

社会转型期大学生心理健康问题与教育对策思考

黄 晗

吉林司法警官职业学院 吉林省长春市 130062

【摘要】社会转型时期,社会变革无疑给大学生的心理健康也造成了一定程度的影响。这种影响的原因是多方面的,不仅关乎到社会因素,也关乎校园环境。随着全社会对大学生心理健康问题重视程度的提高,大学生心理问题也越发凸显,原本一些没有受到重视的问题也逐渐得到了针对。高校的教学工作者和管理人员也应当提高重视,理性对待高校大学生的心理问题,选择正确的方法予以解决,保证学生的心理健康。

【关键词】社会转型;大学生;心理健康;对策

“民办本科高校与高职院校中校企合作模式的可持续发展研究 合同编号 JJKH20190366JY”

大学生正处在从校园到社会的关键时期,恰逢我国社会转型,双重转变给学生带来的影响是非常巨大的。而且,社会转型将各种不同类型的文化引进校园,学生在接触这些文化和内容时,也更加容易受到影响。如果学生的自控能力不足,或者不能受到良好的心理健康教育,都有可能让学生在多种因素的影响下,产生心理健康问题。学校应当提高重视,在社会转型期尤其要把握学生的心理健康状态,让学生将更多的经历投入到专业课的学习上来,提升自己的能力。

1 社会转型期大学生心理健康问题的成因

1.1 外部因素

在社会转型期间,社会在资源分配上相较于过去会产生变化,人们的思想也会随着社会生产模式、经济发展模式的变化而产生变化。人们在就业意向、价值取向方面的不同,也会对大学生产生一定的影响。大学生在接触到这些变化的同时,自身在自由竞争、个人利益等多个方面都有可能受到冲击,如果学生的心理不够强大,容易出现一些极端的行为。这样不仅会影响学生未来的发展,还有可能危及他人,为社会增加不稳定因素。

1.2 内部因素

有人说过,所有外在因素影响的结果,都是内心反应的最终体现。姑且不论这种说法是否正确,单就大学生在社会转型期的各种表现,我们就可以断定,这一说法具有一定的参考价值。因为同样一件事情,在不同大学生身上发生之后,学生的反应是不同的。这就表明学生心理健康程度的不同,对问题的处理方式也会产生差异。比如同样是失恋这一件事,对于有些大学生来说,就可以通过正确的渠道来宣泄情绪,得到良好的释放,然后回归正常状态,积极地投入学习;而另一些学生则沉溺在悲伤中,久久不能自拔。所以,学生对于事件处理行为的不同,能够在一定程度上反映学生心理状态。也就是说,学生的内部因素对学生也会产生非常直接的影响。

2 社会转型期大学生心理健康问题的主要特点

2.1 影响时间长而且问题相对复杂

大学生的生活方式和中学时期有了显著的不同,绝大多数大学生都开始了相对独立的学习生活,在没有

教师和家长约束的情况下,学生的自有天性得到充分的释放。但是,与此同时,学生个人的自律能力也对其生活产生了更加重要的作用。有些学生能够将高中生和大学生的身分分清,通过对自己的行为进行及时的调整来良好地完成身份转换。但是,不可否认的是,仍然有一部分学生在这种环境下“自我放飞”,不能适应大学生的新身份,尤其对于那些自律能力不足的学生来说,在社会转型期变成大学生产生心理问题的风险更高。大学生的心理问题相对来说持续时间更长,因为他们通常没有掌握正确的排解心理问题的正确方法,而且,由于大学生在校园内解除到的影响因素较多,一旦产生心理问题,原因也相对复杂。

2.2 具有阶段性的显著特点

不可否认的是,虽然大学生在社会转型期产生的心理问题相对复杂,但是其心理问题也会随着学习生活的推进,逐渐变化,呈现出阶段性的特点。比如,大一学生由于不必再面对堆积如山的题海,在大学生活中通常比较自由、愉悦。而在进入大二之后,学业压力增加,而且逐渐有些学生的成绩不够理想,心理压力增大。大三、大四的问题也比较严重,首当其冲的就是就业和考研的抉择,以及不同选择的学生所承受的不同压力。所以说,大学生的心理问题有非常显著的阶段性的特点。

3 社会转型期大学生心理问题的解决方法

3.1 对高校的心理教育系统进行完善

高校要想让大学生的心理健康状况更好,首先应当对现有的心理健康教育体系进行完善。学校管理人员应当在心理健康教育执行的过程中学会审视体系,发现其中的问题,并采取科学的方法予以解决,让教育体系更加完善,切实发挥作用,让更多的大学生保持良好的心理状态。大学生在校园生活的过程中,会遇到很多的问题,这些问题不一定会给学生带来怎样的影响,为了避免学生出现心理问题,学校应当对学生的自控力、分辨是非的能力进行培养,并在此基础之上让他们掌握心理健康的相关知识。现阶段我国大学心理教育模式还处在发展的初级阶段,不仅需要高校管理人员对教学体系进行更为合理的布置,适当增加心理健康教育的比重,还要教师提高自身的素养,为学生创造更大的心理知识

