

大学生心理健康指导与咨询的对策研究

程 晟

右江民族医学院 广西 百色 533000

【摘要】大学生的在日常学习当中经常会受到各个方面因素的影响导致其心理健康难以保持在正常水平,不利于大学生日后的发展。在我国高等教育改革的过程中,提出了优化大学生心理健康教育的方法,同时要求教师重视对学生的心理健康教育,帮助学生解决学习和生活当中存在的问题。在现代化教学改革当中,开展大学生心理健康指导与咨询刻不容缓,这是提高学生综合素养的重要手段。文章主要通过分析大学生心理健康指导的意义及目前大学生心理健康教育存在的问题,提出相应的对策加强大学生心理健康指导与咨询,促使大学生能够往正积极的方向发展。

【关键词】大学生教育; 心理健康; 指导咨询

当前,我国处于社会转型时期,人们的生活水平得到了较大的提升,学生在学习当中也存在思维方式上的转变。大学生的心理状况一般存在鲜明的特征,其在享受物质生活的同时还需要学会承担社会责任。尤其是很多大学生面临就业问题,导致其在精神上产生一定的压力。高校教师就需要针对大学生的实际情况实施有效的心理健康指导与咨询,让学生能够缓解自身的压力,适应社会的发展,促进学生可持续发展。

1. 大学生心理健康指导意义

在新媒体迅速发展的当下时期,很多大学生在日常生活和学习当中都会受到网络环境的影响,尤其是在接触多元化的信息时,大学生对于新鲜事物的好奇心能够得到满足,同时还会激发大学生的想象力与创造思维。正是这种环境的产生容易给大学生产生负面影响,促使其在生活和学习当中受到不良网络环境的影响对自己产生负面认知。实施大学生心理健康指导就可以帮助其解决自身存在的问题,让大学生合理利用网络拓宽视野,形成积极的影响。大学生在年龄上正处于成熟发展阶段,也是新媒体应用的主要群体,在开放的网络平台上会表现出较强的自主性。因此很多大学生都会产生较强的自主社交需求。特别是新媒体的发展可以让大学生摆脱空间和时间的束缚,从而拓展社交范围,促使自身的情感需求得到满足。对其进行心理健康指导可以让大学生倾诉自己在新媒体世界当中的问题,放松学生的身心,加强情感宣泄效果。大学生在成长的过程中会受到较多因素的影响,通过心理健康指导可以让大学生正确认识自我,还能够加强对其他人的认识,在成长当中不断调试,认可自己,提高自身的信心,对于促进大学生健康成长有较大的作用。

2. 大学生心理健康教育现状

2.1 教育形式化

目前的大学生心理健康教育存在的主要问题就是教育形式化,虽然很多高校都开始重视大学生心理健康教育,但是在心理健康课程设置方面还是存在较大的问题,并且没有对学生实施针对性的心理体验教学与训练,促使教学工作的开展难以产生实质性作用。学校在师资

配备上流于形式,没有针对大学生心理健康指导与咨询聘请专业的心理辅导教师,在学生产生心理健康问题时无法得到较好的疏导。学校自身的教学条件也使得大学生心理健康教育受限,很多学生的实际需求得不到满足。教师在教学当中经常只是利用鼠标操作课件,没有给学生讲解心理健康教育的重点,并且在教学当中存在方式单一的问题,没有灵活开展心理健康疏导工作,难以实现心理健康实际目标。

2.2 价值导向不鲜明

很多大学生在心理健康辅导的过程中存在完美主义特点,难以接受部分外界事物,在学习的过程中没有明确心理健康教育的主要目标,教师亦如是。在教学手段上,教师认为心理健康指导与咨询仅仅是纠正学生在心理健康上产生的问题,没有明确指出学生应该怎样进行心理疏导。这种价值导向上的偏差会给心理健康指导与咨询产生较大的问题,促使学生在学习当中缺乏关爱,难以从根本上解决心理健康问题。在设置相关的课程时,教师仅仅是让学生关注当下的问题,让其享受生活中的教育,没有着重学生的未来发展。部分学生在人格方面存在一定的问题,但是教师并没有以正确的价值导向引导学生形成正确的人格,导致学生自身的学习优势体现受到限制,难以促进学生全面发展。

2.3 心理健康指导机构不完善

心理健康教育的基础就是需要具备完善的心理健康指导机构,这样才能够让学生的心理健康问题得到纠正。目前,我国很多高校并没有建立专业的心理咨询师,而是让各个班级的辅导员负责学生的心理健康指导。很多辅导员在这个方面缺乏经验,并且与学生之间存在较大的代购,无法相互理解,导致心理健康指导难以产生实质性作用。高校心理健康指导机构建设存在的问题会影响心理健康教育效用,特别是在新媒体环境发展的过程中,高校缺乏相应的心理健康指导设备,并且经费投入不足,达不到现代化新媒体建设发展的实际需求。

