

大学生心理健康教育的重要性和策略探析

黄晶晶

(皖西学院 安徽六安 237012)

【摘要】 现今社会发展越来越快,竞争日益激烈,在巨大的压力下很多人的心理出现问题,大学生虽处于“象牙塔”中,也是心理问题容易频发的一种人群,因此心理健康教育显得尤其重要。高校心理健康教育是高校素质教育的一部分,对大学生成长成才、全面发展有重要的作用,本文从分析大学生的心理健康的现状和出现心理问题的原因入手,强调高校心理健康教育的重要性,并提出相应策略,希望能促进高校心理健康教育的发展。

【关键词】 高校;大学生;心理健康教育

DOI: 10.18686/jyfyzy.v3i9.54138

2021年两会期间,多位人大代表、政协委员的提案和议案中传达出了关于心理健康的意见,河南师范大学党委书记赵国祥提出要建立“一站式”社区心理服务站;河南省政协副主席张广东建议建立心理健康检测体系;哈尔滨医科大学党委书记张斌认为要构建大中小学心理健康教育体系……这些提案说明社会正在进一步重视心理健康教育。大学生处于从青年期向成年期转变的重要阶段,会遇到很多挫折和挑战,加上科学技术迅猛发展带来的巨大压力,如果无法调适好自己的心理,就容易出现心理问题。

1、大学生心理健康的现状和出现心理问题的原因

1.1 大学生心理健康的现状

心理学家马斯洛认为心理健康的人表现为良好的现实知觉;接纳自然、他人与自己;自发、坦率、真实;以自身以外的问题为中心;有独处和自立的需要;有社会兴趣;人际关系深刻;有创造性;能承受欢乐与忧伤的经验。^[1]如今社会发展迅速,竞争激烈,每个人都处于各种各样的压力之下,马斯洛提出的关于心理健康的人的定义,有绝大多数人都达不到要求。在一项对14到35岁青年进行的心理健康专题调查中发现,高校大学生的抑郁得分和焦虑得分都高于中学生,对生活的满意度低于中学生。这说明目前大学生出现心理问题的概率要比中学生大。社会发展迅速,大学生的价值观又处于刚刚形成阶段,很容易受到外界环境的影响,内心不够坚定,无法做好心理调适,就容易产生各种消极情绪。

1.2 大学生出现心理问题的原因

大学生出现心理问题的原因主要集中在以下几个方面:一是家庭方面。家庭关系紧张,父母和孩子的关系不好;家庭遭遇变故,如父母死亡、离异或者再婚等;家庭教育方式不正确,打骂压制,强制孩子服从等,都可能造成孩子出现心理问题。二是学校方面。学校一直以应试教育为主,对学生成绩的关注多于对其心理的关注,学业压力大,再加之人际关系处理不当,很容易引发心理问题。三是个人方面。有些心理问题是家族遗传导致,这需要及早发现并治疗;有些心理问题是因为学生个人认知有偏差,主要表现为理想和现实出现偏差,心理上不能接受现实而选择逃避;有一部分学生会因为自身身体缺陷,而变得自卑敏感多疑;还有一部分学生心理不成熟,心理阈值比较低,心理承受能力较差,情绪波动比较大,如果遇到有困难没有得到及时有效解决,就会产生紧张失眠、焦虑不安等较为消极的情绪,久而久之就演变为严重的心理问题,影响身心健康发展。

2、大学生心理健康教育的重要性

2.1 心理健康教育有利于促进大学生身心健康发展

高校开展心理健康教育课程有利于促进大学生身心健康发展

展,刚刚步入大学校园,部分学生可能还不太适应校园生活环境,此时开展心理健康教育能够帮助大学生掌握基本的心理学知识,尽快适应大学生活。我们也知道如果心理出现问题,身体很有可能发出“警告”,没有一个健康的体魄,更谈不上好好学习。只有身体强健、心理健康,才能更好地参与校园活动,更好地内化所学知识。

