

心理健康教育视角下高校学生管理工作模式思考

黄丹梅

(四川城市职业学院, 四川 成都 620000)

摘要: 在高校管理工作大学生的心理健康教育是重要的一环, 随着年龄的不断增长大学生面临的压力和社会其他压力也在不断增大, 这就导致了大学生各种心理问题的出现。教师在开展学生管理工作时, 不仅要关注学生的身体健康和学习成绩, 也要做好心理健康教育工作, 保证学生的全方位健康成长。本文以促进大学生心理健康发展为出发点, 结合实践教学经验就高校学生心理健康教育中存在的问题以及解决策略进行了研究。

关键词: 高校教育; 学生管理; 心理健康; 教学策略

近些年大学生因为心理健康问题而产生的学业荒废、人际关系冲突, 这些问题提醒着学校、家长以及社会各界要加强对学生的心理健康教育。

根据国家教育部出台的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的文件精神, 高校在开展教育工作的过程中要坚持德育与心育的有机统一, 增加对学生的人文关怀和心理疏导工作, 对心理健康教育工作进行规范, 从而更好地满足不同大学生的心理发展需求。

这对高校学生管理工作提出了要求也指明了方向, 高校作为教育的主阵地必须承担起相应的责任, 切实贯彻《纲要》的指导精神, 通过系统地理论教育以及多元化的心理健康教育活动来引导学生的身心健康发展。

一、高校心理健康教育的内涵界定

心理健康教育是指在尊重学生心理发展规律的基础上, 运用合理的心理学教育方式, 对学生进行心理健康维护以及心理问题矫正的教育。

保证学生心理素质健康发展是践行素质教育的重要举措, 是高校辅导员以及相关教师在开展班级管理工作时的重要一环。

高校心理教育强调面向所有学生, 包括对学生的心理辅导、情感教育、人际关系指导以及人格培养等方面内容, 对于学生存在的抑郁、恐慌、焦虑等心理问题要积极进行疏导和帮护。这就要求辅导员教师以及主管领导既要掌握一定的心理健康教育知识, 又要加强对学生的关注了解每一个学生的心理健康状况。

二、现阶段我国高校心理健康教育中存在的问题

(一) 高校心理健康教育课程设置不达标

在《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中明确规定, 心理健康教育课程应当设定为 32~36 个学时。但是许多高校对于学生心理健康教育的落实程度明显不够, 就课程性质而言部分学校仍然将心理教育课程作为选修课, 难以保证所有学生都能接受教育; 在课程数量上也与规定存在一定的差距, 导致课程内容无法涵盖到学生的求职、学习、情感以及生活等各个方面。

此外, 部分高校的心理健康教育对象仅仅限定为大一新生, 忽视了对高年级学生的心理健康教育, 这些问题充分说明了高校对于大学生的心理健康教育工作的不够重视。

(二) 高校心理健康教育方式单一枯燥

心理健康教育是一个循序渐进、心与心交流的过程, 需要教

师做到理论讲解与情感体验的结合, 这样才能帮助学生预防心理问题的产生, 引导存在心理健康问题的学生走出阴影。但是在高校管理工作实践中, 教师往往注重形式忽视了学生的参与和感受。

在理论讲解方面, 往往过分强调心理学专业知识, 而忽视了引入生活化的教学资源; 在实践活动方面, 大多局限于班会、讲座、宣传展览, 而忽视了学生的高度参与; 此外, 高校大多设置有心理咨询室, 但是沙盘、解压工具等往往沦为了摆设, 难以发挥出价值。

(三) 高校心理健康教育忽视家校协同

大学生往往会到异地求学, 这就导致了学生与家庭之间的联系骤然减少, 尤其是对于大一新生而言, 面对与父母的分别常常会出现各种不适。但是在高校的心理健康管理工作中, 教师往往忽视了家校之间的协同, 导致了心理健康教育难以切中要害。

学校所具备的优势是专业的教育知识和丰富的教育经验, 而家长则更加了解孩子, 能够第一时间发现学生的情绪变化, 发现问题的根源所在。这充分说明家长的参与是高校管理工作中的重要一环, 但是受时间和空间的限制, 大学教师与学生家长之间的沟通明显减少, 对于学生心理健康问题的共同探究也存在明显不足。

三、心理健康教育视角下高校学生管理工作原则

在高校心理健康教育管理工作中需要遵循以下基本原则, 才能有效地保证学生管理以及心理健康教育的有效性。

第一, 要做到科学性与实效性的结合, 在心理健康教育工作中要切实遵循学生的心理健康发展规律, 保证教育活动的科学性和可落地性; 同时要做到一切从实际出发保证实效性。

第二, 要做到普遍性与特殊性的结合, 心理健康教育必须面向全体学生, 关注学生在成长过程中遇到的重点心理问题, 同时也要关注学生个体差异, 在教育内容和方式上做到分类分层, 保证不同的学生都能够在心理健康教育活动中受益。

第三, 要做到主导性与主体性相结合, 既要充分发挥学校、教师、家长以及心理咨询师的主体地位, 做好对学生的协同教育管理工作; 也要激发学生的积极性和主动性, 鼓励学生克服困难, 形成坚毅的性格和品质。第四, 要做到预防性与干预性相结合, 对于大多数学生而言要进行预防教育; 对于已经存在心理健康问题的学生要进行干预矫正。

四、心理健康教育视角下高校学生管理工作模式探究

(一) 增强教师素质建设,提升心理教育能力

大学生心理健康教育的落实需要一线教师的支撑,教师必须拥有一定的心理健康教育能力才能更好的为学生的健康成长保驾护航。增强教师专业素质建设,提升心理教育能力成为了学校必须重视的项目。具体而言,可以从三个方面落实工作。

