

高校大学生心理健康教育探索

白雪

(陕西国际商贸学院)

大学生的心理健康问题一直以来受到了心理和教育等来自各界人士的高度关注。近年来,各高校在不断扩招,大学生人数也在不断增多,国家未来的发展进程势必会受大学生素质高低的很大影响。高校是培育人才的基地,学生作为高校的主力,不仅要具备健康的身体素质和较高的知识素养,还要具备良好的心理素质,中华民族伟大复兴的中国梦需要综合素质较高的人来支撑和实现。因此,开展大学生心理健康教育,培育大学生良好的心理素质已经成为我国高校教育工作者的共识。

一、开展大学生心理健康教育的意义

开展大学生心理健康教育有助于提高大学生的综合素质,开展大学生心理健康教育有利于促进学校更好的进行思政教育工作,更有益于推动社会的和谐发展。心理素质作为综合素质的基础,那就意味着心理素质很大程度上会影响学生的综合素质。因此,提高学生的综合素质就必须切实切实加强心理健康教育。在复杂多变的社会形势下,大学生面临着更多的机遇和挑战,这就意味着他们要承受着巨大的压力,面对这些压力与挫折,他们不仅要具备健康的身体素质和良好的思想道德素质,还要具备超强的耐挫折能力,有克服一切困难和挫折的心理准备。大学生正处于人生的转折期,对未来的困惑期,在这个时期,他们面临着来自家庭、学校、社会的压力,这些压力很容易使他们产生逆反和偏激心理,他们的心理尚未完全成熟,人生观、价值观仍处在渐渐形成的过程中。在他们面临着巨大的压力的时,就不可避免会出现一些心理问题,这就需要教育人员正确引导,及时疏导,从而确保学生有一个健康的心理去面对这些压力。大学生心理健康教育有益于提高学生在社会中的抗挫折能力,有益于学生更好的处理人际关系,有益于提高学生自我调节能力和学生健康成长。

二、高校大学生心理问题的主要表现

1、环境适应能力不足

当年大学生大多数都是独生子女,这些学生对于进入大学后所面临的开放、多元、重实践的学习生活环境的适应性不足。例如,大一新生缺乏必要的生活经验,处理生活问题的能力较低,日常生活方面更多地依靠父母的呵护,难以适应新的生活方式。不少学生不能适应大学里以“自主学习”为主的学习特点,不能有效克服懒散的行为习惯,没有毅力,做不好时间管理规划。还有个别学生适应不了大学的宿舍生活,进而引发人际交往问题。环境适应能力的不足,导致很多学生在大学期间出现了一系列的心理问题,影响了大学生活,甚至被迫休学、退学。

2、人际关系处理不当

高校大学生往来自全国各地,他们在个人经历、生活习惯、价值观念等方面都存在不同,各种人际关系碰撞交织在一起,虽然丰富多彩,但也会因此产生一些摩擦。不少大学生的人际关系处理能力不强,缺乏正确的处理人际关系的技巧训练,没有掌握与其他学生和谐交往的方法,与同学产生不必要的人际冲突。还有一些学生在集体生活中缺乏集体意识,或因个性性格原因不能融入集体,导致被孤立,进而产生因人际关系导致的心理问题。

3、情感控制能力不足

大学生的年龄特征决定了其个性突出、情感丰富,情绪表达较

为激烈。很多大学生不擅于管理自己的情绪,导致因情绪处理不当引发的人际冲突或抑郁症等问题。不少大学生还存在着盲目恋爱的冲动,在感情受挫后不懂得该如何正确处理感情问题,致使当事人受到了不同程度的情感伤害。

4、个人人格发展不完善

大学生正处在人格定型的关键时期,由于个人在成长过程中的不同境遇,每个人都形成了不同的人格特质。但大学生心理发展尚不成熟,在人格基础上存在的一些缺陷会影响他们自身的成长和发展。大学生自我意识不完善,不能很好地做出准确的自我定位,自我认知模糊,导致行为方向产生偏差,加大了遭遇挫折的可能性。

三、提升高校大学生心理健康素质水平途径

1、加快完善心理健康危机预防与干预体系

建立和加强大学生心理危机预防和预警机制,完善心理健康突发事件应急预案,整体推动大学生心理健康教育工作的有效开展,形成全过程、全方位、全员化的联动机制,不断强化学生的社会支持系统。建立以辅导员、学生干部为骨干体系的信息员队伍,网格化学校、院系、班级、宿舍、同学、朋友为主体的信息渠道,加强信息管理,形成心理危机预警系统。加强对学生工作队伍、宿管员、班级学生干部的危机干预和危机处理相关技能培训,对大学生的心理问题做到“早发现、早报告、早预防、早控制”,结合危机后干预,构建完善的心理健康危机预防和干预体系,拯救个体身心,预防恶性事件的发生,维护大学生身心健康。

2、加强专业化心理健康教育队伍建设

加强心理健康教育队伍专业化就要切实加强师资队伍培训,辅导员也扮演着心理教师的角色,就应该掌握专业的心理健康教育相关理论,也要加强思想政治理论学习,为学生更好地提供心理健康教育服务。提高高校教师的理论水平,不断推动心理健康教育队伍的专业化发展。高校应为学校心理健康教育工作的开展提供条件保障,比如配备专业的设备,设立专门的办公场地等等,创造更专业的条件促进心理健康教育更好的开展。要设立心理健康咨询室,注重因材施教,加强教师与学生之间的沟通和交流,更准确的帮助学生处理心理上遇到的问题。

3、开设心理教育必修课,增强自我教育能力

心理素质的提高离不开相应知识的掌握,系统学习心理、卫生、健康等方面的知识,有助于学生了解心理发展规律,掌握心理调节方法,增强自我教育的能力。心理素质教育的效果在很大程度上取决于学生自我教育的主动性和积极性,取决于学生自我教育能力的高低。因此,心理素质教育就是要注重培养学生自我教育的能力。

4、建立家庭、学校、社会全方位的教育联动机制

大学生的心理健康素质水平受到家庭、学校与社会方方面面的影响。实现教育的全方位化,和谐、文明、进步的社会环境,加强家庭对学生心理健康状况的关注与引导,并给予学生充满温馨与关爱的家庭环境,给学生正面、积极的家庭影响。学校充分从社会现状出发,加强与家庭的联动,将学生放置在社会大环境中加强教育和引导,以补充和完善大学生心理健康教育的工作机制。