

如何做好高校学生心理健康教育工作的策略

陈立峰

(佳木斯大学 黑龙江 佳木斯 154007)

【摘要】社会的飞速发展也带动了社会对人才需求的持续提高。这对于高校学生而言便需承担更大的学习和就业等方面的压力,因此心理问题频发,对学生的学习和日常生活均产生了较为严重的影响,对此高校开展心理健康辅导便具有更为实用的价值。本文主要结合当前高校管理工作的开展现状,分析了高校学生心理状态存在的问题与教育对策,希望分析能全面提高学生综合素质。

【关键词】高校;学生;心理健康教育

引言

大学阶段是学生的心理和智力发育走向成熟的关键期,但学生还处于校园学习阶段,由于每个学生个体所处的原生家庭环境存在差异,便会导致心理发育效果存在较大的差别。在遇到挫折时,学生难以掌握有效的自我调节方法,从而便形成心理压力,严重影响正常的学习生活,同时在人际交往方面也会存在较大的问题。因此,需要高校积极开展学生心理健康教育工作。

1 目前高校学生心理状态存在的问题

1.1 高校学生学习心理常见问题

大学阶段的学生仍以学习作为主要的内容。与中学阶段相比,大学的专业性更为明显,学习内容的复杂程度也更高,这便要求学生需掌握一定的学习方法,从而适应日益激烈的竞争环境。目前高校学生主要表现出的心理问题为学习动机不良、厌学和焦虑情绪等。动机偏差主要表现为动机过强或者缺乏动机。厌学则表现为缺乏对学习活动的计划和热情,无法持续完成学习活动。焦虑则主要在考试期间出现紧张、恐惧及情绪失控等情况。此外还会出现腹泻、失眠、注意力不集中等生理现象,对学生的思维和成绩均会产生负面影响。

1.2 高校学生常见的情绪困扰

情绪可作为学生心理活动的主要体现方式,也是个体表现出的外界刺激对身心满足程度的反映。上述体验会全面渗透到学生日常活动的各个方面。大学生出现的情绪方面的困扰主要为焦虑、愤怒、抑郁等心态。焦虑主要可分为神经性、现实性和道德性焦虑三种类型。上述三种类型并不是单独体现出来,而是两种或三种混合表现出来。抑郁则是对外界压力感到无从应对的负面情绪,通常还会伴有痛苦、自卑等心理。冷漠则是对外界失去探索的兴趣,愤怒是在愿望无法实现或在达到目的的过程中受到挫折所产生的紧张和不满情绪。嫉妒则更为普遍,主要产生的原因便是成绩、能力、恋人等。

1.3 高校学生人际交往中常见的心理问题

高校学生在交往方面所产生的观念偏差主要为意识和行为上两种。其中较为典型的为:一是被动封闭型。主要表现为行动缺失,认为无需与他人进行交往。部分学生会人为自己已经成年,应该具有独立的、互不交叉和干扰的空间。部分学生虽然形成了良好的人际交往意识,也乐于结交朋友,但缺乏实际的行动。二是以他人为中心。主要表现便是认为具有良好的人际关系便是受到多数人的认可,并毫无原则地答应他人的要求。三是自我中心意识。该部分学生在与他人进行交往时,往往会从自身的角度出发,只追求自己的利益,不会对他人的利益和感受过多关注。四是社会焦虑。主要表现为对一种或多种环境产生更为紧张和恐慌的情绪,有时还会有意回避。

