

“00后”女大学生心理问题及对策研究

——以陕西理工大学外语学院为例

王仕文¹ 王娅璿²

(陕西理工大学 陕西 汉中 723000)

【摘要】本文根植学生工作实践,检视了“00后”女大学生的心理特点及成因,提出了教育引导的途径、方式方法,从“问题处理”到“全员关爱”,重视社区建设,强化心理健康教育,注重价值观引领,提升积极心理健康知识普及的覆盖面、专业性和精准度,达到“聚人心”“暖人心”“护人心”的效果。

【关键词】“00后”;女大学生;心理问题

当前,“00后”已经成为我国高校学生的主体,随着高等教育的发展,女大学生的比例已经占据50%以上。作为移动互联网时代的“原住民”,她们面临着就业、情感、学业、人际关系等很多现实的压力,躺又躺不赢,摆又摆不烂,睡还睡不醒,心理问题高发、频发,对女大学生的心理辅导教育必须与时俱进。

1 “00后”女大学生的心理特点

近年来,一项调查显示,女大学生中经期身心综合症的发生率在82.95%,有13.70%的女大学生一年中有1/3的时间是在抑郁、烦躁、不适中度过的^[1]。

以陕西理工大学外语学院为例,该院现有学生860余人,其中女生占比90%。近年来,女生中焦虑、人际关系矛盾、情感危机、职业选择困惑等心理问题多发、频发。“00后”学生一定程度上属于捧着、哄着、惯着、宠着长大的一代,任性,自律性差,人际关系矛盾突出。

笔者结合日常学生工作实际,以陕西理工大学外语学院为例,女生心理问题主要表现在以下三个方面:一是任性自负心理。“00后”女大学生多为独生子女家庭,从小就是“香饽饽”,家庭关系简单,物质条件丰盈,很多女大学生个性鲜明,任性自负自我,抗挫折能力差,甚至有些偏执。二是“脆皮”焦虑心理。面临严峻的就业压力、学业压力、情感问题等,当代大学生普遍存在焦虑心理,而对“00后”女大学生来讲,在求职、就业、情感方面,往往面临更多的困惑和困扰,甚至出现“脆皮”现象,非常敏感。三是孤独苦闷心理。“00后”被称为移动互联网时代“原住民”,网上游刃有余,现实生活中却因个性问题和缺乏必要的交往技巧,很容易产生孤独苦闷的心理问题。

2 “00后”女大学生容易产生心理问题的原因

笔者结合多年学生工作经历和日常调研,深切体会到,在高校校园学习生活中,女生已经成为心理问题的高发群体。究其原因,有原生家庭问题,有学习方面的落差,有新环境的适应问题和人际关系矛盾等

方面因素影响。

首先,不得不承认,因父母离异、关系紧张等原生家庭问题已经成为“00后”女大学生心理问题的主要诱因之一,且对学生的影响越来越低龄化,这是残酷的现实。很多学生中学时代已经显现,家长缺乏理性认知,往往选择熟视无睹。其次,进入大学后,在学习方面的不适应也是诱因之一。大学学习内容、方法与中学时代截然不同,“第一课堂”与“第二课堂”如何融通兼顾,全面提升个人综合素养和竞争优势是每名学子必须面对的现实。对大学学习和竞争缺乏理性认知,当中学时代学习优势不再,敏感脆弱的心很容易产生焦虑、烦躁的情绪状态。第三,环境的适应方面也是心理问题的诱因之一。进入大学前,很多女大学生在家中都是“明星待遇”,进入大学后,独自面对大学生活,尤其考验学生的自理、自律能力,集体生活的不适应,加之虚拟的网络生活影响,很多女大学生河南适应大学新环境,容易产生孤僻、自闭情绪。最后,人际关系矛盾也是诱发心理问题的主要诱因之一。进入集体生活,不同的生活习惯、个性都是引发人际关系矛盾的主要诱因。生长在移动互联网时代的“00后”女生较为任性、自我,宿舍内部鸡毛蒜皮的事就很容易引发人际关系矛盾。

3 对“00后”女大学生心理问题的引导对策

3.1 从“问题处理”到全员关爱,重视人文关怀和心理辅导

针对“00后”女大学生的教育引导,除了耐心、爱心、责任心,更需要用心和细心。针对其心理特点,要多渠道、多层次开展“三生”“五自”教育,正确面对个人内心世界,学会自我调节和倾诉,多开展“心里阳光护航”“自尊自爱,绽放美丽”“心理树洞”等系列活动,要从“问题处理”变为全员关爱,重视人文关怀和心理辅导。新生进校后,辅导员、班主任结合学生档案,针对学生心理普测的结果,通过“六进”工作,深入学生群体谈心谈话,摸排了解学生性格特

