

# 当代“00后”大学生心理健康教育与辅导的技术与方法研究

曹帅

(西安培华学院 中国 陕西西安 710125)

摘要: 00后属于新时代环境之下开放程度相对较高的一代, 00后大学生心理和思想存在较为突出的不一致特征, 如果沿用传统思想政治教育方式, 采用以往的心理健康教育与辅导技术显然无法满足学生的个体表现, 同时也很难提升学生心理健康教育的实效性效果。对于高校而言, 思想政治教育工作必然需要不断的转变工作理念, 并采用全新的心理健康教育和辅导技术方式, 从而达到00后学生心理健康教育目标。对此, 为进一步提升高校心理健康教育水平, 本文将重点探讨和分析当代“00后”大学生心理健康教育与辅导的技术与方法。

关键词: “00后”大学生; 心理健康教育; 辅导技术; 教学方法; 探讨

Research on the technology and method of mental health education and Guidance for contemporary post-00 College students

Cao Shuai

Xi'an Peihua University, Xi'an 710125, China

[Abstract]after 00 belongs to a new era under the environment relatively high generation open degree, 00 after college students have psychological and ideological glaring inconsistencies of characteristics, using the traditional way of ideological and political education, the former mental health education and counselling technology obviously unable to meet the students' individual performance, but also it is difficult to improve the effect of students' psychological health education effect. For colleges and universities, ideological and political education must constantly change the work concept, and adopt new mental health education and counseling technology, so as to achieve the goal of mental health education for post-00s students. Therefore, in order to further improve the level of mental health education in colleges and universities, this paper will focus on the discussion and analysis of the technology and methods of mental health education and counseling for contemporary "post-00" college students.

[Key words]post-00s college students; Mental health education; Coaching technology; Teaching method; To discuss

当前时代已经发展到了“00”后进入高校的阶段, 对于“00后”大学生心理健康教育的研究也在不断增多, 近年有许多研究发现关于“00后”大学生的心理健康教育必然需要不断的改进教育方式, 并高度重视体验式教育方式, 基于学生情绪特征强化新途径、新方法的心理健康教育, 并逐渐拓展心理健康教育路径。王娟(2020)提出, “00后”与以往年代的大学生差异性特征突出, 更加个性与自主, 因此, 高校要针对“00后”的大学生加强心理健康教育的理念转变, 通过新技术、新方法、新手段来开展大学生心理健康教育<sup>[1]</sup>。王斌(2020)提出, “00后”大学生的心理特征给辅导员的心理健康教育工作带来压力, 辅导员要注重学生的思想政治教育与心理健康教育的有机融合, 充分利用互联网技术, 促进大学生进行专业知识学习<sup>[2]</sup>。肖潇雨、于小雯、田国伟(2021)指出, “00后”大学生已经成为高校学习的主要群体, 他们的成长环境促使大学生的心理健康问题较多, 因此, 高校要建立“学校-家庭”联动的心理健康机制, 学校建立“校级-院级-系部”的心理健康服务中心, 借助新媒体构建全新的心理健康教育长效机制<sup>[3]</sup>。田飞燕、张培(2021)提出, “00后”大学生群体的心理健康问题更加突出了, 他们的心理适应能力相对较弱, 学习认知能力较低, 人家交往存在障碍等, 因此, 高校要加强项目式、团体式的心理辅导, 增强项目式主题班会。郭智

芳(2014)提出, 大学生心理健康教育要注重师资培养, 加强学生的自主学习, 重视教育方式方法创新, 增强讨论、互动等。已有的文献论述了“00后”大学生心理呈现的新特点、心理健康教育新方法、心理健康教育新技术、心理健康教育新模式等, 对于本文的研究具有一定的参考价值。另外, 因为“00后”大学生在生活、学习以及娱乐方面的途径不断改变, 再加上学生的个性过于张扬、思想过于活跃和前卫, 导致学生的人格特质、个人成长以及情绪能力等多方面均有明显的变化, 此时强化“00后”大学生的心理健康教育方式方法显得格外重要。对此, 探讨当代“00后”大学生心理健康教育与辅导的技术与方法具备显著实践性教育价值。

