

心理咨询技术在大学生心理健康教育中的运用探究

陈 偲

(梧州职业学院, 广西 梧州 543001)

摘要: 随着经济水平、科技水平的不断提高,人才成为推动国家发展的强大动力,高校作为人才培养的主阵地更需要意识到自身的责任。在高校课程建设中,心理健康教育工作十分重要,教师应当重视心理健康教育工作,加强素质教育工作,培养出新时代具有健全人格的学生。基于此,文章对心理咨询技术在大学生心理健康教育中的运用展开分析和研究,以供参考。

关键词: 心理咨询技术; 大学生; 心理健康教育

随着经济社会的发展,大学生在上学期期间面临着较强的学习压力和就业压力,面对更大的挑战,需要学生具备健全的人格,不断提高个人的综合素质,在关键时期给予更多的支持和帮助,不断加强大学生的心理健康教育。为此,高校应当从多个角度提供帮助与支持,优化大学生的心理健康教育工作。

一、心理咨询的含义及作用

心理咨询是由专业人员也就是心理咨询师运用心理学知识,根据专业的心理学知识理论,通过多元化的方法和技巧帮助求助者解决心理问题的一种方式。心理咨询能够更好地帮助来询者提供多元化的生活经验,从而帮助他们正确地看待实物。对于心理适应处于正常评估范围内的人来讲,心理咨询能够帮助他们正确看待个人与社会之间的关系,从而正确认识问题,发挥出个人的内在潜能,从而更好地实现自我的社会价值。对于出现心理问题的人,需要在心理咨询的帮助和引导下,改变以往的思维方式,学会利用与外界相适应的方法,提高个人的工作质量,从而更好地改善生活品质。心理咨询的作用概括来讲就是倾诉心声、明辨问题、平衡情绪、助力成长。

大学生心理健康不容忽视,健康不仅包括身体上的健康,同时也包括心理上的健康,只有两者的相互衔接,才能培养出新时代具有较强素质能力的人才,从而使学生和社会中脱颖而出。在高校教育工作中利用心理咨询技术有助于保护大学生的身心健康,塑造他们形成健全的人格,并增强学生自身的素质能力,引导学生形成成熟的人格,帮助他们用于承担自我的责任,从而更好地参与到社会实践活动之中,在大学校园生活中脱颖而出。

二、大学生存在的心理问题

近年来,随着我国经济的快速发展,就业压力的不断提升,价值观念的冲击影响,这也使大学生的心理健康问题成为社会发展的显著问题。大学生处于学习和发展的关键时期,他们的身体发育成熟,但是心理并未发展成熟,处于不成熟的关键时期,容易出现现实和理想之间的冲突,在应对现实问题时容易出现问题,从而产生诸多的心理障碍。

当代大学生的学习压力大,为了在考试中取得好成绩,投入了个人的时间和精力。然而,很多学生出现了更多的心理问题,心理承受能力相对较弱,缺乏灵活应变的能力。在进入高校后,生活、择业、交友等一些小小的挫折也会让他们难以承受。大学新生都有一个角色转换和适应的阶段,这一阶段也被称之为心理失衡期,当现实与期望值不同,可能会出现心理压力过大的问题,从而导致出现心理疾病,走向自杀。随着个人对生活目标选择机会的增多,更多的矛盾问题也不断加剧,使他们产生了不适应的焦虑感。不仅如此,良好的人际关系是影响学生心理健康水平的因素,人际关系问题分为两大类,一类是缺乏交往动机,性格孤

僻和冷静的人。另一类是交往方式不当,但希望能够与他人交往,渴望被理解和尊重的人。

在就业工作中出现的抑郁、偏执和孤独感持续加剧,这些问题与当代大学生的心理健康状况失衡息息相关,据统计,焦虑不安、神经衰弱情况严重的学生占到总人数的16%以上。这也能看出当前的大学生心理健康问题十分严峻,仍然需要加强对这一方面问题的关注。

三、大学生心理健康教育存在的问题

首先,心理健康教育意识薄弱。我国很多大学生是00后,这部分学生在心理层面呈现出分众化、个性化、自我意识强的特点,他们独立性与脆弱性共存。为此,在大学阶段开展心理教育工作,有助于推动社会的发展。然而,在实际的心理健康教育中存在诸多问题,很多学校的心理健康教育工作并不重视,导致部分学校对心理健康教育的意识比较淡薄,未能意识到心理健康教育对于培养高素质人才的关键意义。

