

新时代大学生心理健康教育路径的思考

董 婕¹ 郑皓峰²

(1. 贵州大学明德学院, 贵州 贵阳 550001;

2. 贵阳矿业开发投资股份有限公司, 贵州 贵阳 550001)

摘要: 随着时代的飞速发展, 快节奏的生活早已成为了新时代大学生的生活节奏。然而, 由于现阶段大学生的心理尚未发育成熟, 容易出现心理健康问题。因此, 关于新时代大学生心理健康教育早已成为了当代教育家的一大重要课题, 引起社会及个人的极大重视。基于此, 本文着重分析新时代大学生心理健康教育存在的误区, 提出影响大学生心理健康的主要社会因素, 最后提出有关新时代大学生心理健康教育的切实可行的教育路径, 为保障新时代大学生心理健康发展提供浅薄之见, 以期与广大同行交流。

关键词: 大学生; 心理健康; 教育路径; 思考

新时代大学生心理健康教育是大学生素质教育的组成部分之一, 学校及教师应该重视对于新时代大学生的心理健康教育, 呵护新时代大学生心理, 提高大学生的综合素质以及为学生进行思想政治教育打下坚实的基础。根据有关资料显示, 新时代大学生患有心理疾病的人数正在逐渐增多, 抑郁症早已成为新时代大学生的主要无形杀手之一, 引起社会的高度重视。由此, 高校开展大学生心理健康教育的重要性不言而喻。

一、新时代大学生心理健康教育存在的误区

(一) 学校及家长对于学生心理健康教育疏忽

心理健康是一个无形但是又对于学生有巨大影响力的重要因素, 但是诸多学校以及家长对于学生的心理健康问题视而不见, 或者是有重视学生的心理健康教育问题, 任由学生的心理问题持续发酵, 最终酿成无法挽回的严重后果, 到时追悔莫及, 却也无计可施。此外, 心理健康问题本就不像是身体疾病一样有形, 有些孩子即使有了心理健康问题, 但是出于某种心理, 孩子自卑会隐藏心理问题, 让家长及教师不能及时发现。不管是家长及教师对于学生心理健康教育问题的不重视, 还是学生察觉到心理健康问题而自卑求救无门导致的事件越演越烈, 这都是由于疏忽学生心理健康教育问题而出现的一系列本可以避免的现象。

(二) 德育、思政教育与心理健康教育既息息相关又有不同

德育、思想政治教育与心理健康教育在某些维度上有些许相似, 导致许多学校或是老师认为对于学生进行思想政治教育或德育就可以弥补学生心理健康教育的缺失。尽管其有一定的相似之处, 但是就其本质而言, 其依旧有不同之处, 教学侧重点天差地别, 不可一概而论。就教学侧重点而言, 德育顾名思义重在培养学生的道德修养, 以立德树人为其教学根本所在, 为响应国家推行素质教育的号召, 加强对于学生道德教育的重视力度。思想政治教育旨在提高学生的政治素养, 帮助学生树立正确的思想意识和拥有良好的科学思想方法, 帮助学生养成良好的学习习惯, 明白学习是一个苦与乐相互交织的过程, 让学生享受学习的乐趣, 成为一名优秀的勤奋的志存高远的新时代优秀大学生, 致力于将学生

培养成国家的未来栋梁之材。此外, 帮助学生形成正确的科学的三观是思想政治教育的重中之重, 教师应该在课堂之上为学生灌输正确的思想, 以社会主义核心价值观为基石, 帮助学生从三个维度来成长。而对于大学生心理健康教育的教学侧重点而言, 旨在关心大学生心理健康问题, 帮助大学生对于常见的高发的心理健康疾病有一定的认识, 进而加强对于心理健康疾病的防范与自测, 比如抑郁症、精神分裂症、焦虑症、神经衰弱、神经性厌食等, 做到及防及控, 预防心理健康疾病的出现, 从根源上杜绝心理健康疾病的出现, 可以有效遏制大学生心理健康问题的蔓延与扩散。所以, 仅仅只从教学侧重点而言, 其也是各不相同的, 学校与教师应该及时认识到三者之间的差异所在, 做好大学生心理健康教育工作, 为大学生心灵成长保驾护航。

