

新时代背景下“00后”大学生心理特点 及成长成才规律探究

于瑛琦

(哈尔滨商业大学, 黑龙江 哈尔滨 150028)

摘要:随着新一届大学生入校, 生长在新时代背景下的“00后”已经成为大学校园的主力军。想要促进“00后”大学生成长成才, 就应该在充分了解“00后”大学生心理特点的基础上, 帮助他们解决心理上的困惑与问题, 充分挖掘个人潜能, 不断探索发展规律, 助力“00后”大学生成长成才。

关键词:“00后”大学生; 心理特点; 成长成才规律

一、“00后”大学生心理特点分析

“00后”大学生在经济变化更快、文化价值观更加多元的环境中长大, 他们面临着来自于现实生活和虚拟世界的众多诱惑与挑战, 这些因素极易导致他们感受到来自方方面面的压力, 从而产生一系列的心理问题。因此, 想要促“00后”大学生成人成才, 最根本的任务就是要先了解“00后”大学生的心理特点, 保证其心理健康。

(一) 主体意识较强, 但集体意识较差

虽然国家已经开放三胎政策, 但是“00后”大学生中还是独生子女居多, “4+2+1”的家庭模式让他们一直备受关注。而且, “00后”大学生的父母不仅重视对孩子进行学业教育, 也十分重视对孩子个性品质方面的追求与引导。这些因素都导致“00后”大学生主体意识不断增强, 习惯以自我为中心, 更注重个人利益的实现。进入大学后, 部分“00后”大学生初次开启集体生活, 他们依旧渴望有自己独立的空间, 追求话语权和平等权, 不懂得妥协与忍让。当个人利益与集体利益出现冲突时, 他们往往优先考虑自己, 缺乏集体意识。

(二) 网络依赖性较强, 但心理承受能力较差

“00后”大学生出生于网络高速发展的时期, 他们习惯在网络上获取资源、表达想法, 建立社交圈。再加上“00后”大学生的父母受教育程度普遍提高, 他们不仅关注孩子的成长, 也非常关注自己的发展, 他们有自我实现的需求。因此, “00后”大学生的父母陪伴其成长的时间相对较少。这些因素都导致“00后”大学生对网络的依赖性越来越强。但虚拟网络毕竟与现实生活不同, 过分地依赖网络, 导致“00后”大学生难以在生活中建立良好的支持系统。久而久之, 他们就会更加封闭自我, 加上长久的缺乏关怀而心理承受能力也较差, 出现问题时, 容易出现极端行为。

(三) 竞争意识较强, 但是情绪调节能力较差

“00后”大学生的父母无论是在经济情况、个人发展还是自我意识、个人实现等方面, 都相对优于“90后”“80后”大学生父母。这样的家庭氛围让“00后”大学生更知道自己想要的是什么, 也会更坚定地去获得, 而这都导致他们的竞争意识越来越强。但是, 伴随着社会竞争日益激烈, 无论是想要获得物质上的富足, 还是精神上的成功都变得越来越具有挑战性。因此, 竞争意识在

带来动力的同时, 也带来了压力。有些“00后”大学生只知道一味地追求目标, 却不懂得如何调整状态、释放压力、宣泄不良情绪, 极易出现诸如自卑、敏感、偏执、焦虑等一系列问题, 从而给健康成长带来阻碍。

二、大学生心理健康教育工作对于促进大学生成长成才的意义

现代社会对人才的要求越来越高, 要求不仅要有扎实稳健的专业知识及能力, 还要有良好的心理品质作为支撑。因此, 将心理特点与教育理念进行有机结合, 共同协调发展, 才是促进“00后”大学生成长成才的根本途径。

(一) 心理健康教育工作可以帮助大学生解决成长成才过程中的心理问题

“00后”大学生从进入大学那一刻起, 就会面临适应问题、学业问题、情感问题、就业问题等诸多挑战, 其中任何一个问题处理不当, 都有可能产生巨大的心理压力。但是, 有些大学生却并不了解自己身上出现了什么问题以及为什么会这些问题, 他们只能陷在痛苦的情绪中无法自拔, 这样不仅无法达到自己的理想, 也会影响以后的生活。

而开展心理健康教育工作的根本任务就是帮助“00后”大学生了解自身存在的心理问题, 解决心理困惑, 促进其进行良好的自我调节。心理健康教育可以促进大学生更好地认识自己, 在建立正确自我认知的基础上, 不断提高自身的心理承受能力, 愉快地充实度过大学生生活, 更好地实现成长成才的育人目的。

(二) 心理健康教育工作可以促进教育者与大学生进行良好沟通

促进大学生成人成才的过程中, 许多高校都倾向于进行群体教育。但是, 很多大学生的问题涉及到原生家庭、个人隐私等, 这种自上而下的群体教育方式, 会让大学生感觉到自己没有受到尊重与理解, 从而导致大学生与教育者之间产生明显的疏离感。相较于其他教育方式, 心理健康教育更强调教育者与大学生之间的平等关系, 更重视在教育的过程中与学生进行良好的互动沟通。教育者会倾听大学生的心理困扰, 站在大学生的角度上思考问题, 进行共情。同时教育者还会运用专业的心理学知识灵活地帮助大学生分析问题、判断问题、处理问题。心理健康教育工作开展的

过程,不仅可以真正给予大学生帮助,还能让大学生在情感上找到归属感,从而更愿意主动对教育者敞开心扉,让师生关系进入到良性循环的状态。

(三) 心理健康教育可以充分发挥大学生的个人潜能

大学生心理健康教育包含的一个重要方面就是教育者熟练灵活运用各种心理健康知识与规律针对不同的心理困扰与心理障碍,并在充分了解当代大学生心理发展特点的前提下,以解决大学生心理问题为目标,培养大学生树立优良的心理素质、成熟的人格品质、和谐的人际关系以及较强的社会适应性。

