

开展高校学生心理健康教育工作的思考

秦忠梅

(桂林电子科技大学, 广西北海 536000)

摘要:当前,由于多元文化思潮与社会风气等各种因素的影响,高等院校学生心理健康问题也呈现出了复杂化、多层次、多元化等显著特点,这也给高校教师的综合素质提出了更高的要求与标准。作为教师,我们不仅要关注学生的学习和健康,还要注意挖掘学生的闪光点,更好地开展心理健康教育工作,促进学生成长发展。积极心理学倡导研究人们内心的积极力量,因此,高校教师需要在心理健康教育中引入更多的积极心理学理念,以期更好地培养学生的心理素质,促进学生的全面发展。

关键词:高校;大学生;心理健康教育;策略途径

一、大学生最常见的心理困扰及表现

(一)心理发育尚未成熟

大学生心理发育趋向成熟但尚未成熟,受到各方面的因素影响,易产生各种心理障碍。大学教育相对于小学教育而言,其自由度有所提高,学生有更多的时间自主支配,因此,部分学生因自律能力差,长期熬夜,进而可能造成学生的思考能力、记忆能力下降,无论在学习或日常生活中,容易产生厌倦情绪,对生活提不起精神。此外,由于网络信息平台的发达,人们在网上时会接触到各种各样的信息,如果学生从网上学习了一些虚假、恐怖等不良信息,那么就有可能导致学生产生偏激、极端的心理,甚至有可能导致学生做出伤害自己甚至伤害他人的事情。

(二)人际交往及情感困扰

大学阶段是学生进入社会的一个过渡时期,大学生接触到的人要比中小学时期多几倍甚至好几百倍,有的学生因为客观因素与个体特征因素的影响,在人际交往中容易出现一些困扰,又称“社恐”,对任何社交或公开场合感到强烈恐惧或忧虑。有的学生与同学、老师之间也有不同程度的交往困扰,同学间关系好却难维系,同班同学有些彼此不认识,师生间不了解,彼此无法沟通,在课堂结束后也很少交流;有部分学生难以融入社会,实习过程中难以与同事和领导保持良好关系。

(三)学业方面困扰

大学阶段的学业困难学生无论是在哪个院系及专业,学校的教育目的是为了提高学生的专业能力,帮助学生全面发展。学困生面对繁重的学习任务,会表现出厌学情绪,甚至出现逃课旷课行为,导致考试挂科。学生们看到自己的成绩后,厌学心理加重,如果补考或重修还是不及格,容易形成恶性循环,学生可能无法顺利完成学业及按时毕业。

(四)就业心理困扰

有就业心理困扰的学生毕业后最终仍要进入社会工作,但由于学生在认知或行为上的一些偏差,容易出现难就业,出现“家里蹲”现象。长时间焦虑情绪加上社交恐惧心理,以及在学习过程中出现的逃避心理,或多或少会影响到学生的正常生活,在择业、就业过程中也容易产生逃避心理,妨碍学生的健康发展。

二、大学生心理健康教育现状分析

(一)对大学生心理健康状况的认识不高

有些学校及教师在学生工作中较重视学生成绩、专业技能的培养,对学生心理健康状况关心不足。部分学生面对繁重的课业、相对开放的学习方式可能会有不适应的情况,学校和教师对此缺乏重视,在某种程度上会加重学生厌学、逃学心理。如果大学心理健康课程的教育功能没有得到充分体现,心理健康教师有的是“半工半读”,并非专业出身,就未能充分发挥本课程对学生心理状态的调节作用。

(二)师生互协程度低

学生的校园生活离不开教师的陪伴,无论辅导员教师还是任课教师都能帮助学生健康成长。然而,在学生成长过程中,教师发挥的作用很小,作为陪伴学生时间最长的老师,对学生的学习、生活等方面缺乏足够的认识,而涉及到心理健康的相关知识就少了。与此同时,同学们也很少主动向老师倾诉心事,与老师进行交流,这从学生的角度来看是一种主动屏蔽,教师和学生之间的交流和沟通不足。

(三)家庭的教育功能薄弱

有人说家长是子女最好的老师。即使进了大学,受过高等教育,但仍然是家庭中的一员,不可能脱离家庭而存在。通过观察大学生的心理健康状况,不难发现,家庭对大学生接受教育的影响是很大的,很多家长认为学校应该负起对学生的全部责任,但学生始终不能脱离自己的家庭。因此,高校学生心理健康教育过程中,家庭教育功能薄弱,也是大学生工作难以顺利开展的一方面。总之,无论是学校、教师、家庭,如果对大学生心理健康的重视程度低,学生难以调节的不良情绪、心理困扰等也没有得到及时解决,因此,高校还需要在学生家校协作模式上进行改革,多关注学生心理健康,提升心理健康教育效果。

