

探讨大学生心理健康教育的积极作用及实施对策

吴艾泽

内蒙古师范大学, 中国·内蒙古自治区 呼和浩特 011517

【摘要】大学生作为国家未来建设的主力军,其心理健康状态可以直接影响到一个国家的未来发展。所以,大学生的心理健康决定着我国未来社会人才的心理健康和工作的适应性,这决定了一个国家未来的发展和希望。所以在大学教育需要多加关注大学生的心理健康,本文首先对心理健康教育在大学生群体中的实施作用进行了深入分析,然后揭示了现阶段大学生心理健康教育的诸多问题,最后针对这些问题提出了一些解决策略。

【关键词】心理健康教育;大学生;积极作用

高校作为社会发展所需人才的重要培养场所,在进行教育过程中,加强对大学生的心理健康教育也是十分重要。这主要是由于大学生的心理健康状态,在个人层次而言,会影响学生的学习、生活、人际关系等状态,而就学校层面来看,学生的心理健康状态也代表了一个学校的人文精神。现阶段大学存在心理障碍的占比相对较高,大学生在学习过程中会受到来自很多方面的压力,学生在学习过程中以及生活中都很可能面临着压力,校园是学生成长的关键环境,对于加强大学生的心理健康教育有着十分重要的作用,有助于大学生在未来的学习生活中有着更好学习内部环境。

1 大学生心理健康教育的积极作用分析

1.1 塑造健康的人格

健康人格,不仅仅指的是遵守道德法律,还包括人格的和谐、全面、健康的发展,拥有健康的人格,可以保障学生适应社会的发展,表现出亲社会行为,积极向上。常规性来讲,一个健康的人格往往会控制自己的情绪,同时拥有丰富的情感体验,乐于助人而又善于自我成长,他可以通过调整自己的情绪和行为,不但有助于自我成长,而且有助于他人的进步,是稳定人际关系的重要贡献者。大学生群体因为拥有比较高的文化素质和技能基础,因此在未来的工作和学习生活中,是社会进步和发展的主要贡献者。所以在大学阶段,拥有健康的人格,相对来说比学习成绩还要更加重要。因此,我们应该不断的促进大学生心理健康教育的稳步前行,这有利于我国人才储备和人才培养,能够进一步促进社会发展,促进文明进步,不断地为祖国建设输送合格的优秀人才。

1.2 树立正确的价值导向

如今,很多院校存在不良风气,小到食堂就餐不排队、浪费粮食,大到打架斗殴、考试作弊、学术作假等。这些不良现象的存在,主要的原因就是在于学生的价值导向存在偏差。常言道,莫以善小而不为,莫以恶小而为之。很多大学生的道德意识不强,面对外界的各种诱惑以及教唆的时候很难在此过程之中,很难坚守正确的价值观念,很容易一失足成千古恨。在这样的背景下,加强对于学生的心理健康教育,有利于学生树立正确的价值导向,使得学生发展过程之中加强对于自身的约束,帮助学生在未来发展过程之中能够以心正行,为学生的未来发展作出积极的促进作用。

2 目前大学生心理健康方面的问题

2.1 心理承受能力有待提升

大学生虽然年龄已经达到成年的标准,但是,其生活环境单纯,阅历少,导致其对世界的认识可能还比较片面化。对待一些事物之时,想象十分美好,现实的“骨干”却为其上了生动的一课,但由于其心理承受压力的不足,导致理想与现实之间的偏差使之产生巨大的心理落差,焦虑、抑郁、强迫等各种心

理问题随之而来,严重威胁到学生身心健康和生命安全。

2.2 自我控制能力差

自控能力差表现在两个方面,第一是不会正确处理自己的情绪,容易产生情绪失控、崩溃和抑郁的情况,对自己的情绪管理没有明确的认知,每当受到外界的刺激时候,就会出现情绪的失控。另一方面,表现在欲望的失控。大学生面临社会的种种机会和诱惑,会产生冲动之下做出错误决定的情况,由于不能正确管理自己的欲望,所以往往造成不良的后果。同时,现阶段由于网络的影响,学生开始出现虚荣、攀比等心态,在这样的情况下,也无法在诱惑面前表现出自我控制,陷入网贷、裸贷等漩涡之中,最终背负“巨款”,又不敢向家庭诉说,导致悲剧的发生。

