在学习过程中存在的逃避心理都或多或少地影响了学生的正常生活, 从而导致学生在择业和就业过程中也出现逃避心理, 从朝气蓬勃的大学生变成死气沉沉的“咸鱼”。

二、高校学生管理工作现状分析——以心理健康教育为例

(一) 对学生心理健康状况了解程度低

学校和教师在开展学生管理工作时, 比较注重学生的学习成绩和专业技能, 对学生心理健康状况知之甚少。比如学生在面对繁重的课程和相对开放的学习方式时产生的不应症, 学校和教师都很少关注, 这就在一定程度上加重了学生的厌学和逃课心理。另外高校开设的心理健康课程的教育功能没有很好地体现, 心理健康教师常常“赋闲”, 没能发挥其调节学生心理状态的作用。

(二) 师生互协程度低

学生的校园生活离不开教师的陪伴的, 无论是辅导员教师还是各专业的任课教师都能帮助学生的健康成长。但是在高校校园里学生的成长过程中教师的作用微乎其微, 在校园生活中陪伴学生时间最长的辅导员教师对学生的学习和生活都知之甚少, 涉及到学生的心理健康情况的了解更是少之又少。同时学生也很少主动向教师袒露心声、与教师进行沟通, 这就从学生方面主动屏蔽了师生之间的交流。师生双方对彼此的了解都较少, 师生互协程度低。

(三) 家庭的教育功能弱

俗话说父母是孩子最好的老师。学生即便进入高校接受教育, 但也仍旧是家庭的一员, 并没有脱离家庭而存在。通观高校学生的心理健康状况, 我们不难发现, 家庭在高校学生的教育过程中的作用是比较小, 许多家长都认为学校应当担起学生教育的全责, 但是学生始终是家庭的一员, 他们不能脱离家庭而存在, 所以高校学生心理健康教育过程中家庭的教育功能弱也是高校学生管理工作不足的地方之一。

高校学生管理不论是学校还是师生还是家庭, 对学生的心理健康的关注度都较低, 学生难以自己消化的不健康心态和心理问题没能及时得到解决, 由此, 高校还需对学生管理模式进行改革, 多关注学生的心理健康, 提升心理健康教育的有效性。

三、心理健康教育视角下优化高校学生管理工作模式的措施

(一) 开设心理健康教育角, 发挥心理教师的育人作用

许多学校都会聘请一定数量的心理教师, 帮助学生解决各种心理问题, 但是这些教师往往最后会变成“后勤”, 并没有做自己的本职工作, 甚至有时学生找不到心理教师办公地址, 这就造成了高校对学生心理健康管理的缺失。所以学校可以开设心理健康教育角, 发挥心理教师的育人作用。

开设心理健康教育角,首先需要确定心理教师的办公地址,由于工作的特殊性,可以适当地选择较为隐蔽的地址,便于学生敞开心扉进行心理咨询。其次学校要增加对心理教师职业素养的培养,不可无证上岗,相关的心理教师资格证及从业证都不可缺少,其对学生心理的了解,像是一些偏激、抑郁等心理状态的分析 and 应对能力都需要达到较高的水平。最后学校需要严格监督心理健康教师的在岗情况,从教师层面尽量避免学生心理障碍得不到解决的情况。比如,大一汉语国家教育专业学生某某在面对与高中截然不同的学习方式和学习内容时出现了厌学、逃课以及焦躁的不良行为和情绪,那么某某同学就可以去学校的心理健康教育角进行咨询,在这种焦躁情绪还未支配学生时,心理健康教师就需要仔细聆听学生的苦难和焦虑,予以帮助,改善学生面对学业的不适应症。除此之外,在学校举办的各种社团活动上也可以开设心理健康教育角,搭建交流板,为学生提供纸和笔,让学生把心理上遇到的烦闷写下来,在活动结束后,心理教师就可以根据学生写下的心声,策划相关的主题活动周,采取各种手段帮助学生解决心理问题。另外,如学生的心理问题比较严重的话,教师必要时可以将学生送往医院进行治疗。

学生的心理健康状况是学生能否顺利进行校园生活的关键因素,所以高校在学生管理中开设心理健康教育角,希冀以此来发挥心理教师的育人作用,尽可能地解决学生的心理问题,提升学生管理的有效性。

