

家庭教育对大学生心理健康的影响及对策探析

周 杨 刘轩如 闫朱琳 闫建文
(吉林动画学院 吉林长春 130000)

【摘要】 在大学生的家庭教育中, 由于受家长教育引导能力以及个人文化水平等多种因素的影响, 在具体的家庭教育工作落实中存在一些实际问题。这些问题的出现会直接影响学生的心理健康状态。大部分学生存在的心理问题还有可能与原生家庭长期的生活环境与思想教育方式有直接的关系, 这也从侧面体现出家庭教育对于大学生心理健康的重要意义。基于现阶段大学生心理健康受到原生家庭教育的多方面负面影响的问题, 需要学校与家长两方面共同努力, 通过改变与学生的沟通交流方式, 应用专业的心理健康维护与引导知识, 构建良好的家庭生活环境达到维护学生心理健康状态的目的。

【关键词】 大学生; 家庭教育; 心理健康; 优化策略

DOI: 10.18686/jjyxx.v3i8.52670

心理健康教育是一项需要专业技术能力和理论知识支持的教育工作, 基于大学生的思想认知状态和个人主观意识已经逐步形成和完善, 面向这部分学生开展心理健康教育时, 需根据其心理问题产生的具体原因做好深入分析。而家庭教育作为大学生长期以来所受到的基本教育, 其对大学生的心理健康状态的影响是十分深刻的, 这也是家庭教育在学生心理健康中应当受到充分重视的主要原因。

1 家庭教育对大学生心理健康的影响分析

1.1 家庭教育缺失的影响

所谓的家庭教育缺失, 一方面与家长的实际教育引导能力相关; 另一方面也与客观上家庭结构的完整性缺乏相关^[1]。在现代社会的大学生群体中, 部分学生家长由于自身对于子女的心理健康教育缺乏正确的认知和理解, 导致其对于子女的家庭教育缺乏重视程度。回归到生活维度, 大部分家长与子女进行沟通的主要话题和内容都集中在其学习成绩的提升效果以及个人行为规范是否达到一定程度方面, 对于学生主观上的心理问题、情绪状态以及个人遇到的情感、人际交往方面的困扰, 学生家长并未引起相应的重视, 也就未能同步开展相应的家庭教育。这意味着学生在遇到相关问题时, 只能依靠个人的自主判断以及对其他学生处理类似问题时的方法借鉴实现对问题的应对, 若处理不当, 就很容易对学生的心理状态造成一定的影响。比较典型的代表包括遇到情感问题时的自卑心理、在人际交往中出现的社交恐惧现象, 这都是家长在主观上的家庭教育缺失引起的^[2]。另外, 部分学生客观上的父母婚姻关系完整性就存在缺失的现象, 这就会导致其生长环境中亲情关怀的不足。从心理健康层面上来讲, 这类大学生往往容易出现缺乏安全感或对社交对象缺乏信任感和辨别能力的问题, 这些问题都会转变为学生心理状态和情绪上的表现体现出一定的缺失和问题。

1.2 家庭教育方法不当的影响

大部分大学生的父母由于其生活的年代因素以及其所受到的家庭教育因素的影响, 在其教育下一代的过程中, 往往也存在教育引导方式过于固定或生硬以及未能对

自己的子女做到充分尊重的问题, 开展家庭教育的过程, 往往是以教育或批评的方式指出问题达到教育的目的, 并未能做到结合实际帮助子女找到问题引发的原因并从思想层面对子女进行安慰和开导^[3]。这种教育引导的方式往往更容易使大学生在心理上产生更大的恐惧感, 其在后续遇到类似问题时, 存在不愿再与大人分享沟通的现象, 这就意味着若学生已经出现了心理问题, 则这类问题会不断累积并扩大, 对于学生的身心健康造成严重的不良影响, 而从子女与父母的关系维度上分析, 不当的家庭教育方式往往使学生与家长之间的关系过分紧张, 这也阻碍了家庭教育的实际落实开展。

1.3 家庭教育缺乏全面性的影响

从心理健康教育的角度上来说, 家庭教育工作是需要结合学生的日常生活与学习的各个方面进行分析并找到原因, 随后采取针对性的教育引导措施的教育工作, 且具体问题的分析和引导方法也需要结合学生的心理承受能力进行一定程度的优化调整。基于心理健康教育的专业性, 依托家庭教育对学生进行心理层面的教育与引导时, 更需要高校教师从专业的角度对家长进行指导。但从目前家庭教育工作开展的实际来看, 学生家长与教师方面都缺乏主动形成沟通交流的积极性。他们在大学生家庭教育与心理健康教育工作的开展中缺乏协同开展教育教学工作的意识, 导致针对大学生的家庭教育在范围上缺乏全面性, 在心理健康角度的教育工作落实中缺乏专业性。

2 大学生家庭教育中减轻心理健康负面影响的有效措施

2.1 家长应转变思想意识, 重视学生心理层面的变化和发展

首先, 从学生家长方面来讲, 其作为关注和陪伴大学生成长的重要成员, 对子女的思想状态和性格应当做到全面充分的了解。且家长还应当从自身方面出发, 认识到进入到大学教育的成长阶段, 学生的心理状态以及个人隐私等应当受到充分的尊重^[4]。在与子女达成沟通交流的过程中, 家长应当重视对传统沟通方式的转变, 避免过于生硬的沟通方式和语言的运用, 尽可能将自身与孩子放在相对