2.3 抗挫折能力差

从目前较多大学生的心理状态来看,他们并不具有抗挫折承受能力。但是,人生在世,往往会面临许多的挫折,包括学业、就业、人际关系等,在遇到挫折的时候,很多的学生不是敢于挑战自我,而是滋生出多种消极情绪,开始否定自己的价值,树立错误的价值观念,产生消极的人生态度,对于学生的未来发展而言十分不利。所以,在心理教育中,抗挫折能力的教育是非常重要的一个内容,它能让大学生坚强的面对突发的恶性事件,从够能够从负面情绪中快速调整自己的状态。所以,对高校相关思想政治的辅导员来说,要在日常教育中要及时发现大学生的不良情绪,预防恶性突发事件的发生,不但要在情绪上给予及时地疏导,还要在容易发生的大概率恶性事件上做出提前的预防工作。对于已经发生的不良恶性事件引发的大学生情绪负面问题,通过教导员长期的心理建设和心理辅导,在很大程度上能够促进大学生心理健康。

3 大学生心理健康教育的实施措施

3.1 健全心理健康教育的机制

健全心理教育的机制需要从高校老师开始,因为老师是学生情绪的直接导入人员,所以老师除了拥有较高的教学能力之外,还要必备一些丰富的心理学教育内容。建立健全的心理教育机制,一方面是为了保障大学生的心理健康,让他能够面对生活中的挫折和压力,另一方面,也能够提升老师的教育素养,让老师成为学生人生路上的领路人。但是,健全的心理教育机制是一个系统工程,应该深思熟虑,主要包括以下两个方面:第一,加强对院校全体学生的了解,对他们存在的心理问题、心理障碍等进行全面地了解,以此来针对性的建设心理咨询中心,加强对大学生的心理辅导、心理咨询、情绪宣泄、心理测量。同时,还需要做好建设心理咨询中心的相关资金投入工作,购买心理测量工具、心理辅导软件等设备资源。相信在此种健全的心理健康教育机制的引导之下,无论是学生学习、情感、交

际、就业等各方面的问题,都可以得到非常及时的关注,并对其各方面存在的心理问题进行有效疏导,达成对大学生健康人格的培养目的。第二,对于大学课程的建设而言,需要开设心理健康教育课程,开设后不能将之作为摆设,而是要保证每周两节课的课时,相信在此种完善的心理健康教育背景下,心理健康教育会贯穿于大学生的学习及生活各方面,使大学生的心理处于健康状态。

3.2 厘清心理健康教育的职责

教师在学生素质方面教育工作的开展过程中所起到的作用在于对学生们的引导和正确方向激发,而想要在这几点上起到更好的作用,可以通过一个系统的教学流程来实现。首先是对学生们进行的心理健康以及德育教育方面的教学内容有一个详细的了解,对于道德方面的理论知识有一个明确的掌握,之后通过在课堂上引入一些现阶段的时事,最好是学生们近期较为关注的热点时事内容,以此来吸引学生们对于心理健康以及德育教育教学内容的学习兴趣,调动起学生们对于课堂教学内容的学习积极性,激发起对于课堂教学内容的学习激情,只有在学生们有一个主观上的主动积极学习的态度,才能使得教育教学工作能够得到正常开展。特别是对于大学中的学生们的教育教学工作来说,学生们原本的文化基础以及道德素质修养程度并不是很高。通过教育工作者们自身在教育岗位上的负责可以使得学生更好地在学习的过程之中完成相应的心理健康教育,帮助学生建立起良好的心理健康,使得学生在日后的学习过程之中有着更高的效率以及更强的动力。