其次,社会的力量支持不足。大学生心理健康教育工作不仅是高校的责任,同样也是整个社会的责任,心理健康教育能够反映社会发展的状况和实际特征。学校作为人才培养的主要阵地,就需要发挥多方面的优势资源,更好地进行知识传授。然而,在实际上很多学校的教育教学资源和师资力量相对有限,这也导致了学校在心理咨询技术水平的提升上存在不足,导致学生心理素质发展存在隔阂,不利于学生自身人格的塑造。

最后,心理健康教育容易脱离学生实际情况。高校心理健康教育者需要不断提升自身的心理咨询技术能力,从而实现心理健康教育上的融合,拉近师生之间的距离,从而紧密关注学生的个性特增,在做到关爱学生心理健康情况的基础上,引导他们形成正确的思想价值观念。教师应当结合学生实际的情况开展心理健康教育,立足于学生未来的成长和发展,提高对自身的要求,让学生在长时间的课程学习中提升自我。为了让学生更好地就业,教师需要对学生展开心理健康教育,关注对学生就业、择业观念的培养,使他们形成正确的择业观,真正尽到社会责任,履行社会义务。教育工作者需要在传递学生相关的理论知识的同时,引导他们形成正确的信心,打造出高素质的人才,从而促进他们的成长和发展。

四、心理咨询技术在大学生心理健康教育工作中的运用

在经济社会快速发展的背景下,大学生在上学期期间面临着较强的学习压力和就业压力,面对更大的挑战,这就需要学生具备健全的人格,不断提高个人的综合素质。心理健康教育工作是十分重要工作,教师应当重视心理健康教育工作的改革,加强素质教育工作,培养出新时代具有健全人格的学生。

(一) 给予关注与评价

在大学生心理健康教育工作中,心理咨询技术有助于快速拉

近学生与教师之间的距离,教师需要在心理咨询前了解学生个人的性格特点、学习能力和家庭情况,了解学生的个人特点,从而用平常心对待所有学生,包容学生的缺点,在潜移默化中影响学生的人生观、世界观和价值观。很多学生在日常的学习生活中缺乏对于自我的信心。为此,高校可以根据学生的个性特点,按照需求定制相应的计划,从而有效解决学生的实际问题,给予学生高度的认可,让学生在心理咨询中能够感受到关爱,使学生更好地进行成长和发展,形成健全的人格。

(二) 耐心倾听

高校教育者在心理咨询的过程中要充分扮演聆听者的角色。倾听是在咨询的过程中以咨询师的身份向学生进行语言或非语言的沟通,以心灵感受的方式了解问题。默默倾听是高校教师和学生展开沟通的关键。学生在进行心理咨询之前,心理咨询师对学生的了解情况并不充分,这时就需要通过倾听学生的诉求,了解学生出现的心理问题,运用恰当科学的方式了解学生的问题,从而让学生进行感知。因此,高校心理健康教育工作者应通过真诚的倾听创建良好的师生关系,从而让学生在交谈的过程中以轻松的状态表达个人的想法。与此同时,心理咨询教师还应当以正确的态度对待学生讲述的个人经历,做到不嘲笑,真诚地为学生排忧解难,从而减少学生的身心负担,让他们形成良好的心理状态,形成正确的世界观、人生观和价值观。

(三) 聚焦沉默

在心理咨询期间容易发生沉默现象,主要来自两方面的因素:一是由咨询者引起的沉默;另一种是由大学生来询者引起的沉默。心理咨询教师应当关注大学生的沉默,从而设置相应的问题了解他们的实际情况,如果出现过长时间的沉默也意味着大学生来询者感受到不安的情况,从而出现不适应的现象。在这种情况下,心理咨询教师应当及时停止对话。大学生来询者引起的沉默可能会有以下几种原因:第一种是正在思考某一问题;第二种是大学生来询者感觉到话题难以继续;第三种是大学生来询者不了解除了对话之外还应当说什么。心理咨询师应当根据对话进行判断,判断出来询者沉默出现的原因,从而通过一定的技巧使学生讲述下去,从而有效控制心理咨询的整个过程。另外,心理咨询师也会出现沉默的现象,会故意设置沉默,从而给予大学生来询者一定的思考时间,让他们进行判断和思考。