2.2 心理健康教育有利于提高大学生综合素质

“立德树人”是高校教育的根本任务,我们要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,那就需要不断提高大学生的综合素质。心理健康属于综合素质的一部分,如果一个人能力再出众,但是心理有问题,也终归走不远。2001年教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出加强大学生心理健康教育是实施素质教育的重要举措,也是培养高素质创新人才的必然要求。由此可见,心理健康教育在高校教育中占有重要地位。

2.3 心理健康教育有利于大学生稳定情绪缓和人际关系

作为高校教师,我们经常需要解决宿舍矛盾问题。有个别学生是因为个人心理问题,例如失恋后心情一直不好,情绪不稳定,在宿舍与同学冷言冷语,或者抽烟酗酒、打架斗殴,更有甚者选择轻生,种种言行举止暴露出其心理出现严重问题,也处理不好人际关系,这就急需进行心理危机干预和心理辅导,但这些情况也是可以预防的,需要足够重视对大学生的心理健康教育,从而进一步促进大学生情绪的稳定和人格的发展,拥有良好的人际关系。

2.4 心理健康教育有利于家庭幸福社会和谐

每个孩子都是家庭的希望,父母对自己的孩子也寄予厚望。如果大学生出现心理问题,也不利于家庭关系的和谐,家庭氛围可能因为一个孩子有心理问题而笼上一层“乌云”。每个人也都要进入社会,成为社会的一份子,一个人内心富足、心理健康,遇到问题具有心理调适能力,与同事相处融洽,也能更好地服务社会,促进社会的和谐发展。

2.5 心理健康教育有利于高校教育模式科学化

我们强调全员全程全方位的育人理念,在对大学生进行思想政治教育的同时也要关注学生的心理健康状况,只有学生心理健康才能更好的进行思想政治教育。高校通过设置心理健康课程等相关举措,可以进一步促进高校教育模式更加科学化,教育成果更加效率化,教育素质更加优良化。^[2]

3、大学生心理健康教育的策略

3.1 培养大学生学会自助

古语有云“授之以鱼,不如授之以渔,授人以鱼只救一时之急,授人以渔则可解一生之需”,大学生首先要自己重视心理健康教育,愿意努力学习有关心理健康方面的知识,只有这

样才能尽早预防一些心理问题,学会进行自我心理调适,找到现实和理想之间的平衡点,用积极乐观的心态面对生活学习和工作,遇到困难知道“自救”,知道如何去解决,如果自我感觉较差,无法靠个人的能力去排解忧愁,还需要有勇气去做心理咨询,寻求专业人士进行心理疏导,而不是自暴自弃,或是茫然无措,任由自己的心理状态越来越差。

3.2 开设心理健康等相关课程

高校心理健康教育课程是面向全体大学生,集知识性教育与体验性教育为一体,为培养学生心理素质,促进学生全面发展而开设的一门专门课程。^[3]但是这样的课程大多是公共必修课,很多学生在一个大教室一起上课,教师只有一位,学生却有上百位,老师无法照顾到每个学生的需求,上课的效果得不到保证,所以高校除了开设心理学必修课程以外,还应该开设与心理学相关的选修课,方便学生根据自己的时间选择感兴趣的心理学选修课程,当然教师还应该在其他教育教学活动中渗透心理健康教育,通过潜移默化的方式传播心理学知识,寓教于乐,让学生喜欢上上课,愿意思考,不断提升心理抗挫折能力。

3.3 开展丰富的校园文化活动

大学生除了基本的上课,还需要参加各种校园活动,高校可以开展有关心理健康知识的活动,营造良好的氛围,比如邀请专家进行心理知识讲座;开展心理健康主题班会,让学生畅所欲言;播放心理健康电影,让学生在轻松的环境中感受到心理健康的重要性;鼓励学生制作心理健康宣传海报,通过自己动手搜索资料了解心理健康知识;组织学生进行心理情景剧表演,在表演中发现心理健康的重要性;开展心理素质拓展户外活动,让学生们在游戏中了解彼此,增进感情,提升人际交往能力。

