

新时代大学生心理健康教育存在的不足及应对策略

覃伟纳

广西机电职业技术学院, 中国·广西 南宁 530007

【摘要】大学生正处在人生转折的重要时期, 即将面临就业和走向社会, 在这时期抓好其心理健康教育, 培养适应社会需要的身心健康人才, 对于大学生个体、学校乃至整个社会皆意义重大。文章从大学生在心理健康上存在的普遍问题及原因出发, 阐述心理健康教育存在的不足并提出解决策略。

【关键词】大学生; 心理健康教育; 策略

【基金项目】高职院校家庭经济困难学生心理资助和经济资助协同发展机制构建研究(项目编号: 2015zz017)。

近年来, 随着高等教育体系不断完善, 培养人才数量和质量都显著提升, 但同时, 一些关于高校学生自杀或高校学生重大心理问题的新闻也屡见不鲜。这些事件令人心痛, 也更彰显心理健康教育的重要性。大学生只有拥有健康的心理素质, 才能真正适应社会的需求和自身发展的需要。

1 大学生存在心理健康问题的原因探究

1.1 心理机制尚未完全健全

虽然大学生基本都已成年, 但心理机制仍然处在一个过渡时期, 这一时期的学生成存在两个鲜明特征。一是渴望完全独立, 他们有极强的独立意识, 对不同的事物有着与家长、教师不同的看法, 讨厌被束缚和管教。另一方面, 由于经济等方面还未完全独立, 对社会的认知不足, 因此, 无法完全脱离父母与学校, 仍然需要被帮助和庇护。这种矛盾造成学生在面临困难时, 既想自行处理又不得不依赖他人, 心理机制还不完善, 这是造成大学生心理问题的根本原因。

1.2 生活与学习环境的重大转变

大学生刚从高中极强的学习压力环境中过来, 面对与高中时期截然不同的学习、生活环境, 大学生尤其是高校新生会不适应, 容易产生心理问题。一是部分大学生在过去的高中生活里个性被严重束缚, 宽松的高校生活和学习环境会让他们出现报复性放纵, 导致在生活学习状况中出现一系列问题, 不利于健康身心状况的养成。二是学生成长期习惯父母、教师指导和安排, 进入大学一时难以适应, 影响正常开展生活和学习, 也就不利于其心理健康发展。

1.3 学业与就业压力

大学时期仍然是需要完成一定的学业任务, 同时由于高等教育学业培养贯穿着对人才综合素养的培养和考核, 这让部分学生感到难以应对; 另外, 就业的压力更是让学生倍感焦躁, 高校毕业生自身的主观原因以及整个社会大环境的客观原因, 就业压力普遍存在, 这也是导致大学生心理健康出现偏差的重要因素。

1.4 社交与情感困扰

大学生普遍渴望社交, 但身边的同学来自全国各个地区, 行为习惯差异大, 部分学生可能难以适应集体生活; 此外, 大学生普遍面临恋爱方面的问题, 大学生一旦在情感方面遇到挫折, 则很容易产生一定的心理问题。

1.5 不健康的生活模式以及个人性格问题

部分大学生沉迷智能手机电脑游戏等电子设备, 不爱参加文体活动, 与外界的交流、沟通少, 这种不健康的生活习惯, 容易导致心理问题的发生; 另外, 部分大学生由于家庭教育以及个人性格因素, 存在自卑、自傲、孤僻等性格问题, 这些问题进一步导致学生不健康心理问题的出现^[1]。

2 当前大学生心理健康教育存在的不足

目前大学生心理健康教育工作还存在一定的不足, 阻碍了大学生心理健康教育的开展, 不利于学生的健康成长。

2.1 心理健康教育流于形式

目前, 高校开展的心理教育健康课程通常以选修课的形式开展, 课程考核方式是考察, 对学生整体学分的影响不大, 学生敷衍了事, 没有真正对学生起到有效的心理健康干预作用; 教师上

课内容以理论和知识传授, 缺乏实践环节, 难以真正转化为实践作用来推动学生心理健康的发展, 不能真正应对学生不同的心理健康方面存在的问题。

2.2 专业心理教师的缺乏

目前许多高校的心理健康教育课程由思政教师或其他公共课教师担任, 这些教师往往并没有经过专业系统的心理专业理论学习, 理论素养比较缺乏; 二是即便部分学校近些年大力引进心理专业高学历专业人才、但这部分人才实践能力不足, 难以根据学生的实际情况开展有针对性的心理健康教育活。

2.3 心理健康教育机制的不健全

高校往往只是开展了单一的理论课程, 缺少有效的心理健康评估、个体心理健康干预、心理咨询室、心理健康教育活动等机制, 心理健康教育没有贯穿大学生的课内外生活的始终。

3 推动大学生心理健康教育开展的策略

3.1 营造心理健康教育氛围

环境对人的影响巨大, 因此, 学校可以营造心理健康教育的氛围, 让学生在潜移默化的熏陶, 从而形成正确的心理健康意识, 保持健康的心态。首先, 学校可通过宣传海报, 标语, 开展多样化的心理健康教育活动, 开展相关主题的征文、剧本创作, 制作心理减压编程小游戏, 利用新媒体开展心理健康教育, 通过官博, 创建学校短视频账号等。

3.2 引进优秀心理辅导教师, 完善心理健康相关硬件设施

大力引进优秀的、有经验的心理辅导教师, 加强对现有的心理教师开展心理知识和技能培训, 以科学、先进的心理健康教育理论指导全校心理健康教育工作的开展; 另一方面, 要引导教师对学生个体差异开展心理健康教育。同时, 学校要打造专业、温馨、人性化的心理辅导咨询室, 开展现场或网上咨询与预约服务^[2]。

3.3 建立完善的心理健康教育机制

要建立健全完善的心理健康教育机制。一是优化心理健康教育课程, 理论与实践的结合; 二是要引进科学先进的心理健康考核评价机制, 针对不同阶段的学生进行针对性的心理健康考核评价, 对心理问题学生及时积极干预; 三是要建立自上而下的心理健康教育体系, 加强辅导员与学生的联系, 以宿舍为单位开展精细化的心理健康教。

4 结语

当前大学生存在诸多心理健康方面的问题, 影响学生成长成才。要想解决这些问题, 必须要针对当前高校心理健康教育存在的不足, 积极采取应对策略, 营造心理健康教育氛围, 引进专业心理教师, 建立健全心理健康教育机制, 健全大学生人格, 助力学生成长成才。

参考文献:

- [1] 冯秀云, 大学生心理健康教育中体验式教学的应用与推广[J]. 黑河学刊, 2020(05): 104-106.
- [2] 刘丰林, 杜容, 刘义, 大学生心理健康与心理发展教育机制探赜[J]. 学校党建与思想教育, 2020(18): 20-2.

作者简介: 覃伟纳 (1979-), 男, 广西机电职业技术学院讲师, 研究方向为大学生心理健康教育。