

大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究

尚璐晗

(济宁学院教师教育学院, 山东 济宁 273155)

摘要:大学生心理问题干预是高校学生管理工作的重点问题,高校应以“00后”大学生心理问题的早期发现为基础,提出如何构建大学生心理问题科学干预机制。结果表明,大学生心理问题主要源自情感需求、生存压力、附加压力等因素。高校应通过科学的心理问题干预机制,为学生提供全员全方位的支持和服务,并在日常管理中加强对学生的思想政治引领,落实立德树人根本任务。

关键词:大学生;心理问题;早期发现;科学干预机制

近几年,虽然大学生心理健康教育工作一直在不断推进和加强,但总体还远远不能适应新形势发展的需要。《中国普通高等学校德育大纲》中明确指出“具有良好的道德品质和健康的心理素质”是高等教育的德育目标之一,把心理素质教育列为高校德育教育的重要组成部分。在科技发达的时代下,如何指导当代大学生正确面对挫折、积极面对生活已成为当下高校德育工作者亟须研究和解决的紧迫课题,也是现代高等教育发展的趋势。目前,部分在校大学生由于心理障碍、心理疾病等问题而导致的恶性事件,不仅给自身带来痛苦,同时也给家庭、学校和社会带来不良影响。据北京市十六所高校调查分析显示,因心理疾病休学、退学人数分别占据因病休学、退学人数的37%~64%,把新时代大学生心理健康教育问题推向热点之一。

一、大学生心理问题早期发现

大学生心理问题会受到社会、原生家庭、学校等多重外源因素的影响,归根到底还是因为自身需求得不到充分满足而导致的差异性压力状态。根据大学生心理满足的不同层次,我们可以将大学生的心理问题具体分为情感需求、生存压力以及附加压力三种不同类型。

(一) 情感需求类心理问题

随着人们生活水平的提升,当代大学生的基本生活需求已能够得到充分满足。对于他们而言,对友情、亲情、爱情、尊重、归属等的情感需求要更为迫切。大学阶段正处于学生意识迅速成长的关键时期,他们的情感需求也更加强烈。而且随着就业形势的日益严峻,这些“00后”大学生始终处于精神高度紧张状态,这也在一定程度上刺激了他们的情感需求。他们开始将这种压力诉诸家人、师长以及同学。在此阶段,一些家庭关系不够和谐、社交能力不强、恋爱失败的学生,就容易因为情感需求得不到满足而引发心理问题。

(二) 生存压力类心理问题

随着扩招政策的实施,高等教育已逐渐从精英教育转变为大众教育,高校毕业生人数逐年攀升,导致就业市场供需失调问题日益突出。尽管近年来各级政府积极推进稳就业工作,但是仍难以从根本上解决大学生就业难的问题。数据显示,2021年,全国硕士研究生报名人数达到422万,比2020年增加了81万,大学生内卷问题格外严峻。另外,一些家长对子女的成长轨迹缺乏明确认知,对子女的就业观缺乏科学引导,并限制子女的就业方向。而且进入大学后,部分高校会放松对学生在学业方面的监督,学生的学习更多地需要依赖其自觉性,很多学生会因为缺乏正确的学习方法,而导致成绩不理想,从而产生落差感,导致情绪焦虑。因此,一些自我要求过高、家庭期望过高、缺乏正确就业观念的学生,就容易出现不同程度的心理问题。

(三) 附加压力类心理问题

当前我们正处于一个思想文化、价值观念多元交织、碰撞的年代,大学生的成长成才也会受到诸多因素的影响。大学生多为住校生,而且多数高校难以为学生提供私密性的住宿空间,集体宿舍便成为个人主义与集体主义的交汇场所。因为即便是同一宿舍的成员,也会在学习成绩、家庭条件、外形外貌等方面存在一定差异,再加上部分学生个性较强,极易成为矛盾爆发的焦点;而一些弱势学生也往往会因为攀比心理,而产生自卑情绪。除此之外,附加性压力还会受到社会、家庭、学校等多方面的影响,导致一些学生长期身处压抑心理难以自拔。因此,一些难以融入集体学生、家庭条件较差学生、个人诉求得不到满足的学生以及本身性格就比较脆弱、敏感的学生更容易出现因附加性压力而导致心理问题。

二、大学生心理问题科学干预机制

心理健康是大学生成长成才的基础,是大学生全面发展的基础,是大学生增强独立性的基础。在知识经济高速发展的当下,国家和民族的振兴都需要高素质人才。如何解决当下诸多在校学生的心理问题,又如何使高等学校为社会培养有健康心理的学生,是当下亟须解决的问题。应制定出科学合理有针对性的管理方案,内外结合、标本兼治。坚定“知行合一,立德树人”的教育信念,全面提升学生素质。

(一) 开办心理健康教育必修课程,提升学生自我认知信念

《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》明确指出,各高校应根据学生的心理健康水平与心理健康教育需

