

民办高校大学生心理问题及其解决策略研究

关小芳

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

【摘要】民办高校大学生的心理健康状况不容乐观,民办高校要重视大学生的心理健康问题。民办高校要中思想上高度重视大学生的心理问题,组建专业化的心理健康指导教师,运用心理技术与方法,加强大学生的心理辅导。本文首先阐述民办高校大学生心理问题解决的意义,然后分析民办高校大学生心理问题表现,并分析民办高校大学生心理问题的成因,最后尝试探索民办高校大学生心理问题解决策略。

【关键词】民办高校; 大学生; 心理问题; 解决策略

前言

束燕(2019)指出,民办高校逐渐重视其学生的心理健康,开展心理健康教育,创新心理健康教育的方法,采取心理健康教育的有效技术手段,缓解民办高校在校大学生的心理压力^[1]。张海帆(2016)指出,民办高校加强了对大学生心理健康教育工作,建立大学生心理干预系统,为学生建立心理健康档案,注重心理健康教育师资队伍的建设,以提升大学生心理健康教育实效性^[2]。杨惠容(2017)指出,民办高校心理健康教育在师资配置、设备条件等方面比较差,民办高校要加强心理健康教育渠道拓展,注重专职化的心理健康教育师资队伍培养,以提升民办高校大学生心理健康教育的实质化水平^[3]。邵梦婕(2019)指出,民办高校的大学生遭受社会的偏见可能会遇到不公平待遇,同时民办高校自身缺乏长效的大学生心理健康教育机制,致使民办高校大学生心理问题比较严峻,民办高校需要加强大学生心理问题研究,探索有效的心理健康教育途径^[4]。已有的文献探索民办高校心理健康教育主题的颇多,为本文研究民办高校大学生心理健康问题及其解决策略奠定了一定的理论基础。

1 民办高校大学生心理问题解决的意义

民办高校大学生心理问题解决具有一定的现实意义,可以缓解民办高校大学生的心理压力,有助于实现民办高校人才培养目标。

1.1 缓解民办高校大学生的心理压力

民办高校要加强大学生心理问题解决,及时发现大学生的心理问题,缓解大学生的心理压力,提高大学生的环境适应能力,改善大学生的人际关系,调整大学生的情绪,提高民办高校大学生的心理健康水平。

1.2 实现民办高校人才培养目标

民办高校为社会培养身心健康的人才,民办高校要重视大学生的心理健康问题,重视创新心理健康教育方式创新,及时发现大学生的心理健康问题,引导大学生积极的世界观、人生观和价值观,以更好地实现民办高校的人才培养目标,为社会培养身心健康的高素质人才^[5]。

2 民办高校大学生心理问题表现

民办高校大学生的心理问题较多,主要体现在角色转换与适应障碍、对网络产生过分的依赖性、交际困难造成心理压力、学习与生活的压力、就业压力等方面^[6]。

2.1 角色转换与适应障碍

民办高校大学生进入大学校园环境有一个适应的过程,在这个适应的过程中要有一定的角色转化,但是部分大学生对于新环境不适应,难以适应新的人际关系,对于大学的教学模式、学生管理方式等都不是很适应,心理上产生困惑或者失调,可能产

生失落感、自卑感、焦虑感、抑郁症等心理问题,甚至有些学生长期难以适应从而中途退学。

2.2 对网络产生过分的依赖性

民办高校大学生对网络产生多分的依赖性,有些学生长期上网成瘾,有些学生沉迷于网络游戏空间不可自拔,甚至不愿意与现实较多接触,在宿舍通宵打游戏、白天睡觉,长期以来不仅不利于身体健康,业会给心理产生很大的问题,不利于大学生的健康性格发展,甚至会让一些学生举止行为怪异、神情恍惚。

2.3 交际困难造成心理压力

民办高校有一些学生个性突出,不愿意与人嘉璐,存在一定的交际障碍,也有一些民办高校的大学生不会独立自主地生活,不懂地与他人进行沟通,在交际中没有沟通的技巧,往往存在一定的自闭倾向,有些学生的人际交往存在一定的功利性,也不利于可持续发展人际关系。

2.4 学习与生活的压力

民办高校的大学生在进入大学之前就可能存在偏科,也有一些学生学习态度存在问题,学习习惯没有养成,进入大学之后,对于专业课程缺乏认真学习的精神,“挂科”现象比较严重,影响毕业证和学位证,在同学面前不自信,同时考研升学的压力很大,给大学生带来很大的精神负担。

2.5 就业压力

高校大学生就业形势严峻,民办高校大学生在就业方面可能遭受就业歧视,在就业方面没有很突出的优势,民办高校部分学生对于自身认知不足,对于工作的期待和要求过高,难以寻找到理想的工作,可能造成就业困难,而给民办高校大学生带来一定的心理压力。

