

论大学生心理健康教育中的人格塑造

彭洋

(湖南有色金属职业技术学院, 湖南 株洲 412006)

摘要:大学生是社会的中流砥柱,较强的适应能力使他们能够更好的融入社会。大学作为培养当代优秀大学生的场所,国家和社会对其发展越来越重视。而大学阶段是大学生健全人格的重要时期,因此,要更加重视大学生的心理教育。完整的性格需要健康的心理。本文主要研究了大学生人格塑造的原因以及如何利用心理健康教育进行大学生的人格塑造。

关键词:大学生;人格塑造;心理健康,大学教育

心理健康已经成为当代大学生的一个问题,所以要加强心理健康教育,提高大学生的心理素质。

一、大学生通过心理健康教育塑造人格的原因

(一)心理健康存在问题

近年来,大学生由内心的自卑、对社会的适应能力差所导致的悲剧越来越多,有的甚至对自身和社会造成了无法弥补的伤害。不少学生的心理存在问题,而且在数量上呈现出逐渐升高的趋势。不健康的心理不仅会影响大学生们的学习、生活和工作,甚至会让他们的身心健康产生影响,也不利于未来社会的发展。通过研究发现,不健全的人格是心理问题出现的根源,因此要加强心理健康教育,塑造完整人格。

(二)大学阶段是形成性格的关键时期

大部分大学生已经成为成年人,逐渐拥有自己的思想,形成了自己的性格。但是由于大学生的三观还不够成熟,其人际交往,意志力抗压性都存在问题,需要培养。在这一关键时刻,人格塑造就显得至关重要,而心理健康则是人格塑造的重中之重。宽松的学习环境,学业就业的压力,对未来的迷茫,如果无法进行有效调节,也会让大学生迷失自我,出现心理问题。这些情况不但会影响三观形成,甚至会造成性格不健全,所以抓住性格可塑期,完善心理健康是非常重要的。

二、通过心理健康教育塑造人格的方法

(一)增强科学知识促进心理健康

大学生作为一个高素质群体,已经拥有了一定量的科学知识,应可以控制自身行为,在加强心理健康教育过程中,我们应当利用大学生所具有的科学文化素养,对学生已经形成的正确三观进行强化,促使学生客观公正的面对自身和社会问题,形成健全的人格。适当的开展心理健康讲座,学习心理知识,开展心理健康系列的班会引导学生用积极成熟的思维来思考问题,通过分析社会中发生的不良事件,让学生意识到自己所存在的问题,以此来提升大学生们的心理健康。

(二)聘请专业的心理教师

学校应当设置专门的心理咨询部门,聘请专业的心理教师,增强对心理教育的重视程度,促进大学生们与心理教师进行沟通。在与心理教师进行沟通的过程中,发现自身所存在的心理问题,寻找心理困扰所出现的真正原因,利用心理教师专业的知识解决自身所存在的苦恼,促进自己用乐观的态度面对自己所遇到的问题,以阳光的心态迎接未来的生活,从而达到塑造完整人格的目的。

(三)大学生自我调整塑造人格

大学生已经是成年人,对自己的问题应该已经有了相对客观

的认识。加强大学生心理调节能力,引导大学生客观对待自己的优点和缺点,保持优点,改正缺点。学会管理自己的情绪,以积极的心态管理情绪,建立和谐的人际关系,增强自身修养。与此同时,也要努力学习,通过网络图书馆等方式学习知识,博览群书,培养自己的思维逻辑。在自我调整中不要眼高手低,从小事做起,注意自己言谈举止,培养自己的意志力,从而达到自我调整塑造完整的性格的目的。

(四)增加社团活动健全心理活动

大学的社团活动丰富多彩,应当积极鼓励大学生参加社团开展的关于心理健康教育方面的社会实践活动,让学生在实践中认识社会,健全人格,比如参加学校的心理协会举办的知识竞赛,学习关于心理教育的理论知识,参加心理委员组织的班级拔河比赛,感知团结协作的重要性等。通过各种形式的竞赛和实践活动,使大学生们充分体验到各种情形,感受人情冷暖,在成功与失败中锻炼自己强大的内心。

(五)具体问题具体分析

大学生各个阶段所面临的问题是不一样的,大一学生面对由严格的管控转入宽松的环境,很可能出现抵制不住诱惑,难以适应大学生活的问题,应该引导学生确立目标,学会自律。而大二大三学生面对固定的生活方式,可能会出现偷懒,丧失积极性的情况,应当鼓励他们多参加活动和专业竞赛。大四学生面临毕业,就业压力比较大,应当给予他们比较准确和全面的就业信息。

三、结语

作为新时代的青年,大学生们能够为社会发展注入活力,因此,需要培养全面发展的大学生。学校应当关注大学生心理健康,引导大学生克服心理不健康的问题,促使学生形成正确的三观,以阳光的心态面对挑战,强大内心,塑造完整的性格,努力成为全面发展的当代大学生。

参考文献:

- [1] 单文苑. 大学生心理健康教育“人格塑造”的互动式教学活动设计[J]. 科学大众(科学教育), 2019(12): 120.
 - [2] 培养阳光心态 塑造健全人格——辽宁省大学生心理健康教育研究基地简介[J]. 渤海大学学报(哲学社会科学版), 2018, 40(05): 2.
 - [3] 张玉杰. 心理健康教育在大学生思想政治教育中的功能及实现[D]. 河北师范大学, 2018.
 - [4] 畅宏达. 人格塑造与大学生心理健康教育——以思想政治教育为视角[J]. 农村经济与科技, 2017, 28(24): 203, 205.
- 作者简介: 彭洋(1989-), 女, 湖南省长沙市人, 初级职称, 研究生, 研究方向, 应用心理。