第一,对非心理专业教师进行专业培训,帮助全体辅导员教师掌握一些基本的心理教育技能,保证能够处理日常教育管理中的基础问题。

第二,进一步强化大学生心理咨询中心,以专业心理教师为核心搭建专业心理教育团队,为学生的心理健康问题提供专业的矫正和辅导。

第三,提供硬件上的配套设施,保证教师心理健康教育工作的开展,例如提供专门的心理咨询室、心理健康宣传材料、沙盘游戏以及橡胶发泄人等设施。专业的教师队伍和齐全的硬件,能够有效为大学生心理健康教育提供基础保障。

(二) 师生增进情感交流,教师学会转换身份

大学生心理健康问题的产生大多是因为沟通障碍,尤其是一些性格内向的学生常常不愿意表达自己的感情,最终导致了矛盾激化成为了心理健康问题。

举例而言,很多叛逆心理严重的学生往往与父母的关系不够融洽,原生家庭中存在问题导致了学生在校中表现出厌学、暴力等问题。而一些与同学交流存在障碍的学生则常常表现出心情低沉、兴致低迷等问题。

基于此,为了保证心理健康教育的有效性,辅导员教师必须加强与学生的沟通,在课下的时候尽可能以朋友的身份与学生进行相处,这样才能赢得学生的信赖,让学生敞开心扉表达自己的困惑与问题。

教师在帮助学生梳理心理问题时,一定要做到换位思考从学生的角度去体谅他们,不能一味地进行口头说服以大道理去证明他们的错误,而是要尽可能晓之以情,让学生感受到温暖和关怀,愿意与教师分享自己的困惑。

(三) 重视学科教育渗透,心理教育常态化

心理健康教育应该“以预防为主,以矫正为辅”,也就是说要尽可能做到防患于未然,而非亡羊补牢。这就要求教师要将心理健康教育常态化,渗透进日常教学活动中,让学生在在学习文化知识的同时陶冶情操树立正确的三观,能够以科学地方式去面对生活中的挫折,减少心理问题发生的概率。

例如在思政教育中,教师要引导学生树立正确的人生观和方法论,用矛盾观和发展观来思考和解决现实生活中的问题,能够把握住主要矛盾规避不必要的烦恼,能够坚定信念相信前途的光明。

在大学语文或者近代史等公共课中,教师要有意识用一些历史人物的积极事迹来影响学生,比如可以用范仲淹画粥充饥的故事告诉学生,家庭贫困只是暂时的只要我们有努力学习的精神终会取得成就。

(四) 关注学生个体问题,针对制定引导策略

心理健康教育永远是灵魂与灵魂之间的对话,要充满爱与温度。大学生是一个群体,不同的学生由于生活环境和教育差距会形成不同的问题,那么我们要加强对个体的重视,用细致的教育切实为学生解决问题。

举例而言,对于自闭症的学生辅导员教师必须与学生建立双向的沟通机制,这样才能够从根本上立足于学生的情感,解决心理问题。假设该学生喜欢画画,经常一个人勾勾画画发呆,那么教师就可以尝试送她一套水彩笔,来赢得她的信赖,并尝试引导对方主动说一些心理话。

在此基础上,可以进一步联系学校心理咨询室,带领学生接受心理治疗。自闭症患者的转化离不开环境的影响和正常社交关系的建立,在心理干预过程中也要尝试帮助学生融入集体环境,建立同伴关系。

(五) 定期开展专题活动,引导家长共同努力

学生心理的健康发展既需要教师的不断努力和引导,也需要广大家长的支持和理解。对于许多文化素质较低的家长,他们虽然也疼爱子女,但是却更多地关心学生的身体健康而忽略了学生的心理健康。

尤其是对于大学生而言,家长对学生成绩以及就业的严苛要求,往往成为了学生思想压力的主要来源,长此以往学生反而会出现学习成绩下降甚至心理问题。这需要高校辅导与强化与家长之间的联络,帮助学生家长客观认知学生心理健康教育工作的重要性,掌握好师生之间的沟通方式。

教师可以通过开展专题活动进行网络宣传,让家长通过微信、学校官网等平台了解到相关内容。也可以召开主题班会,要求家长统一参加,以讲座的形式向家长讲授心理健康教育的重要性。在家校共育合力的支撑下,学生能够获得更加健康的成长环境。

五、结语

大学生心理健康教育虽然不像文化课程一样具有明确的考核指标,但是不同的学生在成长过程中获得的成长都真实的记录了教师的教育质量。在教育改革不断深化的今天,高等教育工作不仅要提高学生的文化知识水平,同时还要促进学生养成身心健康、积极向上的品质。

尤其是辅导员以及负责心理教育工作的教师。在心理健康教育这一工作板块中,相关教育工作者必须认识到现存不足,并针对性地优化教学模式。

参考文献:

- [1] 王庭发.人文关怀在高校学生教育管理中的渗透[J].佳木斯职业学院学报,2020,37(01):44-45.
- [2] 朱宁明,张利华.心理健康教育融入高校学生管理工作的模式探析[J].经济与社会发展研究,2020(7):0284.
- [3] 宫井然,张柔.心理健康教育在高校管理工作中的重要性[J].教育现代化,2020,007(002):196-197.
- [4] 倪莉彬.积极心理学视域下高校学生心理健康教育解析[J].中国农村教育,2019,295(09):8-9.