

高校辅导员强化大学生心理健康教育路径研究

骆爽 谢海波

(湖南邮电职业技术学院)

摘要:在现代化社会中,学生的心理健康问题是我们普遍关注的问题,因为随着社会的发展,我们发现现代社会中网络的不断发达,让很多学生接触到了各种不良信息,对于学生的心理健康产生了一定的影响。而对于大学生而言,即便他们已经具备了一定的认知能力,但是他们的情绪也很容易被外界所左右,所以在当前的教育过程中,高校辅导员应该承担起大学生心理健康教育的重任,采取合理的教育方式,让当代大学生具备更加健康的心理素质。

关键词:高校辅导员;大学生;心理健康教育

不管学生处于哪一个阶段,都需要进行心理健康教育。因为随着学生不断成长,他们所经历的事情也会发生改变,所以在这个过程中,学生的想法也在不断发生着改变。如果没有对其进行合理的心理健康教育,有可能会让学生走上歪路,出现误入歧途的现象,那么为了避免这种不良现象的发生,当前我国普遍提倡加强对学生的心理健康教育工作,增强学生的心理素质,让学生能够以一种更加积极的状态面对生活和学习。学生到了大学阶段,并不意味着学生没有压力,比如很多大学生会担心挂科,导致出现学业压力;而有的大学生由于在校表现不够良好,所以他们会产生就业压力;而有的学生则是因为在大学期间谈了恋爱,会出现一系列的情感问题,所以这些问题都是当前出现的一些明显心理问题,那么辅导员就必须要做好心理健康教育,让学生可以合理的解决这些问题,增强学生对相关事件的承受能力。

一、简述心理健康教育

其实心理健康教育就是说根据学生的具体心理发展规律,采用心理学的一些教育方法,让学生们可以培养起良好的心理素质,促进学生整体综合素质的提高。在现代化的社会中,我们一直提倡素质教育,那么素质教育也包含了心理健康教育,所以在现代教育的要求下,辅导员对于这一工作不容忽视,通过心理健康教育可以让学生们更好地处理生活中和学习中存在的一些问题,培养出更加具备健全人格的学生。

二、大学生存在的一些心理问题

而针对于当前的大学生而言,他们也有着一些比较明显的心理问题,比如首先是有的学生在情绪方面的调节比较弱,当他们遭遇挫折的时候,他们会表现出一些恐惧、挫败甚至绝望的情绪,那么这些情绪可能会引导他们做出某些极端的行为。比如有的学生因为遭受不了挫折而去自杀,或者是有的学生遭受了一系列的网络暴力抑或是被身边的人冷遇之后想报复社会,做出了一系列的违法行为。还有些学生,由于到了大学一下子放松,所以他们在日常的学习过程中比较懈怠,到了考试出现了明显的焦虑以及学习困难的情况,这对于大学生而言,都是一些严重的问题,不利于大学生的未来发展。因为我们知道大学生即将通向社会,所以如果说在大学期间忽视了他们的心理健康教育,一旦让其到社会中发展会产生更加严重的不良影响,所以在大学期间,辅导员一定要及时的对学生进行疏导,让他们能够以正确的心态面对生活中遇到的一切问题。

三、高校辅导员如何强化大学生心理健康教育

那么针对于当前心理健康教育的重要性以及大学生所存在的一系列心理健康问题,辅导员应该立即采取措施来疏导学生,培养学生塑造健全的人格,所以接下来我们就针对于当前辅导员来强化大学生心理健康教育的路径展开探讨。

(一) 长期沟通,了解学生状况

有的时候我们会发现一种普遍的情况,就是很多学校的辅导员对于学生的管理状况相对来说比较懈怠,而且学校对于当前的这种教育可能没有太多强制性的要求,所以很多辅导员就直接忽视了这一方面。那么针对于这种问题,首先辅导员应该树立正确的心态,重视当前的心理健康教育,长期与学生进行

沟通,建立和谐的关系,让学生能够更加信任自己,同时也能在不断沟通的过程中更加了解学生,根据学生的具体特点来采取合理的引导方式,让学生不断,反思自身行为,遇到问题时谨慎思考。

(二) 加强管理,建立相关制度

而有的时候针对于学生们出现的一些具体问题,其实也是由于辅导员自身的处理方式不太妥当,没有考虑到学生的个体差异。比如有的学生胆大妄为,在辅导员没有提出明确的惩罚措施时,会导致该学生的行为更加肆意。因此,在这种情况下,辅导员也需要在“晓之以情,动之以理”的基础上下加以施压,加强当前的管理。让学生明白,一旦所犯下某些错误是比较严重的,就必须接受相应的惩罚,让其在行事之前最好要考虑到后果。应该要严肃处理学生违纪违规的行为,以相关制度来约束学生的自身言行。

(三) 设置活动,扭转学生心态

而当前的大学生而言,他们出现一系列的心理问题,其实也是有迹可循。比如有的时候他们的情绪没有得到合理的疏解,而且他们长期生活在比较压抑的环境之下,会导致他们出现某些心理问题,那么有的时候辅导员也可以根据学生的具体情况来改变教育方式。之前在心理教育工作进行时,可能很多辅导员都是在教室进行,在一个封闭的空间里来对学生们讲授心理健康的重要性,但是这种方式反而会加大学生的排斥程度,而且也无法让学生的情绪进行疏解。所以针对于此种情况,辅导员其实可以利用自身的优势来将心理健康的教育转换场地。可以通过一些实践活动来流转学生的具体心态,针对于当前出现了很多人情冷漠的现象,那么我们就可以让学生定期的去做志愿者活动,让他们在这些活动中重新树立正确的三观,正确认知当前社会。同时为了保障学生们之间能够经常交流,互相开导,辅导员设置活动节日或者周末的时候,让学生们一起交流谈心,在这个过程中,让那些存在一些不良情绪的同学可以得到缓解。在这种氛围下,学生也可以更加轻松地表达自己的想法,辅导员也可以根据学生的一些具体想法来采取更加合理的教育措施。

结束语:

总而言之,在当前的大学教育过程中,辅导员一定要重视心理健康教育工作,让学生树立健康的心态,以正确的三观去为社会做贡献。同时,在日常生活中也要经常了解学生,确保学生不受一些社会不良风气的影响,让学生可以合理地接受心理健康教育,培养出更加具备时代特征的优质学生,让其成为对社会有用的人。

参考文献:

- [1]张莉,闫梁燕.高校辅导员加强大学生心理健康教育途径浅析[J].中国农村教育,2019,295(09):7-8.
- [2]唐宁,陈洪斌,冯桂梅,et al.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J].吉林医药学院学报,2019,40(01):28-29.
- [3]李婷.浅谈高校辅导员与大学生心理健康教育工作[J].沙棘(科教纵横),2011(11):73,85.