2 做好高校学生心理健康教育工作的措施

2.1 加大心理健康教育的力度,利用多元化的方式开展健康教育

高校在实施德育工作时,需将心理教育作为德育开展的重要内容,并将其有效渗透到各教育环节中,使其成为德育开展的有效保障。此后教师还可采用更为科学的方式来辅助学生形成更为完善的心理教育体系。高校需从学生入学开始便做好心理教育辅导工作,此外还需在德育内容中融入与人性等相关的教育内容,以此促进交际及沟通能力的持续提升。此外高校还需与团委及学生会形成联动教学效果,为学生创设团体性的心理培训途径,结合学生的具体情况来规划教学活动,促使学生调动更为积极的状态参与到活动中,从而产生更为健康的心理体验。通过运用多种教学模式,在培养学生形成团队协作能力的同时还可进一步提升其合作意识,促使学生更为积极地面对生活中的压力,并有效增强心理承受能力。最后高校还需利用网络途径为学生提供心理健康教育平台,聘请心理辅导专家或者行业内知名人士来校开展心理辅导和讲座活动,集中为学生解答问题,并结合学生的具体需求推荐相关的书籍资料,辅助学生以科学的方法来舒缓心理压力,让学生能够有效排解负面情绪,客观认识自己,并做出正确的心理和行为调节。

2.2 针对高校学生实际,构建完善的心理辅导机制

若想提升高校心理健康教育工作的有效性和全面性效果,高校除了需对全体学生提供心理教育辅导外,还需形成更为有效的处理方式,运用点面结合的形式来辅助学生解决心理问题。对于高校学生来说,具有严重心理问题的学习并不多,但多数学生会存在不同程度的心理问题,如果没有及时引导学生科学疏导心理问题,便会导致发生更为严重的后果。为了有效辅助学生排解负面情绪,高校在实施心理健康教育时,需组建更有针对性的工作小组,重点辅导心理问题较为棘手的学生群体。由于心理层面的原因,部分学生会行为中出现一定的障碍,难以与他人有效沟通。因此高校便需采取更有针对性的方法,辅助学生主动走出心理阴霾,积极对抗心理压力。如在学生刚步入大学阶段时,高校便需开展更为深入的调查,结合每个学生个体的状况形成不同的心理健康指导计划。使用科学的方式对学生的心理状态进行测试,以此判断学生的心理问题程度。如果学生存在一定的心理问题,教师便需结合具体的问题点运用积极的手段进行跟踪引导,并结合学生的思维进行逐步治疗。学生的情感会在外界事物变化的过程中产生不同的状态,如果仅依靠学生或者教师单方面的努力,则难以形成更为健康的情绪管理效果,因此高校需主动联合社会资源,形成更为系统的教育体系。学生可在更为全面的教育网络中受到更多的健康心

下转第77页

好的学习观,逐步培养良好的学习习惯。

2.2 引导单亲家庭改进教养方式,培养学习品质

单亲家庭经历的磨难相对较多,特别是家庭离异会对孩子产生更大的影响。因为单亲家庭的监护人需要一个人面对社会、家庭和个人遇到的各种困难,其面对的压力较大,所以难免会对孩子发脾气,以不友好的态度对待孩子,甚至在管教孩子时责骂使用暴力等,或者甚至因无力而在教养过程中采取放任型态度,在这种状态下孩子的心态会发生较大变化,对人和事以及学习都提不起兴趣,也无法集中精力投入学习,课堂纪律性较差。所以建议单亲家庭的监护人可以对孩子在教养过程中采用民主型方式。班主任利用微信、电话和家访等形式和监护人沟通,使其明白这种暴力会导致孩子心情受到严重影响,对学习百害而无一利。放任其发展只会使其更加散漫,不会尽力的做任何事情,就更谈不上良好的学习态度和习惯的培养。监护人可与孩子约定,必须做和不许做的事情,并根据其学习态度和成绩适当给予奖励和惩罚,使单亲家庭孩子感受到监护人对学习的态度,以此激励自己投入学习,改变不努力学习的现状。

2.3 引导单亲家庭创造优良的学习环境

马斯洛需要理论指出,学习的最终目的是为实现更高层次的自我,以获得更多地尊重,高层次的需求往往都是在满足低层次需求的基础上发展而来的。全身心投入学习、养成良好的习惯等都需要学生积极配合,并减少外界的干预,学生学习才会更加投入,而物质和精神的满足则是所有这些得以实现的前提,需先满足基本的吃穿、安全感和归属感等问题。因此班主任和家长度应该对单亲家庭小学生的基本生活和归属感等的需求与引起高度重视,以这些为基础才能考虑对学习的追求。而且学习用品、环境等也是学习本身的基本保障,这些也都是学