3.4 建设一批专业的师资队伍

拥有一批专业从事心理健康教育工作的师资队伍能够为大学生的心理健康“保驾护航”。2018年教育部党委下发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出,“心理健康教育专职教师应具有从事大学生心理健康教育的相关学历和专业资质,要按照师生比不低于1:4000配备,每校至少配备2名”。^[4]因此高校应根据学生人数,配备足够多的心理健康专兼职教师,加强教师与学生之间的交流,开通电话咨询、网络咨询、现场咨询,加大教育资金投入、场地建设投入,为教师购买心理健康教育相关书籍,让教师重视心理健康教育,发挥好心理委员在班级中的作用,从而进一步做好心理危机干预和心理疏导等工作。

3.5 开展心理健康普查建立心理健康工作档案

高校应该在大一新生刚刚入学时就开展心理健康普查,筛选出心理可能有问题的学生进行约谈,并将详细情况告诉辅导员,建立心理健康工作档案,方便后续追踪观察和记录。同时建议高校在每一年都进行一次心理健康普查,了解不同阶段学生面临的问题,才能有的放矢,毕竟随着年级的升高,大学生们会面对不同的挫折,例如大一时面临的是环境的不适应、目标迷茫等问题,需要帮助学生尽快适应环境,正确认识自我,明确奋斗目标;大二则面临学业、恋爱等问题,需要帮助学生树立正确的恋爱观,提高人际交往能力,在恋爱的同时不耽误学习;大三面对考研、考编等选择,需要帮助学生做好职业生涯规划,了解每一种选择所带来的结果;大四则面临写论文、找工作等压力,需要帮助学生树立正确的就业观,做好毕业生心理疏导。总之,不同阶段可能会出现不同的心理问题,需要学校每年进行筛查。

3.6 建立家、校、社会三级联动机制

一个人身上有很多角色,在学校是学生,在家里是孩子,在社会是工作人员,如果一个学生出现心理问题,那么学校要及时进行心理疏导,同时也要尽快联系家长,告知父母学生的具体情况,家校联合形成合力,同时也要积极寻求社会心理服务机构的帮助,让学生尽早恢复心理健康。当然,必要的时候家长也需要进行心理健康评估,有部分学生出现心理问题是家庭环境导致的,这就需要父母做出改变,父母自己首先有良好的心理状态和积极的生活态度,才能为孩子营造一种健康的愉快的家庭氛围,有助于孩子形成乐观阳光的性格,减少心理问题的出现。

4、结语

高校是培养高素质人才的基地,要坚持以生为本,以学生为中心,充分关注学生的身心健康,通过开设各种课程、开展丰富多彩的活动调动大学生的主观能动性,培养其创新思维 and 创新能力,“文明其精神,野蛮其体魄”,增强做中国人的志气、骨气和底气。大学生心理健康教育应贯穿于教学活动的各个环节,注重理论与实践相结合,帮助学生形成稳定的人格特征,养成良好的品德修养。耐得住寂寞,禁得起诱惑,在风华正茂的年纪愿意勇敢拼搏,才能不负时代所托,不辜负国家的培养,在大学校园里绽放属于自己的光芒。

参考文献

- [1] 姚本先. 高等教育心理学[M]. 合肥:合肥工业大学出版社,2019:276.
- [2] 李丽娜. 基于教学管理视角的大学生心理健康教育重要性研究[J]. 吉林化工学院学报,2019,36(2):93-94.
- [3] 田晓红,雷巧莉. 高校心理健康教育课程定位、特征及教学策略[J]. 中国农业教育,2018(05):29-33.
- [4] 中共教育部党组. 高等学校学生心理健康教育指导纲要[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.