## 1 当代“00后”大学生的心理特征

当代“00后”大学生最为突出的特征便是鲜明的个性特征, 因为网络中不同文化的传播, 个性化兴趣加好的形成再加上务实价值理念的影响, 导致学生内心存在较强的自我个体意识, 对于外界存在不包容的表现, 甚至部分“00后”大学生还存在明显的偏执表现, 带有群体分化特征。“00后”大学生的内心更多主张追求独立与平等, 带有比较明显的自信感, 同时“00后”大学生更加务实, 特别是男学生喜欢装深沉, 缺乏年龄段应该有的朝气或活力, 同时“00后”大学生还带有内在的新需求, 例如强调小众的兴趣圈层, 同时

追求包容属于试错空间较小, 过于注重存在感与认同感, 渴望需求内心获得感, 维权意识较强, 但是也很容易忽略外界, 整体而言“00后”大学生的心理与思想都迫切需要有效的引导。

“00后”大学生的心理健康整体水平较好, 但是仍然有部分学生的心理问题远远多于“90后”、“95后”, 这些问题主要体现在两个层面, 一个层面是内化心理问题, “00后”大学生普遍带有自卑、焦虑、偏执、敏感以及社交恐惧等问题。另一层面是外化的心理问题, “00后”大学生普遍存在网络成瘾、自残自杀、敌对攻击等问题心理。通过对学生的分析, 认为关于“00后”大学生心理问题的主要影响原因在于学生适应性、学习压力、人际关系、情感影响、就业压力等方面。

## 2 当代“00后”大学生心理健康教育与辅导技术、方法的创新

为了更好的强化“00后”大学生心理健康和辅导实践性效果, 需要有意识的强化心理健康教育和辅导技术和防范水平, 并注重年龄群体特征相对应的心理健康教育主题活动, 针对“00后”大学生的心理健康教育和教学综合和应用多种方式, 构建基于“00后”大学生的健康教育网络载体平台, 从而构建线下的“00后”大学生专业化教育空间, 以更好地达成“00后”大学生心理健康教育目标。

### 2.1 注重主题活动的创设

高校思想政治教育工作需要根据“00后”大学生的个性化特征开展教育, 为了更好的满足学生的心理特征, 需要针对性的开展心理健康教育主题活动, 并基于“00后”大学生的成长和发展期间相关问题创设相应的主题活动, 可以创设热爱祖国、热爱生活、参与群体、遵纪守法、环境保护、人际关系、读书笔记、网络游戏、快乐与安全、远离毒品、勤工俭学等不同类型的主题活动, 并基于沙龙、辩论赛、情景剧等不同的活动形式丰富主题, 促使学生可以更加积极主动的参与到心理健康教育活动, 激发学生的学习积极性。

### 2.2 丰富教育方式

基于“00后”大学生的个体特征开展心理健康教育和教学综合应用多种导入方式, 可有效改善教育困境, 不仅可以让学生更好的来哦接时代发展特征下的历史性问题, 同时还可以从中感知到中华民族传统的优良美德, 从而提高学生的民族自信心以及自豪感。与此同时, 还需要基于“00后”大学生的爱国主义精神进行重点教育, 借助红色文化底蕴为主的民族精神教育活动, 通过多种方式实现对学生爱国主义思想的培养, 例如讲解理论知识、组织学生讨论并让学生观看史料纪录片等。另外, 为了进一步提高教育效果, 可以尝试创新各种教育方式, 例如认知法、讨论法、操作法、角色扮演法、行为训练法等, 以角色扮演法为例, 其还能够细分为角色互换、空椅子表演以及哑剧表演等不同活动方式。

