

大学生心理健康教育功能透析与实施策略

吴静婷

湖北科技学院 中国湖北 437100

摘要: 经济快速增长的今天,大学生所要面临的社会压力也越来越大,这就使得大学生的心理出现问题。因此必须着眼于发展大学生心理健康教育课程,发挥心理健康教育功能的主动性,建立良好且完善的心理教育预防体系,使当代大学生能够更好的适应当下社会上面临的各种压力与挑战。本文主要从大学生心理健康教育方面的现状及问题入手,根据心理健康教育的特征及表现,开展综合性应对策略。

关键词: 大学生; 心理健康教育; 功能; 策略

Analysis and Implementation Strategy of College Students' Mental Health Education Function

Jingting Wu

Hubei University of Science and Technology, Huibei.China 437100

Abstract: With the rapid economic growth today, college students are facing more and more social pressure, which will make college students have psychological problems. Therefore, we must focus on developing college students' mental health education courses, give full play to the initiative of mental health education functions, and establish a good and perfect psychological education prevention system, so that contemporary college students can better adapt to the various pressures and challenges faced by the current society. This paper mainly starts with the current situation and problems of college students' mental health education, and develops comprehensive coping strategies according to the characteristics and performance of mental health education.

Keywords: college students; mental health education; function; strategy

引言:

当前社会经济的快速发展使得现在社会对年轻人才提出了更高的综合素质要求,这就使得当代年轻人的挑战和压力不断增加。因此,心理健康教育逐渐被更多的人所接受与认同,心理健康教育能为大学生提供更好的心理援助,解决大学生遇到的各类心理问题,让大学生逐渐形成健康的心理人格,当前心理健康课程以逐渐成为大学生教育中不可或缺的一部分。而当前大学生心理健康的主要功能体现在能够更好的促进大学生养成心理健康和健全的人格以及促进大学生的智力和能力发展上,这能更好的契合当代社会对于年轻人的素质要求。所以,心理健康教育课程的设置更加有利于提高大学生

的在校学习效率、更能帮助学生提高学习的主动性,进而保障其拥有健康的身体。但是,目前的大学心理健康教育与其他年级的不同,更需要采取有针对性的措施去有效开展相关课程,这样才能使心理健康特征得到更加深入的剖析,从而有效解决大学生所面临的各类心理健康问题。

一、大学生心理健康教育的现状分析

互联网的不断发展,为当今社会带来的更多的机遇,而与机遇同时存在的是为年轻一代带来的更多挑战与压力,这些压力会引发大学生的心理问题,据调查研究显示,有75%以上的大学生普遍存在心理健康问题,更有因心理疾病死亡的人数逐年上升^[1]。所以,对于大学生开展心理健康方面的课程教育是一种必然趋势,但是对于大学生的心理健康教育既不能蓄意夸大事实,也不能对于存在的心理健康问题视若无睹,一定要积极采取适当的心理健康教育方式方法,积极采取合理的措施应对当前大学生存在的心理健康问题,助力学生养成健全的人格。

作者简介: 吴静婷(1992.9—),女,湖北人,高校教师,湖北科技学院,心理教育,研究方向:大学生心理健康教育。

另外,在现阶段的心理健康教育过程中,另一普遍存在现象就是,大学生普遍缺乏自身的正确认识,学生会认为当心理健康出现问题时才要进行心理健康教育,其实当自身真正发现问题存在时,往往已经错过了正确的治疗时间,在生活中,我们往往会忽略自身的清楚认知,在心理问题出现的初期不易察觉,甚至在发现后不能主动寻求帮助,这些都会让心理健康问题出现恶化。再加之,目前专业的心理健康教育教师队伍匮乏,心理教师往往存在身兼数职的情况,难免会出现分身乏术的现象,这就使得目前社会的心理健康教育存在较大的缺失,进而导致当前心理健康教育的效果难以达到预期。

二、大学生心理健康教育的主要功能

1. 形成和维护大学生心理健康、健全人格

作为形成大学生健全的人格的主要课程,大学生心理健康课程以现代心理科学为主要理论基础,主要功能就是形成和维护大学生的心理健康,解决学生在生活和学习上遇到的各种心理健康问题,采用针对性的措施去消除学生面对的心理障碍,使学生的心态变得平和,进而能够使其变成一个乐观、积极向上的心理健康的人。而除了解决学生遇到的心理问题,更重要的是帮助大学生形成健全的人格,健全人格的缺失,会让学生缺乏热爱集体、热爱生活的信心,会让学生缺失高尚的品德^[2]。因此,大学生心理健康教育一定要注重学生的思想品德建设,帮助学生明确正确的价值观、人生观,进而提高其心理健康的整体水平。