(三) 盲目跟从西方心理健康教育

心理学于 1879 年在德国开始作为一门学科发展, 所以当今世界是以德国的心理学发展为标杆, 盲目地把其当作权威, 忽视了我国发展情况与西方国家之间的差异性, 导致心理健康教育在我国出现“水土不服”的情况, 不能很好地适应我国当代经济水平的发展情况。此外, 西方的心理学研究注重学科的科学性, 加强了人们对于心理学的系统理解, 却相应地忽视了其对于人的心理学发展的社会属性和精神属性思考研究。在心理学的长期发展过程中, 心理学慢慢变成了一种趋向于自然科学的学科, 却忘记了当初心理学是基于人文而出现的一门以解决人文问题的学科, 将心理学变成了冷冰冰的科学, 忽视了最重要最基本的人文关怀。就其发展需要而言, 心理学应该是基于人文而存在的。大学生心理健康教育应该以人文为重点, 关注大学生心理健康成长, 为学生的心理成长保驾护航。

(四) 实践上, 心理健康教育出现低层次性

在历年的大学生心理健康教育上, 各大高校普遍出现心理健康教育低层次性的教学特点, 导致心理健康教育课程成为了一门无所用处的学科。当今大学生心理健康教育课程出现了以系统讲解心理健康自然科学属性为特点, 忽视了对于其社会属性自然属性的讲解, 导致心理健康教育课程只完成一部分教学目标。固然, 现在诸多高校对于大学生心理测评、大学生心理健康档案、大学生心理健康问题问卷调查、大学生心理健康教育讲座、心理辅导等教育形式层出不穷, 但是却起不到实际教育意义。

二、影响大学生心理健康的主要社会因素

(一) 科学技术高速发展下必然带来的人文危机

21 世纪是一个高速发展的时代, 科学技术日新月异, 各种高科技产品层出不穷。此外, 物质文明高速发展必然导致人类精神文明建设的缺失。仓廪实而知礼节, 当人类进入不愁吃喝的高文明时代时, 人们精神需求大大增加, 也在一定程度上反映了新时代人们精神素养的匮乏。社会在进步, 问题也在出现, 所谓改革

不就是当问题出现时,不断解决问题所带来的改变吗?所以,新时代对于大学生的心理健康教育提出了新的要求,也在促进广大大学生心理健康教育工作者对于开展新时代大学生心理健康教育路径的思考与研究。大学是一个学生由学校进入社会的最后一站,大学生心理健康教育为未来的社会人士的道德素养与心理健康奠定了坚实的基础。当今社会,我们经常可以看到不同程度的拜金主义的出现、功利主义的诞生、个人主义的层出不穷。当今是一个充满着自由的时代,但是自由却不是以剥夺别人自由为手段而得来的所谓的“自由”。自私自利、尔虞我诈、诚信缺失、道德绑架,这些都是存在于各行各业中的普遍现象。

(二) 独生子女的人格危机

由于我国人口基数过于庞大,为了子孙后代可以生存在地球母亲的怀抱中,我国自1980年开始实行计划生育政策,鼓励居民晚生优生,使得独生子女出现。但是,由于一对父母只有一个孩子,造成了父母对于孩子期望过甚,望子成龙的期盼压得独生子女喘不过气来,导致诸多独生子女更加容易出现心理健康教育问题的现象的频发。此外,在这个科学技术高度发达的时代,国家及社会对于科技人才的需求过甚,导致人文人才的缺失。此外,家庭及教学教育在一定程度上促进了学生自我意识的觉醒,但是在一定程度上又会导致学生人格培养危机的出现。

(三) 网络时代家庭教育的教育危机

网络是把双刃剑,它可以便捷人们的生活,丰富人们的业余爱好,拓宽人们的视野。但是它也存在不好的一面,比如说,网络沉迷的现象频出,导致诸多优秀大学生沉迷于网络世界,导致其成绩一落千丈;网络是一个虚拟的空间,在这个空间里每个人都得到了所谓的“自由”,也催生了“键盘侠”的出现,导致网暴事件层出不穷。对于网络这个充满诱惑力的潘多拉魔盒,许多家长亦是控制不住自己,为学生树立了不好的“榜样”。教育不单单只是学校教育,家长是孩子的第一任老师,其对学生的影响力不言而喻。对于大学生的心理健康教育不仅仅要从学校抓起,还要从家庭教育抓起,双管齐下,才可以更好地帮助学生成长。