2.4 指导咨询人员专业素养不高

大学生在日常学习和生活当中会受到海量的数据信息的影响产生心理变化,并且自身的心理变化相对来说比较复杂,无法掌握自身的规律,从而会产生较大的

负面影响。当前,很多高校都缺乏对大学生心理健康指导与咨询的重视程度,教师不了解学生趋于复杂的心理状况,难以掌控大学生的实际学习和生活状态。大多数高校的心理指导咨询队伍都是由辅导员及心理咨询师或者学生干部组成,其中心理咨询师的数量非常少。实际上,辅导员和学生干部对于学生的心理健康状态不了解,也难以通过学生的日常表现对其存在的心理健康问题进行分析。这种指导咨询人员方面的问题会影响大学生心理健康教育效用,专业人员的素养限制促使这项工作难以拓展开来,降低了心理健康教育实效性。

3. 大学生心理健康指导与咨询对策分析

3.1 融合积极心理健康理念

在开展大学生心理健康指导与咨询工作时,教师需要融合积极心理健康理念引导学生形成积极的心态,减少大学生产生负面心理的可能性。在这个过程中,教师需要利用发展的眼光看待和研究大学生的心理问题,其需要给予大学生较多的信任,对于其偶尔出现的心理健康问题进行细致分析,告诉大学生这些问题的产生对于加强其个人经验积累是有正面作用的,然后引导学生找到生命的价值,避免其走向极端。专职心理健康指导与咨询教师需要帮助学生正面自己的心理健康问题,解决大学生在日常学习和生活当中存在的问题,促使其在各个方面的不幸都能够得到解决,缓解自身的压力,提高意志力,正面认识自己,促使自身的心态得到调整与平衡。在积极心理健康理念下,教师还要促进学生的人格发展,让学生在学习当中充分发挥自身的优势,正面认识自己,从而挖掘生命中的潜能和美德。

3.2 建立专业心理健康咨询网站

由于很多大学生在日常学习和生活当中会大量接触网络,高校在开展心理健康指导和咨询时,就可以借助新媒体网络建立专业的心理健康资讯网站,让心理健康教育突破时间和空间的限制,构建一个综合性的大学生心理健康咨询网站。在开展这项工作时,高校需要实现心理健康教育资源共享,让大学生可以随时随地查阅相关资料,最好可以自主解决心理健康问题。高校可以在网站当中推广慕课及微课等教学形式,让学生可以利用多样化的学习方法了解心理健康知识。在网站当中,教师需要经常性地组织学生沟通交流,让其讲述自己存在的问题,调动学生站在多个角度解决学生的问题。这种心理健康咨询网站的构建不仅符合学生的实际需求,也能够满足当代社会的发展需求,促使高校心理健康教育工作得到革新。

3.3 提高教师专业素养

对教师的专业素养进行提升可以有效引导学生形成积极心理健康状态,加强大学生心理健康辅导及咨询实效性。教师在教学中起着非常重要的作用,尽管在当代教学改革当中其需要转变教育角色,但是还是需要给学生进行有效指导及示范,让学生可以受到正确的引领,减少其在学习当中产生的问题。高校在组织

大学生心理健康辅导及咨询时,需要明确教育目标及原则,对教师进行明确定位,考虑大学生群体的特殊性对教师提出较高的要求,促使其能够掌握大学生的特点,帮助其解决心理健康问题。教师不仅需要传授相关的知识,更重要的是需要给予学生较多的关怀,提高自身的职业品德及素养,用积极的心态感染学生,使其可以在学习当中形成积极心理健康状态。教师要提高自身的心理健康辅导能力,在日常教学当中多多关注学生的心理状态。高校还可以组织心理健康辅导教师参与专业培训,针对不同的心理健康问题进行分析,提高教师的教学实践能力,满足当代大学生的心理健康教育需求。

3.4 创新心理健康教育课程

心理健康辅导与咨询不仅需要通过教师对学生的疏导得以实现,还需要让学生在日常生活当中接触并且了解心理健康教育内容,才能够让其循序渐进形成积极的心态。高校在组织心理健康辅导与咨询工作时,要创新心理健康教育课程,以课程知识教学作为基础,对学生连续进行教育,使其能够转发挥自身的潜能,并且接受心理健康教育内容。心理健康辅导教师需要合理安排课程教学,对教学素材内容重新规划,根据大学生的心理健康特点及目前存在的教学问题对课程内容进行创新。教师要致力于预防学生的心理疾病,提高大学生的抗压能力,促使心理健康教育课程能够产生实质性作用。对于大学生来说,就业压力的预防及解决尤为重要,教师就可以针对大学生的就业问题及继续学业问题进行分析,促使心理健康辅导与咨询工作的开展更加顺利。

4. 结束语

大学生在日常学习和生活当中产生的心理健康问题需要由学校作为主导,以教师作为引领,改善学生的心理状况。教师需要提高自身的心理健康指导能力,给予学生正确的建议帮助其疏导心理问题,加强心理健康咨询效用,为大学生的综合发展打好基础。

【参考文献】

- [1] 张澜,张浩,赵航.高校大学生心理健康教育与管理方法及路径研究[J].兰州教育学院学报,2019(03):155-157
- [2] 段善君.发挥价值导向功能优化大学生心理健康教育[J].思想教育研究,2016(04):102-105
- [3] 赵子童.新媒体环境下高校大学生心理健康教育路径思考[J].智库时代,2019(06):77-78
- [4] 庄美金.大数据视角下高校大学生心理健康教育创新研究[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2019(09):104-107
- [5] 徐丽娜.当代大学生心理健康教育的现状及应对策略[J].农家参谋,2019(12):231-232