平等的位置上,以朋友的身份,通过换位思考了解和体会子女情绪状态或心理状态方面的问题和困扰。对其情绪状态以及心理层面的微妙变化要提升敏感性,重视结合子女的性格特征运用尽可能温和与平静的语言表达状态与孩子达成沟通。建立起自身与孩子之间轻松愉快的沟通交流氛围,创造一个稳定良好的沟通环境,再进一步深入到针对学生情绪状态和心理问题的询问阶段,最后以共同解决问题的态度对其进行引导和教育,以讨论的口吻与子女进行沟通,在保证充分尊重其主观意愿的情况下对其进行心理层面上的指导,充分体现家庭教育中的柔性和温情。这也是改善大学生与家庭环境关系,优化父母与子女沟通状态的有效途径。最后,对于子女所提出的问题和困难,家长也应充分认同并支持的态度积极为其寻求有效的解决办法。

2.2 科学运用家庭教育方法,维持大学生的心理健康状态

除了上文所述的从态度和沟通状态的角度出发,进行转变和提升家庭教育在心理健康维持上的有效程度,还需要家长应用更加科学有效的方法达到预期的教育效果。家庭教育方法的转变,本身也意味着家长与学生之间的关系在家庭维度上需要结合现代社会的实际需求和发展状态实现转变。为了更好地发挥家庭教育的作用,家长应当转变传统观念,摆正自身与子女之间的关系定位,尤其是对于大学生子女而言,家长的教育更应当从引导和沟通的角度开展,要尽量避免以过于直观的方式进行。为了保持学生的心理健康状态,学生家长可借鉴专业的心理健康教育引导书籍,或通过网络平台搜集整理相关的心理健康教育方式方法。在及时与高校思政教育方面的教师达成沟通的基础上,筛选出家庭维度上能够起到心理健康教育作用的方式方法,同时结合家长自身对子女的性格和心理状态的了解,在教育方式方法的应用上注意循序渐进。学校方面可积极向家长推送一些大学生群体中常见发生的典型心理问题和事件,帮助学生家长在借鉴学习相应的案例的基础上找到家庭教育更加科学的方式方法。例如,针对网瘾少年的心理指导和教育问题以及针对学生大学期间恋爱问题的看待态度都是学生家长遇到的常见家庭教育问题。最后,从家庭教育的实践角度分析,家长方面也应当重视自身在道德规范和行为习惯上的合理性与有效性,力求在日常生活中对子女形成示范和表率的作用,避免出现对自身的要求与对子女的要求存在反差的现象,这会导致子女在心理上降低对父母的信任感,产生愤怒或怀疑的不良心

理情绪。

2.3 加强学校与家庭的协同教育,提升教育工作全面性

心理问题和障碍对大学生的影响可能是具有反复性和持续性的,这也意味着相关教育的开展需要启动多方面的资源和模式达到持续性的教育与效果。且从客观上来讲,大学生群体的心理状态本身就处在发展变化的阶段,其在日常生活和学习中遇到的不同类型的问题都有可能对其心理状态造成不同层次的影响。因此,面向大学生的心理健康教育工作以及家庭教育的开展应当从全面性上实现有效提升。在具体落实方面,学校与家长应当主动加强联系,构建基于学生心理健康教育的联动性体系。在学生的学校生活维度以及家庭生活维度建立起全面的教育、引导和监督机制。定期对学生在学校内以及家庭环境中的具体表现以及情绪波动进行相互沟通和反馈。由教师从心理健康教育的专业层面分析学生产生相关问题和变化的主要原因,并通过与家长进行沟通求证家庭生活环境中产生的变化和影响因素,最终确立学生心理问题和障碍产生的准确原因,为进一步采取针对性措施对其进行心理和情感层面的引导教育打好基础。而对于学生家长来说,其可以通过与教师的沟通借鉴和学习一部分面向现代大学生的有效沟通与交流的方式,并且学习遇到一些具体的亲子关系问题时有效的处理和缓解矛盾的方法,做到分别从学校教育和家庭教育两个层面入手维护和优化学生的心理健康状态。基于学生遇到的实际问题,家长和教师应当本着共同努力的原则,为学生找到切实有效的问题解决办法,形成家庭、学校以及学生主体之间良好的沟通氛围和关系状态。

3 结语

通过本文的分析可知,大学生的家庭教育工作对于其个人的心理状态以及情绪状态都会产生非常直接的影响,若不能有效地转变家庭教育方式,实现家庭与学校的联动教育模式,则学生的心理问题就无法得到及时有效的解决,这会最终影响到学生个人的长期成长与发展。学校和家长两方面应当重视针对大学生的心理健康教育工作,分别运用科学的方法找到合理的切入点,共同开展好相关的教育工作。

作者简介:周杨(1991.4—),女,重庆铜梁人,硕士研究生,辅导员,研究方向:思想政治教育。

【参考文献】

- [1] 赵婧怡,赵玉杰,周桐.基于微信平台 and 体育锻炼协同干预对大学生心理健康及睡眠质量的影响[J].中国学校卫生,2020(3): 134-136.
- [2] 陈江江.高校大学生思想政治教育融合心理健康教育问题探究——评《大学生思想政治教育工作与心理健康教育》[J].中国学校卫生,2020(11): 2.
- [3] 逯小龙,王坤.课外体育锻炼对大学生心理资本心理健康及社会适应能力的影响[J].中国学校卫生,2019(3): 392-395.
- [4] 向晓蜜.大学生心理资本状况及影响因素研究——评《大学生心理资本研究》[J].新闻爱好者,2019(7): 13.