2. 促进大学生能力的提升,提高学生的学习效率

根据现有的研究表示,在轻松、愉快的状态下,人的工作效率和学习效率会更高,同时,这个情况下的人的心理会处于一个健康的状态。这种健康的心理状态可以使学生的记忆力增强,观察力增强,并能更好的发挥个人的潜在能力。另外,大学生的心理状态始终会和其外在的表现行为保持一致,健康的心理状态总能引导良好的行为习惯,而良好的行为又会内化于心,进而促进形成良好的心理素质,使其达到良性循环的效果。健康的心理素质会与良好的行为习惯相辅相成,共同促成学生的健康发展。大学生心理健康的课程可以根据年轻人的心理素质和行为进行针对性的设置,进而通过课程学习帮助其养成良好的行为,进而提高学生的综合能力。在与他人交流的过程中,会遇到各种各样的环境,这都会影响学生的心态变化,因此,要帮助学生提升各方面综合能力,进而提高大学阶段学生的学习效率。

3. 增强大学生身体素质,调动学生学习主动性

越来越多的年轻人受心理因素的影响,使得其身体健康常常会出现各种各样的问题。身体上的疾病大多数由心理因素导致,如人们常常会感到失眠、多梦、心焦、乏力甚至出现感冒、发烧等生理疾病,这些疾病的发生

让人们越发开始关注学生的心理健康问题^[3]。对大学生开展心理健康教育,能够使學生掌握正确的观念,进而促进学生综合素质的整体提高,这也会让学生的抵抗力有所增强。当然,对于心理健康教育的开展要关注学生的心理和生理特征,强调以学生为主体,尊重和支持学生为主,继而帮助学生找到人生前进的目标,找寻自身存在的价值,让学生在不断的完善自我的过程中,实现健全人格的升华。另外大学生心理健康的教育要充分发挥心理教育的特殊功能,在系统的心理教育教学模式中,调动学生的学习主动性,让学生积极主动的参与到大学心理健康教学活动中,进而让学生在心理健康的同时,学科成绩以及各方面整体能力也有所提升。

三、大学生心理健康教育的具体实施策略

1. 开展多种心理健康教育模式,活跃心理健康教育课堂的氛围

针对大学生的心理健康教育主要有两种心理健康教育模式,其一是采用调适性心理健康辅导,帮助那些异常心理的同学缓解他们所遇到的各种压力,然后帮助其与他人建立和谐的人际交往氛围,使其尽快摆脱心理上的各种压力,进而达到心理健康的理想状态。其二是针对广泛心理无异常大学生采用的发展性心理健康教育,广大学生无论在心理上还是行为上都整体呈现出健康状态,采用发展性心理健康教育可以整体优化每个学生的心理健康状态,让其能够在学习和生活中更加投入,也能在这个过程中获得更好的学习成绩。因此,要将大学生心理辅导的重点放在发展性心理疏导上,这样才符合当前的大学生心理健康的实际情况。

与此同时,在进行心理健康教育的课堂上也要关注课堂上的学习氛围,要给学生营造一个更加愉快、轻松、活跃的课堂学习氛围。心理教师要以关怀、尊重的态度对待每一位学生,要让学生感到轻松而不是压抑的课堂环境,更要不断激发学生的学习主动性,让学生能自觉与教师、和其他同学有更多的沟通互动机会,也要摆脱以往的教学模式,针对心理健康教育的教师要更加精研自己的教学方式方法,以学生更能接受的方式开展,形成师生之间的良好互动氛围,师生之间相互合作的情境,才能取得更好的教学效果。

2. 关注学生心理健康的一般性问题,达到改变学生行为的目标

在进行心理健康的实际教学过程中,从事心理健康教育的教师会存在一个认知偏差,凡是有学生出现心理异常问题的,总会将其归纳为“心理障碍”。其实,这是非常不对的行为,将大学生的心理异常问题片面的归纳为心理障碍,忽略了学生的心理问题差异性,夸大了学生的心理问题,反而给学生带来更多的精神压力,对于学生心理健康问题方面的疏导有很大的阻碍作用。其实,

在当前的很多大学中,学生的异常心理更多的是一般性心理健康问题,而非严重的“心理障碍”,如考前焦虑、自卑、懦弱等都是心理健康的一般性问题,这些问题都是短暂的,不经常出现,而且只存在于个别学生的生活中,学生也并没有因此产生病理上的异常状态。因此,心理教师对于学生存在的异常心理问题不能片面的认为其是心理障碍。而且就目前而言,学校所能解决的大多数只是一般的心理问题,通常比较严重的心理障碍使需要专门的机构进行干预治疗,并不属于学校能提供的心理健康教育范围,心理健康教师需要准确的发现心理障碍的学生并将其转至更加专业的机构进行治疗,这才是学校心理健康教育存在的重要任务之一。因此,教师对于学生心理问题的识别一定要更加慎重,一不小心反而会给带来更大的心理压力。