征和心理健康状况。在心理普测、谈心谈话、日常观察的基础上,对严重心理危机学生拉入专班,建立“一人一专班”,家校院班密切协同,定期开展关爱研判,用心护航。

辅导员要做学生的良师益友,注重“一线工作法则”。对于有异常心理状况的女大学生,早发现、早处置、早应对。2022年,外语学院在实践中探索建立“学生日常教育和事务管理服务中心”,辅导员力量全部下沉社区,坚守一线,建立起了站长—楼层长—舍长—辅导员—学工小组管理的互通联系机制,坚持常态化和重要节点专项排查相结合,研判摸排学生思想状况,及时处理化解矛盾,解决学生急难愁盼问题,提升突发情况的应对能力。依托社区工作站,补齐心理健康教育“校—院—班—舍”四级工作体系中“宿舍”短板,加强社区普及化心理健康宣传教育,贴近学生提供“菜单式”心理健康咨询服务,满足学生心理支持需求。

3.2 依托心理育人工作室,加强个性化辅导

近年来,陕西理工大学高度重视心理育人工作。在学校心理健康教育中心指导下,各个学院都设立了心理育人工作室,以此来锻炼队伍、优化机制、凝聚合力、营造氛围,护航成长。但是,受传统观念影响,很多学生还是认为心理中心就是“医务室”,担心“心理辅导”被其他同学看到,引起歧视。高校要“借力扬帆”“借船出海”,辅导员要借力网络空间,通过学生喜闻乐见的形式,积极构建网上心理咨询工作室。学生除了线下面对面的交流,可以通过网络空间“一对一”咨询,消除学生的心理顾虑,提升学生心理咨询的成效。此外,通过建立网络辅导,高校可以建立大数据案例平台,记录“00后”女大学生展现的不同心理行为,通过专业人员对案例进行分析,找到适合不同心理问题所采用的最合适的教育方法,因材施教进行学生教育管理^[2]。

陕西理工大学外语学院遵循女大学生的成长规律和身心特点,聚焦女大学生的价值引领,扎根于学生工作实践,长期开展“四个底线教育”“四个阳光教育”,建立了“那时花开”心理育人工作室,不断探索构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作格局,危机干预保底线,个体咨询化困境,素质训练促发展,生命教育树意识,课堂教学播知识,将心理健康教育融入学生日常教育管理各方面,构建“五位一体”的心理健康教育工作格局,着力培育学生理性平和、积极向上的健康心态。

3.3 注重价值观的教育引领

学校要常态化开展“自尊自爱,绽放美丽”女生健康教育系列活动,教育引导更多的同学关注自身和

她人的心理健康,促使同学们认识自我、展现自我、提升自我,在竞争中成长,收获自信与友谊,学会和不完美的自己和解,去好好爱自己,真正做到认识自我、悦纳自我、珍爱生命、关爱自己。同时,借助相应活动的开展,让同学们释放内心的压力,寻求适合自己的解压途径。学院依托校内外资源,从问题处理转变为全员关爱,不断提升积极心理健康知识普及的覆盖面、专业性和精准度,激发学生心理的积极正能量,增强学生的幸福感、获得感和满足感,全力做好“聚人心”“暖人心”“护人心”工作,为学生的身心健康、成长成才用心护航。

3.4 用心用情用智用力,全力做好心理育人专班工作

针对重大心理问题学生,要及时研判建立专班帮扶工作机制。通过谈话、普测,结合学生入校后的心理行为表现,研判摸排新生心理健康状况。整个过程要用心用情用智用力,特别注意工作方式方法,保护学生隐私,把重点学生摸清,情况摸准摸透。帮扶工作专班由学院领导、辅导员、班主任、专业教师和学校心理健康中心专业教师共同组成。由专班班长,根据不同学生的情况不同,采取有针对性的不同的帮扶措施,牵头制定好工作方案和任务分工,时时了解跟进情况。家校协同,争取家长支持,为专班工作再添一道防护网。要多方联动,家校互动,密切配合,综合研判,形成合力。

总之,学校无小事,处处是教育;教师无小节,人人是楷模。面对新常态、新形势、新任务,学生安全教育管理任重道远,尤其心理问题成为当前尤为关注的时代课题。高校必须做到“安全预案到位”“教育引导到位”“危机干预到位”“家校协同到位”,在如履薄冰中提高思维认知,在担当作为中强化安全教育,在系统推进中建立长效机制,在家校联动中协同到位,用心用情用智用力,为学生身心健康、成长成才用心护航。

参考文献:

[1] 舒培丽. 女性与情感 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2003.

[2] 黄存良. 大学生性格优势对应激诱发神经性症状的干预效应 [M]. 中国健康心理学杂志, 2022.

基金项目: 2022 年度陕西高校学生工作精品项目: 重点心理问题学生“一人一专班”精准精细化帮扶探索与实践(项目编号: 2022XXM11)和陕西理工大学辅导员工作项目: “00后”女大学生心理问题及其引导对策——以陕西理工大学为例(项目编号: 209010563)的阶段性成果。