三、新时代大学生心理健康教育的切实可行的教育路径

(一) 创新心理健康教育模式

一方面,学校要沿袭优秀的现有的心理健康教育模式,大力开展大学生心理健康教育课程,定期举办心理健康教育讲座,形成以班级为单位、心理委员为中心、宿舍长为核心的心理健康教育模式,重点培养各班级心理委员、各宿舍宿舍长的心理健康意识,督促他们对于本班、本宿舍成员的心理问题做出相应的反映,以确保每个学生的心理健康问题得到及时解决。另一方面,对于不适应的传统心理健康教育模式应该及时淘汰,创新心理健康教育模式,以促进学生心理健康教育的发展。现代化总有一些不传统的新事物出现,学校要利用好互联网平台创新大学生心理健康教育模式。比如,学校可以创办线上心理咨询室。出于时间原因,线下心理咨询室的工作时间达不到24小时制。然而,学生出现心理健康问题,也许不在心理咨询室的工作时间。我们应该知道的是,心理健康问题一旦出现,应该及时解决,拖延不是一个好办法。所以,这个时候线上心理咨询室的成立显得尤为重要。学校可以

通过QQ热线、微信公众号、网站等形式为学生的心理健康问题做出及时的解答与关怀。此外,需要注意的是,网络平台最大的优点就是即时,学校应该鼓励线上咨询室轮班制,必须保证在每时每刻学生提出的心理咨询要求可以得到及时回复,让学生对于线上咨询室充满信心与信任。

(二) 加强大学生心理教育队伍的建设

放在首位的是,要让大学生心理健康教育工作者认识到心理健康教育的重要性。此外,学校还要对于全校教职工的心理健康教育知识进行普及教育,使得他们充分认识到现阶段大学生的心理健康特点,增加其开展大学生心理健康教育工作的自觉性。尤其是班级辅导员,其对于班级的心理健康教育工作起到重要作用。其次,要打造一支具备优秀的专业心理健康教育知识的队伍,完善相关制度。除此之外,社团的存在也是开展心理健康教育的有力手段,可以鼓励大学生加入心理健康协会,以协会为基础,定期组织各项大项活动,以增加学生对于心理健康教育知识储备。

(三) 大力开展阳光心灵活动

只有阳光的心灵才会感受到来自于生活的美好。我们开展心理健康教育的最终目的是帮助学生养成阳光的心灵,所有各大高校应该重视阳光心灵活动的开展。比如,让阳光撒满大地——阳光心灵打卡活动。在校园中设置相应的关卡,每一关卡根据队伍的整体表现给予相应的阳光心灵卡,最后阳光心灵卡最多的一个队伍获得本季度阳光心灵打卡活动的冠军。当然,这个活动肯定要给予一些小奖品,以吸引学生积极参与。

(四) 构建和谐校园环境

大环境对于学生的影响力是超乎想象的。当学生处在一个文明和谐的校园环境,学生的心理必定是健康阳光的,所以构建文明和谐的校园环境是开展大学生心理健康教育工作的重中之重。学校可以就好人好事进行表扬,鼓励学生做好人做好事,形成良好的校园氛围。学校可以以班级为单位,进行心理健康主题班会,旨在加强大学生的心理健康教育,督促学生对于自身的心理问题进行疏导与自测。

四、结语

心理健康问题是当今社会普遍存在的一个因为人文危机的出现而产生的一种社会性健康问题,大学生心理健康教育工作者应该对大学生心理健康教育工作加以重视,为学生心里健康茁壮成长保驾护航。

参考文献:

- [1] 刘明远, 李金勇, 刘亦洋. 心理健康知识融入大学生安全教育的现实路径思考——评《大学生心理健康》[J]. 安全与环境学报, 2021, 21(03): 1386.
- [2] 石曼, 武迪. 高校大学生心理健康教育问题及创新路径研究——基于“三全育人”[J]. 现代商贸工业, 2021, 42(19): 66-67.
- [3] 彭小禹. 大学生心理健康教育实施路径探析[J]. 新课程研究, 2021(17): 129-130.
- [4] 廖娟. 新形势下大学生心理健康教育的创新路径分析[J]. 知识窗(教师版), 2021(04): 22-23.