

高校思想政治教育中心理疏导的现实价值探寻

田露婷

(江西服装学院 江西 南昌 330201)

【摘要】由于社会的快节奏发展,大学生面临了来自各个方面的压力。由于高校思想政治教育的特殊性,为了避免学生因心理问题导致的不良影响,需要改变传统的理论教学方式,注重学生的心理健康发展,通过心理疏导的现实价值帮助学生形成良好风貌,树立正确的价值观,形成对社会有效的价值个体。

【关键词】高校;心理疏导;思想政治教育

引言

伴随着快节奏的现代生活,大学生逐渐面临着各种各样的压力,诸如,考研的压力、家庭的压力、毕业的压力等等,这些问题经常困扰着当代大学生,导致大学生在一定程度上容易产生各种心理健康问题。心理问题若是在一定时间内得不到疏导或者缓解,后期可能会影响到学生日程学习与生活,严重的还可能演变为抑郁症或是其他社会问题。而高校在日常开展的思想政治教育工作中需要在一定条件下发挥其特点与作用,开展针对于高校学生的心理健康教育。通过对大学生进行心理健康教育,有效加强学生与教师的沟通。并由学校或教师对其进行引导,帮助学生及时缓解心理压力,树立正确的三观。在充分的心理疏导下,形成一定的抗压能力,在面对挑战与问题的时候才能在心理上形成有效应对方法。高校思想政治教育中心理疏导作为一重特殊机制,在帮助学生的时候,需要从学生角度出发思考学生所面临的心理问题,并帮助学生走出心理问题,发展综合素质。

1 心理疏导在高校思想政治教育中的价值体现

心理疏导作为高校在思想政治教育中与学生沟通的有效手段是具有其所在价值的。其价值通常由四部分组成:即协调价值与动力价值,以及塑造和培育价值。协调价值通常来说就是帮助学生协调好人际关系,促进身心的和谐发展。心理疏导在教师与学生沟通的过程中具备了情绪宣泄,心理支持以及认知调节的功能价值^[1]。教师在沟通的过程中通过了解学生相关的心理状况,制定合理的情绪宣泄策略,通过沟通帮助学生调节冲突,协调人际关系,避免学生的人际关系出现问题影响学生的后续生活。同时通过制定的合理的情绪宣泄对策,让学生在事先设定好的条件下进行不满、委屈等消极情绪的宣泄。这其实有利于学生以生活中化解不良情绪,寻求心理平衡。通过心理疏导,教师通过实现设定好的环境下与学生进行平等沟通,让学生在环境中信任老师,放下戒备心态,坦率的说出自己所面临的问题,及时宣泄情感。而动力价值则是心理疏导在一定条件下能够帮助学生重新唤醒自身萎靡许久的精神动力,通过外界与自身的调节,产生良好的氛围。大学的校园文化与精神通常都是由高校的师生在日常的教学活动中的精神面貌所展现出来的,在一定程度上也成了师生们的精神动力。但是,由于各自所面对的压力不同,难免会有部分师生产生心理问题。这个时候,就需要心理疏导帮助高校师生去保护自己的心灵世界不被外界所伤害。通过心理疏导,高校师生可以进行自我调节,重新找准学习与生活的动力,积极调节自身心态。心理疏导具备塑造价值是因为它能够帮助学生在沟通过程中帮助学生塑造完整的人格状态,帮助学生在合适的环境中拓展交流的平台与策略。完整的人格状态是在生理、心理、道德等因素的影响下,长时间的去经历各种问题从而塑造出来的。心理问题的产生不是偶然的,是在一定条件下,人的心理没有按照事先

预想的发展导致的,这也是人格没有塑造完整的原因之一。通过心理疏导,完善人格建设,帮助学生塑造出完整的人格,能够让学生更加适应社会;积极的去面对生活,形成对客观世界的正确认知,从而帮助其正确进行人际交往。培育价值作为心理疏导的最后一个价值体现所在,是因其能够在通过自我调节,塑造完整人格之后形成的阳光心态。在一定程度上能够推动高校自身发展。在通过心理疏导的相关调节之后,学生通常都会以一个新的面貌展现大家的面前,并持有良好的心态,同时积极主动的投入到学习和生活中去。