求,组织、开展具有针对性的心理健康教育活动。结合大学生心理问题早期发现情况,高校应在全面推进素质教育的基础上,着眼于当代大学生心理素质的提升,根据大学生心理健康教育工作的相关要求以及当代大学生的心理特点,通过开办心理健康教育必修课程、心理健康知识专题讲座等方式,引导大学生树立正确的心理健康意识,帮助其化解心理危机、突破心理健康障碍。同时,高校还要进一步加大心理科学基础知识宣传普及力度,以不断提升当代大学生的心理调适能力以及社会生活适应能力。大学生适应能力的提升离不开相关科学知识的熟识和把握,广大高校应积极开设心理健康教育课程,依据大学生生活阶段的不同和学科门类的心理特点因材施教。使学生系统有序地学习相关心理健康知识,提升大学生自身的认知能力,促进心理健康教育工作的科学化,教育效果的明显化,为培养跨世纪合格人才奠定基础。实践证明,开设大学生心理健康教育必修课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要途径之一。

(二)完善高校心理咨询机构,提高机构人员专业水平

为了应对大学生心理焦虑等问题、促使其心理健康成长,建立和完善心理咨询机构是当下高校首选。其一,提高心理咨询机构工作人员的专业知识和专业技能,保证心理咨询的高效开展,其原因是高校中很多心理咨询工作都是由辅导员负责的,专业性不足。虽然也成立有相应的大学生心理健康社团,但心理健康社团不能取代心理健康教育,毕竟大学生心理健康社团是群体性组织,不能替代专业心理老师进行授课。要想发挥心理咨询机构的作用,就需要发挥大学生和老师的参与性,通过各种心理健康教育活动的开展来宣传和普及心理健康相关知识。其二,心理咨询应常态化。高校心理咨询设置比较隐秘,无法起到应有的服务学生的效果。因此,笔者建议,在学生宿舍设置专门的心理咨询室,派驻专业心理咨询指导老师轮流值班,通过面谈咨询、电话咨询、网站留言、微信平台等方式进行个别咨询,以便及时发现和解决学生心理问题带来的困惑,帮助学生突破心理障碍,防止因心理疾病引致的严重后果,为营造良好的大学校园文化氛围奠定基础。

(三)加强心理危机干预,提升学生化解心理危机能力

大学生心理危机干预,是指通过采取科学有效的干预措施,帮助处于心理危机状态的大学生个体或群体突破心理障碍、战胜心理危机,更好地面对生活。大学生心理危机干预要立足大学生心理健康水平,遵循预防为主的原则,对大学生心理危机干预工作进行明确分工,有效促进大学生心理危机干预顺利进行。在预防为主的前提下,积极发挥高校班级学生“心理委员”的作用,提升心理危机干预的实效性。针对新生编制心理健康问卷,通过网上测验筛查、约谈等方式锁定需要进行危机干预的学生,并对咨询前准备、咨询中配合及咨询后评估都形成有效的资料记录,帮助大学生减缓不必要的担心,缓解身心冲突,排解内心焦虑,

开发潜能,帮助学生增强自我认知,有效地适应周围环境。既能帮助大学生解决心理问题,又能挖掘自身潜能,提升自我认知,提高应对危机的心理准备和应变能力,帮助其化危机为机遇,调节心理平衡,促进大学生心理成长。

(四)推进校园文化建设,引导学生形成健康良好品格

学习是大学的第一任务,大学生要想培养良好的心理,既要具备良好生活作息习惯,又要不忘初心,增强个人魅力,让“美化心灵、完善自我”深入每一位大学生心理。良好的社会环境造就大学生的快速成长,树立优良学风是大学多元文化建设的关键交汇点,是大学生心理健康转变的关键基石,潜移默化地影响着大学生健康情绪的养成、积极生活态度的形成、心理品格的铸成。因此,高校真抓实干,切实推进校园文化建设,积极开展种类多样的文体活动和教学活动,形成良好的校园文化氛围、宽泛的校园生态环境,必将有利于学生深度认知,促使学生创造思维得以强化,创造能力得以增强,创造目标得以实现。笔者认为,在开展常态化心理辅导咨询的基础上,高校还应该定期性地开展心理健康教育辅助活动,如心理健康知识竞赛、心理健康系列讲座等,并相应地加大心理健康主题活动的宣传力度,并引导学生积极参与其中,为那些存在不同程度心理问题,但出于种种原因不愿主动咨询的学生提供更多心理问题解决途径,使其能够在各种形式的心理健康辅导中,解决心理问题,突破心理障碍,实现心理健康发展。

三、结语

新时代高校大学生心理健康教育问题事关为党育人,为国育才,事关中华民族伟大复兴、中国梦的实现,高校需创新体制机制,从课程设置、专业人才配备、校园文化等方面多管齐下,有效预防大学生因心理问题而阻碍其健康成长,为社会主义现代化建设培育更多优秀的建设者和接班人。

参考文献:

- [1] 宋辉.基于积极心理学视角下的高校大学生心理问题应对策略探析[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(11):107-109.
- [2] 杨蕊.人的社会化视域下大学生心理健康教育研究[J].林区教学,2021(12):117-120.
- [3] 王远.加强当代大学生心理健康教育的价值和对策探讨[J].山西青年,2021(23):171-172.
- [4] 徐庆福,秦瑛,郭萌萌,孙桂君.高职院校大学生心理问题的调查与成因分析[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2021,34(06):121-124.