(二) 增加师生之间的一对一交流,提升师生的互协度

学生的校园生活离不开和同学、教师之间的交流,师生之间的交流互动是学生校园生活的重要组成部分,所以在心理健康教育视角下高校进行学生管理工作可以增加师生之间的一对一交流,提升师生之间的互协度。

增加师生之间的一对一交流主要指的是辅导员教师和学生之间的交流。辅导员教师作为高校为学生配备的“班主任”,从学生入学之初到学生毕业乃至学生就业都一直陪伴着学生,所以辅导员教师对学生的了解程度能在很大程度上影响高校学生管理工作的效果。以辅导员教师为例,首先,辅导员教师可以定期举行主题例会,在例会上进行心理健康的宣传,可以一次例会为一个主题,这样能够从广泛意义上对全体学生展开心理健康教育。然后,辅导员教师还可以要求学生定期进行汇报,无论是以线下面对面汇报方式还是线上微信或短信交流的形式,学生都需要向辅导员教师定期进行生活和思想汇报,然后辅导员教师就可以根据学生的思想汇报内容以及学生平时在生活和学习中的表现进行一对一的交流。最后辅导员教师还可以和宿舍长进行面对面的沟通,通过小样本的学生代表所反映的心理问题来推测系部全体学生的心理健康状况。

高校辅导员在学生管理工作中采用合适的方式和手段进行师生之间的一对一交流,能够帮助教师及时掌握学生的心理健康状况,帮助学生进行自我疗愈,还能在一定程度上提升师生的互协度,提升高校学生管理工作的有效性。

(三) 建设匿名倾诉网站,帮助学生进行自我消化

当下正处于信息大爆炸的社会,学生接触各种信息的途径和手段越来越多,接触的信息也越来越多样,这也在一定程度上造成了学生在现实的人际交往中存在障碍,在网络世界上游刃有余,在现实世界中畏畏缩缩。所以学校可以结合学生的人际交往状况,建设匿名倾诉网站,帮助学生进行自我消化。

建设匿名倾诉网站可以由心理教师和学生各担任管理员的职位,一个网站两名管理员,共同对匿名网站进行管理。匿名网站可以效仿市场上的一些交流论坛或是贴吧,将网站分为几个不同的板块,比如就业板块、学习和升学板块、人际交往板块、情感板块以及自由交流板块等等,帮助学生更快速和准确地解决困惑和问题。然后学生可以在倾诉过程中找到与自己“同病相怜”的伙伴,帮助学生找到共鸣,更好地纾解学生的心理问题。心理教师在对此匿名倾诉网站进行管理的时候可以关注学生在日常倾诉和交流中遇到的问题,并对学生表现出来的心理问题进行总结,在心理健康教育周上有重点地对学生群体中存在的心理问题进行宣传。

通过建立匿名倾诉网站的这种方式,能够给予学生最大程度的交流自由,贴合信息时代下高校学生的人际交往特点,帮助学生实现自我消化,提升高校学生管理工作的有效性。

(四) 增加家长与学生的交流机会,改善学生与家庭的关系

高校学生在校进行学生和生活的同时还需要接受家庭的教育,所以高校教师在教育过程中可以适当增加家长与学生的交流机会,最大程度地发挥家庭的育人功能。

高校教育阶段的家长与学生的交流与初高中的家长会会有所不同,高校教师所采取的增进学生与家长之间关系的方式需要是柔性的,照顾学生和家双方的感受。比如,辅导员教师可以为学生提供一些勤工俭学和实习的机会,让学生有一定的经济来源,适当地减轻学生家庭的负担。这种方式能够有效保护学生的自尊心,实现学生的想要回报父母的心情,同时也能使家长感受到孩子的成长。学生作为家庭的一分子也能帮助家庭缓解经济压力,最大程度地改善了学生与家庭的关系,进而提升高校学生管理工作的有效性。

参考文献:

- [1] 刘笑言. 心理健康教育融入高校学生管理工作的模式思考[J]. 数码设计(下), 2019(012): 337.
- [2] 吴群艳. 心理健康教育融入高校学生管理工作的模式思考[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(04): 44.
- [3] 李乐. 心理健康视角下高校学生管理工作探讨[J]. 山西青年, 2021(01): 190.
- [4] 马思齐. 大学生心理健康教育课堂教学模式的研究[J]. 安徽电子信息职业技术学院学报, 2020, 19(06): 73-75.