2 心理疏导在高校思想政治教育中的现实意义

心理疏导作为有效接触学生的重要渠道,对高校思想政治教育来说是具有针对性的现实意义的。心理疏导工作需要改变传统的以理论指导学生的方式,变更为从学生本体出发,满足学生心理需要,帮助学生形成良好的学习状态。当代大学生的个人主义随着时代的发展,问题逐步凸显出来。心理上大学生因受到现实生活及社会的影响,慢慢出现了逃避、封闭等不良心理现象^[2]。这些问题的出现很容易导致高校在思想政治教育过程中出现效能低下的现象。学生认识不到思想工作的重要性,逐步封闭自己,很容易造成对周围环境的不良影响。通过心理疏导,从学生自己内心需求进行把控,针对问题精准沟通,帮助学生清除心理压力。心理疏导也就相应会成为高校思想政治教育的一种合理且有高效的途径。心理疏导本身工作的开展是需要针对学生个体心理状态的,所以在一定条件下,心理疏导工作是具有针对性的。

3 心理疏导在高校思想政治教育中的实现策略

3.1 加大知识宣讲,树立疏导意识

心理疏导作为高校思想政治教育的新的途径,在优化心理辅导服务,提升心理健康辅导认同度上具有重要作用。但是一部分具有心理障碍的大学生心中因为害怕面对心理健康辅导,所以会选择逃避,不想面对。有的同学因为自身性格原因担心的是同学通过各种渠道了解自身情况后进行嘲讽,从而选择自己承受。因此对心理疏导的认可度较低。为了有效的提升心理疏导水平,高校在进行思想政治教育时需要加强心理疏导相关知识的宣传,让学生树立正确的认知。通过宣传让学生认识到心理疏导的重要性以及紧迫性^[3]。做好心理疏导相关知识的宣讲工作,首先是需要选取合适的教育平台。传统的心理疏导教育往往是采用主题班会和相关知识的讲座等形式进行。这样的传统模式虽然是能够让学生最快了解到相关知识的模式。但由于其在时间上容易占用学生们的日常学习时间。例如相关知识的讲座往往会在一部分同学上课的时候举行,这就容易导致一部分同学听了,一部分同学没听,宣传效果不够理想。所以为了让效果更加明显,学校可以在学校相关的网络媒体平台或是报纸、广播等传媒渠道进行宣导。但是宣导的同时要注重宣导的尺幅,避免学生听完相关的知识宣导后,反而更加逃避,形成对心理疏导的不

同认知。在宣导前学校可以先做好相关的准备工作，让学生在一定条件做好相应的准备，比如告知具体服务开始的时间和内容地点。在语言上留有相应的余地，有相关问题的学生在听到有关消息后也会选择自行前往，从而避免不利于心理疏导的因素出现。在心理疏导知识宣导的过程中，其模式风格不是固定的。在宣导过程中，可以利用一些公共活动，如晚会，比赛等形式，让以学生接受的方式进行潜移默化的宣导。或是利用学习公共的网络新媒体平台，如微博，微信公众号等，宣传一些趣味推文，这也是一些学生乐于接受的宣传方式。或是通过心理辅导类的学生社团辅助老师进行宣讲，及时反馈学生的心理健康状况，让每一位同学都对心理健康知识有所掌握，形成良好的氛围。

3.2 多元角度疏导，提升疏导效率

由于各自所面对的心理压力不同，其产生的原因也是多种多样的，有来自家庭的，有来自日常生活的，有来自考研的，有来自毕业的。各类不同的原因造成的心理问题都是不一样的。所以在高校思想政治教育中开展心理疏导也就必须实行分类制度，建立多元服务体系[4]。现在在高校的部分专业已经有开设相对应的心理健康课程，但是由于其效果不明显，所以仍需要更加细致的进行一对一的心理疏导。传统的心理健康教育更多的是以讲授型为主，缺乏学生的实际体验，所以效果往往不明显甚至是没有起到作用。在新的局面下，传统的教学应该要基于学生角度进行改进。通过体验式教学，让学生主动参与到课堂中去，通过自身的亲身经历去形成相对应的记忆。体验式教学的优点是能够让一部分没有出现相关心理问题的学生形成戒备意识，避免在日后出现相关情况时找不到办法去及时应对。其次可以通过一些带有趣味性的心理咨询诊断活动或社团。学生之间由于年龄相近，在心理上没有年纪的隔阂，相对来说在语言沟通上更能熟悉对方的语言习惯，从而逐步增进交流。由此通过学生之间的关系慢慢对相关心理问题有一定的了解，后期慢慢更容易形成相对应的解决方案。由于大学学生众多，通常集体活动大多是以班级为整体进行的。为了更好的加快心理疏导工作的进行，学校可以建立一个自下而上的常态化的心理监测机制，同时组建基础工作队伍也是心理疏导工作的一项重要举措，能够在一些心理问题出现苗头的时候，及时进行疏导并解决，这样同时能够减轻学校心理健康机构的压力。最后由于学生心理压力的来源不同，这就要求学校需要具备一定的一对一的心理疏导个性化服务出现。