三、心理健康教育观下如何优化大学生工作模式

(一)加强心理健康教育中心建设,发挥心理教师的育人作用

很多学校都会聘请一定数量的心理老师,帮助学生解决各种心理问题,但这些老师常常兼任其他工作,不能把全部精力投入

本职工作,出现学生找不到心理中心办公室的现象,学生心理健康教育不够到位。因此,学校在设立心理健康教育中心时,首先要确定合适的办公地点,因工作的特殊性,可适当选择较隐秘的地点,以方便学生敞开心扉进行心理咨询。第二,学校要加强心理教师专业素养的提升,不可无证上岗,相关的心理教师资格证书、从业证书都不可缺少,其对学生心理的认识,例如某些偏激、抑郁等心理状况的分析和应对能力需要达到较高的专业水平。第三,要严格监管心理健康教师的在岗状况,避免出现学生因心理困扰无法找到相应教师倾诉的情形。如大一学生无法适应与高中完全不同的学习方式和内容时,出现厌学、逃课、不良行为及情绪等,那么学生可以到学校的心理健康教育中心咨询。心理教师需要仔细倾听学生的痛苦和焦虑,教会学生学会调节情绪的方法,以改善学生面临新环境的系列不适应。此外,在学校举办的各类社团活动中,还可设立心理健康教育角,搭建沟通平台,向学生提供纸笔,让学生将所遇到的心理烦恼记下来,在活动结束后,心理老师可根据学生的心声,策划相关的主题活动周,采取多种方式帮助学生解决心理困扰。此外,如果学生心理问题比较严重,老师还可以在必要时把学生转介到医院进行治疗。大学生的心理健康状况是影响大学生校园生活顺利开展的重要因素,因此,高校应设立和完善心理健康教育中心,充分发挥心理教师的育人功能,最大可能地解决学生的心理困扰,提高心理健康教育实效。

(二) 加强师生一对一交流,提高师生的沟通和理解

学生的校园生活离不开与老师和同学之间的沟通,师生人际交往是学生校园生活的重要组成部分。因此,在心理健康教育的视角下,高校开展学生工作可增加师生间的一对一交流,增强师生间的互协度,增加教师与学生之间的沟通与理解。学校给学生配备了辅导员、班主任,从学生入校开始就一直陪伴学生,他们对学生的了解程度也是非常重要的。首先,辅导员和班主任可以定期举办专题班会,在班会上做心理卫生宣传,一次班会就是一个主题,这样就能广泛地对所有学生开展心理健康教育。也可以要求学生定期进行汇报,不管是线下的汇报方式,还是通过手机或网络等形式,学生都需要向老师定期汇报,及时与老师进行沟通。相关老师也可与宿管人员多进行交流,通过小样本学生代表所反映的心理问题,推测学生的普遍心理健康状况。辅导员采取适当的方式对学生进行一对一的沟通,可以使教师及时掌握学生的心理动态,帮助学生进行自我疗愈,同时也在一定程度上提高了师生的互协度,促进高校学生工作效率的提升。

(三) 建立匿名倾诉网站,帮助学生进行自我消化

当前正处在信息发达的社会,学生接触到各种信息的方式和方法越来越多,接触到的信息也越来越多样化,这也在一定程度上妨碍了学生在现实生活中的人际交往,在网络世界里游刃有余,在现实世界中却畏首畏尾,选择退缩。因此,学校可结合实际情况,建立匿名倾诉网站,以帮助学生消化不良情绪。构建匿名倾

诉网站的运行可由心理老师和受过专业培训的学生共同进行管理,通过将网站划分为若干不同的板块,例如工作、学习、人际交往、情感、自由交流等板块,帮助学生更迅速、准确地解决困惑和问题。匿名网站也可以参考一些交流论坛或贴吧,便于让学生找到和自己“同病相怜”的小伙伴,帮助学生找到共鸣,感受到陪伴,更好地缓解学生的心理问题。在开展这一匿名倾诉网站时,可关注学生在日常倾诉、沟通过程中所遇到的问题,总结梳理大学生常见的一些心理困扰,在心理健康教育活动月期间,重点针对学生群体中易出现的心理困扰、不良情绪和行为,开展心理健康教育系列活动。建立匿名倾诉网站,它能给学生最大程度的沟通自由度,贴合信息时代大学生人际交往特征,帮助学生实现自我消化,促进学生心理健康的维护。

(四) 增加家长与学生沟通的机会,改善学生与家庭的关系。

大学生在上学、生活的同时,也要接受家庭的教育,因此,大学教师可适当增加家长与学生的沟通机会,充分发挥家庭育人作用。在大学阶段,家长与学生的沟通方式不同于中小学的家长会,大学教师应灵活运用多种方法来促进家校联系,增强家长与学生沟通的机会,共同关注学生的身心健康。此外,学校通过给学生提供勤工俭学、校内兼职的机会,使学生有一定的经济来源,适当减轻经济困难学生家庭的负担。这一方法可以有效地保护学生的自尊,实现他们想要回馈父母的心愿,同时也让家长们感受到他们的成长。大学生也是家庭中的一员,通过多与父母联系,以及参加勤工助学、校内兼职等帮助家庭缓解经济压力,从多方面地改善学生和家庭的关系。学校教育离不开家长的配合,加强与家长的沟通,形成教育合力,促进高校心理健康教育工作的开展,为学生的心理健康保驾护航。

参考文献:

- [1] 浦昆华,尹可丽.新时代高校学生心理健康服务的创新路径选择[J].黑龙江科学,2021,12(09):45-46+49.
- [2] 李宝珍,叶正飞,林玉双.大数据背景下高校特殊群体学生现状调查及危机干预的策略研究[J].经济师,2021(05):151-154+156.
- [3] 范凌燕.大学生思想政治教育图书出版领域的拓展——兼评《大学生思想政治教育与健康》[J].出版广角,2021(08):94-96.
- [4] 张坤.心理健康视角下探究高校思想政治教育创新——评《心理健康与思想政治教育》[J].中国学校卫生,2021,42(04):641.

基金项目:桂林电子科技大学2020年学生思想政治教育工作专项课题重点项目“大学生心理求助污名对求助态度的影响及干预研究”(项目编号:USSZ2020011A)。