3 民办高校大学生心理问题的成因

民办高校大学生心理问题的成因较多,本文主要从社会层面、学校层面和个人层面来进行分析。

3.1 社会原因

在教育大众化背景下,民办高校得到了快速发展,社会给与民办高校的评价较低,对民办高校存在一定的偏见,对于民办高校大学生的认可度较低,对于民办高校大学生求职与就业、升学等方面存在一定的偏见,社会的偏见与不公平待遇会加大民办高校大学生出现心理问题的可能性。

3.2 学校原因

民办高校的办学条件、师资力量等方面比较薄弱,在大学生心理健康教育方面重视不够,投入不足,难以保证大学生心理健康教育有效性;同时,民办高校在心理健康教育方面缺乏系统的安排,缺乏专业化的师资队伍等,甚至有些民办高校的心理健康流于形式,只是单纯地设置心理咨询室,而没有配置专业

化的心理辅导师资队伍。

3.3 个人原因

民办高校的学费远高于公办院校,同时,民办高校学生在校生活费较高,但是能够获取的经济资助渠道较少,学生之间有一定的贫富对比,可能给家庭经济困难的学生带来心理压力;同时,民办高校学生的学习力较差,没有良好的学习态度和学习行为习惯,学习效率比较低,学习成果比较少,更难提升民办高校大学生的学习热情,会造成民办高校大学生在学习方面存在困难,容易出现心理问题。

4 民办高校大学生心理问题解决策略

民办高校大学生的心理问题要有效解决,需要注重民办高校大学生的心理咨询工作,加强民办高校大学生团体心理辅导,建立民办高校大学生心理传播体系等,以提升民办高校大学生心理健康工作的实效性。

4.1 注重民办高校大学生的心理咨询工作

民办高校要注重大学生的心理咨询工作,建立专业化的大学生心理咨询组织机构,为大学生日常心理辅导和心理疏导提供平台,能够让大学生及时寻找心理咨询帮助^[7];引入常规化的心理健康教育课程,导入心理健康教育知识,提升大学生学习心理学知识的兴趣;创新心理咨询的方法,针对民办高校大学生不同的心理健康问题开展有效的心理咨询。

4.2 加强民办高校大学生团体心理辅导

民办高校要针对大学生不同的心理问题,尤其是人际交往方面加强团体心理辅导,民办高校心理健康教育教师需要加强团体心理辅导方案的制定,明确大学生团队心理辅导的目标、性质、对象、人数、开展的时间频率及次数等,协助大学生之间发展良好的人际关系,帮助大学生掌握人际交往的一些基本技巧,缓解人际沟通障碍。

4.3 建立民办高校大学生心理传播体系

民办高校要重视大学生自身维护心理健康的自发意识,唤起大学生重视心理健康的自觉性和积极性^[8]。民办高校要充分利用新媒体、网络平台加强心理健康教育知识的传播,除了心理课程,还需要充分利用微博、QQ群、微信群、微信公众号、学

校电视台、学校广播站、学校的贴吧等传播心理健康教育的相关知识,让大学生掌握一些心理调节和心理压力释放的方法等。

5 结论

总而言之,民办高校辅导员需要结合大学生的心理健康状况,掌握基本的大学生心理问题应对技能,加强对大学生在生活压力应对、学习心理、网络行为、人际交往、恋爱与性、自我意识、就业压力应对、危机干预等心理问题方面的应对,并辅以新的心理辅导技术条件,注重学生的心理辅导与疏通,帮助大学生树立心理健康理念,能够有效地识别心理异常现象,并且能够正视自身的心理问题,缓解心理压力,做健康、快乐、积极向上的大学生。

参考文献:

- [1] 束燕.当代民办高校大学生心理健康问题及其对策研究[J].新丝路,2019,000(018):187-188.
- [2] 张海帆.民办高校大学生心理健康问题与对策分析[J].西部素质教育,2016,2(021):221-221.
- [3] 杨惠容.民办高校大学生心理健康教育问题与对策初探[J].传播与版权,2017(5):156-157.
- [4] 郜梦婕.民办高校大学生存在的心理问题及对策探究[J].智库时代,2019,000(041):P.266-267.
- [5] 蔡文芬,王培敏.民办高校大学生的心理特点及心理健康教育现状的思考[J].佳木斯职业学院学报,2014,000(002):326-327.
- [6] 邓艳春,冯永珍.大学生心理亚健康成因分析及护理干预[J].临床检验杂志(电子版),2019,008(004):P.199-200.
- [7] 陈艳,刘翌.民办高校大学生对网络心理咨询的态度及行为研究[J].三峡大学学报:人文社会科学版,2017(S1):31-33.
- [8] 任宪敏.民办高校辅导员心理健康教育能力提升路径探析—以F省为例[J].佳木斯职业学院学报,2018(3):206-207.

作者简介:

关小芳(1994.03—),女,汉族,陕西宝鸡人,硕士研究生,任职于西安培华学院建筑与艺术设计学院,辅导员,研究方向:大学生思想政治教育和学生管理。