大学生心理健康教育充分重视不同个体的独特性与特殊性,可以更好地识别不同个体之间的差异性。尤其是心理健康教育工作中独有的心理测试可以帮助大学生对自己的状态进行准确评估,并对自己进行客观评价。这样就可以促进“00后”大学生在健康的前提下充分发挥自身潜能,并通过有针对性的心理调节方式来解决内心的困惑,不断发挥自身价值,实现个人潜能。

三、促进大学生成长成才过程中做好心理健康教育工作的措施

(一) 加大心理健康教育工作力度,高校应当给予高度重视

近年来,国家高度重视大学生心理健康教育工作,多次下达文件支持、指导高校开展心理健康教育工作。但是,如果我们细心观察,就会发现对于大学生心理的研究大多还停留在理论层面,实践类研究相对较少,将心理学理论转换为实践应用的效果还有待加强。不仅如此,虽然很多大学已经成立了心理健康教育指导中心,但是在投入上仍旧十分有限。一些高校的心理健康教育指导中心设施简陋,没有配备必要的场所及设备,同时师资队伍力量薄弱,这些问题都将给心理健康教育工作带来阻碍。

想要解决这些问题,归根结底就是高校加强重视程度。高校心理健康教育工作不能停留在目前的状态,而是要不断加大物资、师资等方面的投入,确保有足够的时间、空间开展心理健康教育活动,同时定期组织专兼职心理健康教师进行培训,不断提升业务技能,加大宣传力度,让心理健康教育工作真正能够深入到学生心中。

(二) 充分发挥朋辈引导作用,营造积极向上的校园氛围

大学生心理状态尚不稳定,及易受到外界因素的影响,所以社会上的一些不良风气及压力都有可能导导致大学生的心理状态出现问题。因此,大学生心理健康教育工作并不仅仅是针对问题学生开展的,而是应该面向全体大学生,做到防患于未然。想要解决这一问题,首当其冲就是要为大学生创建利于成长的环境。想要实现这一点,有效的途径就是充分利用学生之间的互相影响,发挥朋辈之间的影响教育作用。高校可以在班级选配优秀学生担任学生安全信息员、心理委员、寝室长,并对其进行专业培训,在校园创建朋辈辅导的文化环境,引导大学生结识更多优秀的同龄人,在潜移默化中形成积极向上的良好氛围。

(三) 充分发挥课堂的主渠道作用,并辅之以活动为载体的宣传普及方式

目前,很多高校非常注重发挥课堂的主渠道作用,开设了一

系列与心理学相关的选修课和必修课,进而向广大学生宣传心理健康知识。虽然理论性知识可以有效地帮助大学生更好地了解自己及他人的心理状态,但是,心理健康教育作为一项实践性很强的教育内容,仅仅依靠理论是远远不够的。尤其是“00后”大学生处于目前这个年龄阶段,他们极易受周围环境和氛围的影响,想要让他们能够将学到的心理学知识学以致用,最有效促进方式就是开展一系列大学生喜闻乐见的心理健康宣传教育等相关活动。这些活动的自主性及感染力更强,也更符合“00后”大学生的思维特点和个性品质,同时,这些活动还可以将知识、能力与素质三者进行有机结合,寓教于乐,让大学生在开展活动的过程中,了解自己、增强心理素质,一举多得。

(四) 充分发挥家校合作的作用,实现家校联动

随着社会的高速发展,大学生面临的压力也越来越大,尤其是每年的考试季、毕业季,都是容易导致心理危机发生的关键期。当大学生遇到问题的时候,家长要调整自己的心理状态,陪伴孩子一起积极面对,同时积极配合学校的工作,给予大学生充分的理解与尊重,结合大学生的实际情况,采取相应的措施进行应对。只有家长大力支持,心理健康教育工作才能得以顺利开展。

(五) 将树立正确的价值观贯穿于心理健康教育工作

在帮助大学生解决心理困惑,促进其成人成才的过程中,教育者应该坚持以人为本,坚定不移地正确的价值观贯穿于开展心理健康教育的过程中,注重“00后”大学生个体的发展,更注重整体的提升,科学地、全方位地促进“00后”大学生心理品质与思想境界的全面提升,只有这样,大学生才有可能真正成人成才。

“00后”大学生作为大学生中的新生力量,他们有着自己独特的心理特征和行为表现。因此,在教育他们的过程中,教育者应该把握其心理及成长成才规律,有针对性地融入心理学方法,不断提升工作针对性、有效性的同时,进一步促进大学生成人成才。

参考文献:

- [1] 孙伟. 大学生心理健康教育对思想政治教育的基础性作用研究 [D]. 沈阳建筑大学, 2014.
- [2] 廖迎春. 我国大学生心理健康教育存在的问题分析与对策思考 [D]. 华中师范大学, 2005.
- [3] 马川. “00后”大学生心理健康水平的实证研究——基于近两万名2018级大一学生的数据分析 [J]. 思想理论教育, 2019(03): 95-99.

本文系哈尔滨商业大学2020年度思想政治工作研究项目重点项目《新冠肺炎疫情背景下大学生心理状况分析及干预对策研究——以哈尔滨商业大学为例》(项目编号:2020SZ002)阶段性成果。

作者简介:于瑛琦,女,汉族,哈尔滨商业大学心理健康教师,讲师,国家二级心理咨询师,发展与教育心理学硕士,主要研究方向为大学生心理健康教育。