### 2.3 构建网络化教育途径

对于“00后”大学生而言, 许多学生在平常事横祸、学习方面的习惯都与网络高度相关, 网络中的文化也成为了对学生影响相当明显的因素, 在教育前需要积极构建并完善网络载体平台建设, 并基于网络载体平台基于“顶层设计结合共建共享”的方式开展教育, 构建各种精品心理健康教育课程资源, 丰富不同的教育措施并构建完善的心理健康资讯平台, 通过公众号的方式为学生定时定期提供相应的心理健康教育, 并构建以班级、年级为单位的讨论群, 促使学生可以在网络中接受各种关于心理健康教育的内容, 从而丰富基于“00后”大学生的心理健康教育多元化与自主化特征。

### 2.4 构建线下咨询空间

对于“00后”大学生的心理健康教育需要基于专业化的心理咨询队伍与心理辅导教师共同开展教育, 并在高校的支持下强化心理咨询队伍的建设以及心理辅导人员的建设, 并保持两者之间的协调性与统一性, 构建线下的心理健康教育和辅导教育空间。深入落实心理健康教育相关理念, 积极调整并优化“00后”大学生的心理辅导技术和方式, 针对困扰“00后”大学生的心理问题及时且针对性的提供辅导, 保持精心教育设计, 为学生提供心理健康测试, 制作教育档案表, 鼓励咨询师提供一对一的心理辅导, 完善综合经验并整理经验库, 组织分享与交流会, 强化学生的心理健康学习积极性。

### 2.5 分类指导落实重点教育

在“00后”大学生心理健康教育期间, 需要基于辅导员为主导, 为学生提供日常心理健康教育, 并注重对多种特殊与重点群体学生的教育。首先是对于贫困学生, 对于这一群体的学生生活方式与价值理念和生活在城市学生价值理念方面存在一定的区别, 因为这一类学生的生活条件相对较为落后, 其缺乏丰富的物质基础, 例如学生在上大学时富裕家庭的孩子会购买高档电脑、高价格手机, 而生活困难的学生买不起这一些电子产品, 此时便会导致心理问题的形成。对此, 辅导员应当基于这一类在生活、学习等不同层面上提供关心与支持, 规避因为生活问题而导致心理问题。其次是对于性格内向的学生, 这一类学生经常会呈现出压抑的情绪表现, 在压抑情绪问题不断加重的情况下学生的心理层面也会形成问题, 所以内向的学生也是心理健康的高危群体。教师应当主动帮助学生并引导其加入到班级群体中, 主动引导学生掌握正确且积极的人际交往关系, 规避学生心理问题的形成。再次是对于网络与游戏瘾相对较大的学生, 当前许多“00后”大学生都存在沉迷于网络的表现, 在现实生活中无法做到有效沟通交流, 同时因为过于沉溺游戏而放松了课堂的学习, 对于这一类学生辅导员不能直接进行职责, 而是应当先接纳然后为其提供引导与支持的环境, 促使其逐渐感受现实生活的魅力并逐渐从网络世界中合理的脱离出来。最后是就业困难学生, 辅导员需要针对这一类型学生提供正确的就业与择业观念, 促使学生可以积极面对就业压力, 保障学生健康成长。

## 3 总结

综上所述, “00后”大学生在心理健康方面呈现新特点, 他们的心理健康教育难度更大。因此, 在高校教育方面需要有意识提升对于学生心理健康的重视度, 并时刻注重对学生的身心疏导与教育, 并及时为学生提供心理层面上的支持与教育。针对“00后”大学生而言, 需要不断的改进与创新教育方式和路径, 激发学生的自主学习意识, 改善学生的心理素养, 基于心理健康教育和新的辅导技术与方式, 促使学生的思想政治教育实效性, 从而为高校人才的培养提供支持。

### 参考文献:

- [1]王娟.当代"00后"大学生心理健康教育与辅导的技术与方法研究[J].山西青年,2020(5):176,178.
- [2]王斌.新时代"90后"辅导员做好"00后"大学生思政工作探析[J].江西电力职业技术学院学报,2020(7):90-91.
- [3]肖满雨,于小雯,田国伟."00后"大学生心理健康教育机制构建与理想信念教育的思考[J].产业与科技论坛,2021(21):99-100.