3.3 建设专业队伍，提高专业水平

专业的人做专业的工作，心理健康教育作为一项系统性很强的工作需要专门受过相关培训并且经历过实践的队伍。在建设心理健康专业队伍方面首先需要专门机构的人才站出来。目前高校基本都配备有相应的心理健康咨询中心进行，相对应的咨询中心需要专业人才储备才能实现正常运转。所以可以以学校相关专业的老师为基础组建相应的团队，作为专职队伍每天对学生定期进行定时定量的咨询与疏导工作[5]。作为专业的心理疏导队伍在与学生沟通疏导的过程中也需要采取合适的方法进行相应的疏导工作。例如可以采用咨询类或互动体验式的心理疏导方法。由于大学生的性格各不相同，所以在进行心理疏导的过程中需要因材施教。咨询式的方法具有一定的普遍性。通过咨询的方式单独了解每一个存在问题的学生所处的心理状态。同时还能在咨询过程中

形成多样化的疏导内容。而互动体验式的心理疏导方式则要求学生与专业疏导人员的状态是平等的，并能够及时了解学生日常的心理状态变化，通过制定专门的方式方法形成体验式心理疏导，逐步解决学生的心理问题；其次在队伍的组建上，专门的工作人员除了每天的日常工作意外还需进行上课。面对整体基数较大的高校而言，专业的队伍每天精力有限，且不能做到经常接触学生的日常生活。这就要求学校要将各学院的辅导员、团委及思政教师组织到一起，形成兼职队伍，在学生的日常生活中既要做到及时疏导，也要进行对应的监督，避免学生问题发现过晚，造成不良后果。除此之外，作为思想政治教育中不可或缺的一环，高校辅导员应该要加强心理疏导的认识，不断学习，提高滋生的综合能力。高校辅导员在与学生沟通的过程中需要注重自己的人际交往能力。只有自己的沟通能力过硬了才能够在条件允许的情况下与学生进行敞开心扉式的情感交流。从而形成共识，有效缓解学生的心理负担。作为高校辅导员，是教师也是学生的朋友，在与学生沟通的过程中需要展现自身的情绪调节能力。保持自己在沟通的过程中情绪不会产生大的起伏。如果辅导员自己不能做到情绪的自我调节，很容易会在心理疏导过程中对学生造成二次伤害，影响心理疏导的最终结果。在心理疏导工作的开展过程中，高校思想政治教育教师自身的综合素质会对学生自身的心理状态产生影响。这就要求思想政治教师在进行思想政治教育是具有一定的人文关怀功能。高校一切工作的基本要求都要做到以人为本，每件事都需要以学生为本体去考虑问题的所在点。通过精准把控，帮助学生成为一个合格的能够适应现实社会的人才。

结束语

传统的高校思想政治教育注重理论教学，容易忽视学生本身的心理状态的个性发展。通过心理疏导能够在高校思想政治教育中形成针对学生心理问题的有效应对方法。高校思想政治教育的重要性体现在其能够帮助学生树立起良好的学习态度，通过合理的方式帮助学生减轻来自社会各方面的压力。逐步将自身心态转换成积极向上的，从而树立高校的良好风貌；学生也应积极参与到心理疏导的过程中去，找准自己的心理状态，提前对自身产生合理认识，避免因心理负担过重影响自身发展。

参考文献：

- [1] 杨用. 心理疏导对于高校思想政治教育的现实价值探讨[J]. 赤子, 2019, 000(013): 85.
- [2] 聂艳霞, 祝伟娜. 高校思想政治教育中的人文关怀与心理疏导一体化研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2019(6): 2.
- [3] 张祎敬, 雷五明. 高校思想政治教育心理疏导的优化路径研究[J]. 社科纵横, 2020, 35(7): 5.
- [4] 陶艳艳. 高校思想政治教育中的人文关怀和心理疏导的应用分析[J]. 农村实用科技信息, 2019, 000(001): 92-93, 75.
- [5] 张欣然, 唐磊蕾. 论心理疏导在高校思想政治教育中的运用[J]. 2021(2014-4): 119-122.

作者简介：

姓名：田露婷，出生年月：1992.03.22，性别：女，民族：汉，籍贯：安徽铜陵，学位：无，职位：高校辅导员，职称：助教，研究方向：思想政治教育。