生提高成绩的基础。在这些方面许多单亲家庭的家长都考虑的不到位,就需班主任耐心给予指导,提供物质保障,努力为孩子学习创造良好的环境。

2.4 引导离异父母多给予孩子爱和关怀

班主任还应指导离异父母多与孩子交流,使孩子明白出现这种结果是源自父母的问题,跟孩子无关,分开并不会减少对孩子的爱,鼓励离异父母对孩子说出这些,并用行动证明对孩子的爱和关心,使孩子受伤的心灵得到抚慰。如果父母双方对孩子的辅导比较擅长,还应重视过问辅导孩子的学习状况并指导其学习改进。当前学习中应用较多的,如小飞机和钉钉学习软件等,便具有较强的互动性和交流性,还可通过该类软件上的视频或习题等辅导孩子的学习。

结语

总之,作为家庭结构的变异形式,单亲家庭对孩子产生较大的影响,尤其是学习方面会形成学习问题,对其成长和学习文化知识均不利。本文分析了从班主任的角度为其提供一些如家校合作、培养良好的行为习惯、给予爱和关怀等的策略,促使其学习态度更加端正,以此培养良好的学习习惯,促进学生的学习和健康成长。

参考文献:

- [1] 王秀梅.新时期小学班主任对单亲家庭孩子的教育策略[J].科普童话,2019,000(040):P.152-152.
- [2] 朱甲娣.班主任对单亲家庭孩子的教育方法思考[J].课程教育研究:学法教法研究,2019(3):113-114.
- [3] 郑玉娟.班主任对单亲家庭学生教育方法探析[J].科普童话·新课堂(下),2017,000(009):39.

上接第75页

理引导,主动反思和总结出适合自身心理调节的方式,而教师也需向学生提供更具有动态特征的跟踪系统,将上述学生作为重点辅导对象,尽量辅助学生科学调节自身的心理和情绪,面对困难和压力能够有效疏导,正确面对,这样学生便可通过多种途径的辅助来形成更为健康的心理和健全的人格。

2.3 深化师生之间情感交流,有效构建沟通渠道

当前高校普遍缺少心理辅导方面的专业教师,因此多数高校会安排辅导员担任学生的心理健康辅导工作。而辅导员需针对几百学生提供教育和引导工作,因此其工作压力也较大。为了进一步提升学生的情感控制和疏导能力,便需将心理教育切实开展,将所有的科任教师组成教育团体来发挥合力作用,共同开展高校学生的心理辅导工作。由于高校的管理体系更侧重学生的自主管理,因此在完成学生行为方面的管理时难度较低。教师除了完成既定的学科教学外,还需同步培养学生形成科学的思维模式,侧重以正确的方法来调节情感和心理。此时需注意,虽然教师对学生的学习和生活负有一定程度的引导和监督责任,但教师还需主动与学生进行思想交流,不断提升教学活动的活

跃度,促使学生发挥个性和潜能参与学习和情绪调节,从而为学生形成更为健康的心理提供客观前提。学生也需在教师的引导下主动意识到自身心理方面的偏差,主动与教师沟通寻求自我调节和完善的方法,从而形成更为健全的心理和人格。

3 结束语

总之,通过科学的开展高校学生心理健康教育工作,帮助学生树立了正确的思想认识,从而加强学生心理素质水平。作为新时期高校教师,要重视结合高校心理健康教育工作开展实际,科学的采取更加完善的教育途径,不断提高学生心理健康教育效率。

参考文献:

- [1] 崔慧旭.心理健康教育在高校思想政治教育中的应用价值和实现途径研究[J].作家天地,2019(20):147+152.
- [2] 李恺琳.心理健康教育融入高校学生管理工作的模式思考[J].科教导刊(中旬刊),2019(10):178-179.
- [3] 郝淑颖.论完善我国高校学生心理健康教育的对策及思考[J].科技资讯,2019,17(28):197-198.