3.3 采取多元化心理健康教学

在以往的传统教学方式当中,实际上是很难真正做到对学生们的心理健康培养和建设以及人格道德素质修养的培养教学效果的,很多教学活动的开展都会在教学效率上因为传统教学模式的落后而受到阻碍,心理健康教育以及德育这些方面的教学活动尤为明显。因此,相关的教师以及中职院校的领导人员应当在教学方法和教学模式上不断地进行创新发展和改革,不能一味地应用传统的教学方式,而是应该转变思路,对学生们采取多元化的教育模式,弥补以往的传统教学方法上的缺陷,针对相应的心理健康问题的人群应该建立相应的社团,帮助心理健康的弱势群体在整个心理健康的过程之中得到更高的帮助,从而推动整个大学生群体的心理健康水平。为了更好地推进多元化心理健康教育,学校可以采取以下三种模式进行大学生心理健康教育:首先是慕课的形式,慕课是一种先进的网络教学方式,通过把传统的心理健康教育知识碎片化呈现,传授给学生一些先进的心理知识,它能够突破时空的限制,利用生动形象、简明意赅的慕课形式,对学生进行点滴心理传导。第二是通过翻转课堂的形式。翻转课堂就是让学生成为课堂的主角,充分发挥学生的主观能动性,先让学生自己去学习心理知识,然后由教师来发挥导学的作用,进行问题答疑,难题解释。例如,可以让每个学生上台演讲,讲出自己对事业和学业的理解、对生命和人生的理解、对人际交往的心得和经验等等,然后教师进行综合性点评。第三,课堂教学可以采用体验式情境教学的方式,通过设计多种心理教育实践活动,引导学生参与这些实践活动,达到知行合一的境界。课堂形式可以采用线上线下结合教学的方式,通过一些心理情景剧、心理疏导、行为训练、心理活动体验等等形式来促进大学生心理健康教育的成效。最后,应该加强心理健康教师队伍的建设,教师应该多参加一些专业的心理教育培训、多参加一些学术交流。通过这些方式,不断地提高心

理教师的专业化技能和专业化素养。与此同时,学校的相关团组织学生会以及后勤服务等相关部门应该联动起来,通过多方联合的方式,共同促进心理健康教育新格局的形成。

3.4 开展心理健康教育的辅导

开展全面心理咨询与辅导,高校心理咨询工作要以面向全体、兼顾个体、解决困扰、注重发展为原则,分层次、分阶段、多途径推进。这不仅可以指导有心理障碍的学生向心理平衡的方向转化,而且可以及时发现精神方面有疾病征兆的学生、但心理健康教育和咨询不仅仅是针对部分异常心理的学生,更重要的是面向心理健康的全体学生。高校心理辅导的目标在于提高全体学生的心理健康水平,能够培养他们自尊自爱、乐观向上的心理品格,让大学生能够发挥自己的内在能力,促进他们人格的健康发展。这方面的工作主要包括以下三个内容:第一,利用新媒体技术建立心理健康咨询的平台,通过利用门户网站、APP、微信等新媒体媒介,做好心理健康的思想性建设、知识性传递、趣味性表达和服务性贯穿等内容。通过建设平台专业工作人员的服务水平,加深对于这部分人员的培训和引进,用于服务于大学生的心理健康辅导。同时可以在这些网络平台打造一些心理辅导的服务内容,例如娱乐性的电影欣赏、促进情绪缓解的聊天室和心理医生在线咨询服务等。第二,应当组建一支专业素质过硬的健康辅导老师和网络技术服务网管,在线打造一些学生们都喜欢的慕课资源,利用慕课平台的数据分析技术,研究学生的心理偏好和心理波动,及时调整心理健康教育的内容和形式,有效地实现线上心理教育和线下心理教育的联合互补。第三,加强学校各部门的联动效应,以学校党组织和教务系统为领导小组,统一学工部、后勤部安保部等部门的工作服务内容,同时加强与学生家长、校外心理医生和公安机关的应急联动,形成社会、家庭和学校三位一体的心理建设队伍。

4 总结

总而言之,学生的心理健康关系到家庭的幸福、人生的发展,社会的进步。为此,大学院校在对开展心理健康教育过程中,一定要注重以学生为主体,不断创新教学模式和方法,结合实际生活引入案例,帮助学生了解心理健康的重要性,开展各个路径的心理咨询服务,帮助高校学生建立健康的心理,促进其全面发展,为学生的学习、生活奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] 贾佳,何川.谈大学生心理健康教育的积极作用及实施对策[J].枣庄学院学报,2019,36(01):142-144.
- [2] 韩玉,王程宇.浅谈辅导员视角下的大学生心理健康状况及对策[J].教育现代化,2019,6(29):194-195.
- [3] 方倪芬.浅谈高校大学生心理健康教育的必要性[J].国家通用语言文字教学与研究,2019,000(002):P.117-117.
- [4] 王婷婷.当前高校学生心理健康工作中的问题及其对策初探[J].山西青年,2019,000(012):122.
- [5] 郝颖.新时代大学生心理健康教育创新的现实难题与对策[J].教育与职业,2020(9):107-111.

作者简介:

吴艾泽(2000.07-),女,内蒙古自治区包头市人,内蒙古师范大学学生,研究方向:法学。