(四) 有效运用非语言行为

在倾听的过程中,教师还应当发挥选择性倾听和非选择性倾听的作用,筛选学生表述的故事精力。其中,非选择性倾听在大学生心理咨询中具有重要的作用,它的关键目的是帮助学生进行心理诉求的表达,引导学生了解咨询的重要目的,从而在谈话的过程中让学生发现问题,给予科学有效的解答,帮助他们梳理清内心的压力。非语言行为作为现代沟通交流的重要方式,在心理咨询过程中发挥着重要的作用,教师需要通过目光接触大学生,了解他们内在的深层诉求,了解他们内心的情绪,从而利用非语言行为传递出更多的温暖和鼓励,有效拉近师生之间的距离。

(五) 教授学生心理保健法

大学生具备了一定的自我意识,也具有情绪调节能力。为此,教师应当在心理教育课程中向学生介绍更多的自我心理保健法,从而提高学生的自我修养,让学生形成良好的身体免疫力。

首先,装出好心情往往能够真正获得好心情。心理学家认为,除非人们能够改变个人的情绪,否则不会改变个人的行为。也就是说情绪能够改变一个人的行为。为此,如果一个人总是进入到

自己想象的情境之中,感受到某种情绪,经常容易出现深陷情绪的现象。为此,在烦恼的时候,学生可以通过回忆愉快的事,让学生多想一些开心的事情,这样才能真正获得好情绪。

其次,学会自我合理化。当人们面对打击后,如果能够以阿Q精神来宽慰自己,才能取得精神上的生理,从而不易出现心理疾病。因此,为了保持一个良好的心理状态,学生可以学习阿Q的精神,利用精神胜利法,以更加宽松、弹性的心态对待生活中的问题和挫折,尽量将问题合理化,这样才能够使个人的心理减少挫折感,尽量缓解外界环境对自己带来的压力,从而保持良好的心态。

(六) 心理咨询活动与心理健康教育协同开展

在心理咨询活动中,教师还应当强调互动工作的落实,对心理健康教育问题展开分析和探讨,从而使学生通过亲身感受理解心理健康教育的有关内容,体验到工作的实际价值,从而真正提高学生个人的心理素质,起到良好的教育引导作用。心理咨询工作本身就是让大学生与心理健康教育工作者进行对话交流。为此,教师需要强化心理健康教育工作,让学生在短时间内加深对心理健康教育的印象。心理咨询技术在大学生心理健康教育的应用,有助于实现心理咨询工作与心理健康教育工作的协同发展,使心理健康教育工作深入人心,实现心理咨询技术在教学工作中的有效运用,提高教学的质量。

除此之外,高校还应当确保实现个性咨询和团体辅导相结合,采用团体咨询的形式通过团体人际交互的作用,正确进行引导和分析,让学生集体建立对某一事物的正确认识,从而采取相应的引导工作。个体交往中需要通过自身的常识和体验,通过改善与他人的关系,获得更多的情感交流,在互动交流中形成归属感,从而提高学生个人的社交能力。

为了更好地进行心理健康教育,教师可以开设相关的心理健康教育课程,通过对整个学校环境氛围、风气对学生产生影响,实现有意识和无意识心理活动相统一,从而在课程教学中营造良好的学习氛围,让学生参与到实践活动中,形成良好的心理品质,开发出他们内心的潜能,真正实现自我的价值。

五、结语

综上所述,心理健康教育绝大部分时间都是一种隐性的教育活动,它能够潜移默化地渗透到教育工作中,从而发挥出立竿见影的作用。为此,高校应当充分利用心理咨询的有效功能,构建起心理健康教育的长效机制,真正将大学生的心理健康教育引入到实际课堂教学中,坚持以人为本的教育原则,持续、科学、有效地推进心理健康教育,做好预防和疏导,从而帮助大学生形成良好的鉴别能力,形成良好的抗挫折能力,从而增强个人的心理健康水平。

参考文献:

- [1] 秦波. TSOO 心理咨询模式在大学生心理健康教育课实践教学中的应用[J]. 心理月刊, 2020, 15(13): 4-5+8.
- [2] 邓如涛. 心理咨询技术在大学生心理健康教育教学中的有效运用分析[J]. 课程教育研究, 2018(15): 192-193.
- [3] 曹昊. 心理咨询技术在大学生心理健康教育中的运用[J]. 教育信息化论坛, 2021(05): 82-83.
- [4] 杨春燕. 心理咨询技术在大学生心理健康教育教学中的运用[J]. 中国多媒体与网络教学学报(上旬刊), 2020(11): 111-113.