学习空间。有条件的高校还可以指派教师外出进修,提升自己的心理健康教学水平,学习国际先进的心理健康教育研究成果。

3.2 利用校园媒体对学生施加正向引导

大学生很多心理问题在产生之初并不严重,只不过学校在这一方面不够重视,导致学生错过了解决心理问题的最佳时机。学校应当提高重视,在校园的多种媒体上入手,对学生接触到的信息进行把控,并通过正确的宣传,来为学生施加正确的引导。比如,学校可以利用校园网站,将一些心理健康教学资料上传到上面,让学生针对这些材料进行学习,然后提交学习报告。校园媒体的作用是非常明显的,尤其在大学生活中,校园媒体更应当承担起一定的社会责任,对舆论进行更加严格的把控,让学生在学的过程中也能潜移默化地提高自己的心理健康水平。校园媒体需要校园心理医生的参与,同时也要寻求心理健康辅导教师的帮助,充分发挥教职工工作者和医务工作者的作用,让他们为学生的健康成长保驾护航。校园媒体还可以结合当下热点时事,通过对事件进行分析,让学生掌握正确应对此类事件的方法。为了让学生能够受到校园媒体的积极影响,学校管理人员应当对校园媒体的内容进行严格把关,在保证媒体内容多样性的基础上,确保媒体内容能够对大学生的思想观念进行正确方向的引导,并结合具体事例来进行分析,对学生的思维模式进行塑造,帮助他们形成正确的看待问题的视角。

3.3 对传统心理健康教育模式进行优化

过去,我国对大学生心理健康教育不够重视,无论是社会机构还是高校自身,在这一方面都有所缺失。人们不光普遍将寻求心理治疗的人们看作是患者,全社会观念的落后甚至让人们对接收心理治疗的人们产生了一定程度的歧视。所以,要想让人们正确认识心理治疗,首先应当对心理健康的教育模式进行优化,尤其要让大学生认识到在当今社会的重压下,人们或多或少都有一些心理问题,寻求心理治疗并不是一件羞于启齿的事,反而是一种勇敢的、积极的表现。然而,这并不是一蹴而就的事情,需要全国高校和社会工作者共同努力,让社会成为大学生坚强的后盾,帮助他们克服心理问题,突破思维上的局限,在日常生活中一旦发现自己有心理方面的问题,一定要第一时间进行治疗。因为心理问题治疗的最大敌人就是拖延,一旦拖延时间过长,心理问题有可能越发严重。高校教师首先应当扭转思想,意识到心理问题不过是一种亚健康的状态,并不是疾病,并在教学实践中通过努力,避免影响学生心理健康状况的

问题扩大,为学生接受心里治疗提供一个相对理想的条件。教师还要对当前的高校心理健康教育模式进行创新,真正成为学生的好帮手,对学生的心理问题进行及时的疏导,对于那些不愿意接受心理治疗的学生,要进行积极的教育,让学生对心理问题形成正确的认识。高校的领导也要对现有的心理健康教育模式进行改进,适当增加心理健康教育的比重,并通过考核等让学生更加认真地学习心理健康知识,掌握独立自主排除心理问题的方法和技巧,在传统的心理教育模式上进行建设,让高校的心理教育更加完善。

4 结束语

社会转型期,大学生接触到的事物更加复杂,更加容易产生心理问题,也更容易因为心理问题得不到及时的解决而产生更为严重的后果。高校应当对社会转型期学生的心理问题给予足够的重视,对心理健康教育体系进行完善,并利用校园媒体对学生施加正确的引导,让学生能够以健康的心理状态度过大学生活。本文简单分析了社会转型期大学生心理问题的成因,并提出了相应的解决方法,希望高校管理人员积极参考。

【参考文献】

- [1] 于成宝,王敏.当代大学生心理健康问题与对策略论[J]. 长春理工大学学报(社会科学版),2011,24(03):111-113.
- [2] 黎慧慧.浅谈当代大学生心理健康问题[J]. 大众科技,2008(12):189+188.
- [3] 张梅英,雷丽.当代大学生心理健康问题及其对策探讨[J]. 太原教育学院学报,2004(01):37-40.

【课题项目】民办本科高校与高职院校中校企合作模式的可持续发展研究

【合同编号】JJKH20190366JY】

【作者简介】黄晗(1981.6—),女,汉,吉林省通化市,130062,吉林司法警官职业学院,硕士,讲师,罪犯心理矫治