心理健康教育的教师除了要对大学生存在的心理异常问题进行准确的识别,还要帮助学生去主动调节自身的情绪,让学生明白自身要去主导情绪,而不是情绪控制自身,更要教会学生在面对负面情绪时该如何调整,使其达到心理健康的状态。作为心理教师更要明白的一点就是,学生的行为更多是其当前心理状态的一种外显行为,只有在心理健康教育的课堂上端正学生的心态,才能达到改善学生行为的最终目标。

3.建立心理健康教育防御体系,针对心理危机进行及时干预

大学阶段的心理健康教育工作需要全校教职工主动积极参与其中的,建立一个心理健康教育分级体系,由热爱心理健康教育的大学生为基础,各院系辅导教师为中间力量,校级心理专业教育工作者和医务人员等组成。由各级人员组成的分级体系能够使学校的心理健康教育的相关信息沟通更加及时,使其防御体系更加完善。广泛分布在学生之间的对于心理健康教育工作感兴趣的大学生是最为基础的力量,他们长期在学生之间分布,能够更好的观察学生的状态,能够准确了解到学生的相关信息,能够为后续的心理问题疏导提供更多信息帮助。而作为在各院系中主要负责学生日常管理的辅导教师,他们通过统一的心理健康知识培训,能通过日常的学生管理和思想工作来解决学生遇到的心理问题,对于学生的心理问题辅导更加直接,是心理健康教育体系中的主要中间力量。校级专业的心理健康教育工作者能对学生定期进行心理普查,能够更加准确的鉴别学生存在的心理问题,如果心理问题较严重,能够及时将其转入更加专业的机构进行干预治疗,避免学生错过治疗的最佳时期。这样科学专业化的心理教育分级防御体系,能让学生的心理健康教育更加完善,更能专业化的解决学生存在的心理问题,进而使学校的心理健康教育体系更加完善。

建立心理健康防御体系,可以让学生在初选一般性

心理问题时能够及时发现,通过分级防御更好的解决学生的心理问题。对于存在心理问题的学生多帮助、多沟通,多关心,并通过有意识的谈话进而有效解决存在的心理问题。分级防御体系的建立,能够通过学生以及辅导老师的汇报总结,及时帮助专业心理健康教育工作者及时了解学生的心理动态和状况,尽快锁定重点人群,针对性的在心理问题萌芽期将其解决,并能够有及时的预警功能,在突发严重心理问题时,能够及时的进行心理危机干预,进而促进学校心理健康教育工作的有效进行。

4.采用灵活多样的心理健康教育教育形式,对学生心理进行合理监控

在学校内部要定期进行心理知识的宣讲,可以通过多种多样的宣传方式,加大对于心理健康的宣传力度,使学生的心理健康教育常态化。通过对于学生心理健康教育的经常化,能够对学生心理素质健康化起到关键的作用。但是,对于现在的心理教育模式还存在较大的理论与实践落差,在心理教育的落实过程中,会存在较多的重视行为而忽略学生的体验内化的现象,有些心理教师开展的心理教育活动看起来十分的受欢迎,但是更多的会存在学生不能退内化于心的现象,在活动进行时,心理状态受到了影响,但这种状态的变化会随着活动的结束而消失,对于心理教育活动的内化效果不明显。教育活动的内化环节需要的是师生之间的共同努力的结果,不仅仅需要教师制定符合学生行为的目标活动,还需要学生主动参与活动,积极配合教师的活动要求,使学生能够更好的体验教学的效果。在这个过程中,教师的教学过程中,可以随时的监控学生的心理健康状态,针对学生的状态对于教育活动做出及时调整,达到预期教育教学目标的效果。

四、结束语

总而言之,大学生的心理健康教育是一个长期、持续性的渐进过程,需要学生以及全校教职工的共同努力,才能使其达到预期的教学效果。同时,也只有心理健康教师对于大学生的心理健康教育足够重视,在教育理念上、教学目标上、教育功能上有足够充分的认识,才能更加完善的开展此项工作,继续开展心理健康教育工作是一项长期的重要课题,还需要更多的教育工作者关心和重视对于大学生的心理健康教育工作,才能使更多的大学生上大学期间乃至以后生活中拥有健康的心理状态。

参考文献:

- [1]朱吉莉.大学生心理健康教育的特征与策略探析[J].青年与社会,2019:197-198.
- [2]王晓丽.大学生心理健康教育的积极作用及实施策略[J].智库时代,2019:187-188.
- [3]石卿志.大学生心理现状分析与心理健康教育的对策[J].当代教育实践与教学研究,2018:238-239.