

高校学生心理健康问题实践与反思

孟曙艳

(河南工程学院 河南郑州 451191)

【摘要】大学生教育是高等教育的基础和开端,其重要性是不可而喻的,在高校教育中不仅要关注高校学生的学习,也应该关注其心理健康。近年来高校由心理健康导致的恶性案件频发,这应当引起深刻反思,因此,高校学生的心理健康是学校和社会都应该高度重视的一个部分。本文先从高校学生心理健康问题的背景出发,根据典型的案例从实践中分析其形成的原因,最后为解决高校学生心理健康问题提出有效的对策与措施。

【关键词】高校;心理健康;解决措施

DOI: 10.18686/jyyx.v3i11.61407

进入新时代意味着要面临更加复杂的环境,不论是在学校还是在社会中,影响高校学生心理健康的原因更加多样和复杂,像社会关系、学业压力、就业压力等不同方面的问题同时向高校学生施加负担。高校中的心理健康教师及其辅导员应当承担起责任,实时对学生的心理健康进行检测,并适当从中干预,从而能够及时排除影响因素,并能够建立起一系列解决高校学生心理健康问题的配套措施。

1 高校学生心理健康问题现状

学生刚步入大学中,面临的是一个完全陌生的环境和与以往完全不同的生活方式,据调查百分之六十的学生在刚步入大学的时候都存在不同程度和原因的心理健康问题,学校应当关注并重视当前高校学生存在的心理健康问题。

1.1 学业学习缺乏独立自主性

在高等教育前的学习生涯当中,我国大部分学生只需要按照老师的任务要求学习,不用自己安排。在这种背景下,学生们养成了不动脑筋和缺乏独立思考的学习状态。初入高校的学生会因这种差距而无所适从,从而无法去进行独立自主安排学习,无法去合理利用空闲时间的他们开始将闲暇的时间去玩游戏和进行其他娱乐活动,导致无法很好地适应高校的学习生活,有的学生甚至会染上网瘾导致荒废学业。

1.2 受到社交上带来的挫折

目前进入高校的学生大多是九零后或者是零零后的一代,这一代学生具有很浓厚的性格色彩即具有个性并且有自己的看法和观点,这就导致了学生们大多是会以自我为中心而缺乏对他人意见的听取和采纳。九零后、零零后一代的家庭基本上为独生子女,其容易陷入自我的情绪当中从而无法去考虑他人,但是人际交往中恰恰就需要这样的能力。因此,培养高校学生的集体意识,提高其社交能力,为其人际交往的顺利提供合适的环境并且提供心理辅导是非常有必要的。

1.3 存在生活“低能儿”情况

相信能通过高考过五关斩六将的高校学生在智商的发育上是非常完善的,但是近年来出现了很多“思想巨人,

行动侏儒”的现象,很多高校学生的在日常生活上是无法独立自主去完成任务的。由于这一代孩子们都是在家长的“溺爱”下成长起来的,以至于当学生进入高校的校园中会无法适应,很多学生甚至连扫地、洗衣服等简单的内务整理都不会,还有家长为了方便照顾孩子,选择租房子来陪伴孩子们的大学。上述行为是完全不可取的,也是一种心理健康问题,这是对高校学生的成长是非常不利的,并且影响学生们的独立性,基于这一点,学校应当杜绝这类的生活“低能儿”情况的发生。

2 实践中高校学生心理健康问题的成因

2.1 学习困境

很多高校学生在步入高校初期情况表现良好,但是到后期因为感情问题、就业问题和人际关系问题导致学业的滑坡,学业上的困境会给高校学生带来很大的压力。除了由其他因素导致的学习障碍之外,还会有如自身能力的问题导致的,可能有的学生在步入高校之前的学习成绩优秀的,但是由于上了大学之后来自全国各地的优秀人才汇聚在一起,加上高校的学习内容与之前相比会有脱节的情况,学生会产生很大的落差感,由此产生的厌学情绪也是会导致学习成绩的下滑。

2.2 感情挫折

步入高校的学生都是处在起青春期的状态,在荷尔蒙的作用下学生之间会产生恋爱的关系,这种关系是非常微妙的,处理得好会让恋爱双方彼此进步,但是一旦处理不好就会产生心理健康问题,有的学生会因为和对方感情破裂而做出“自残”“跳楼”等过激行为,对于恋爱方面的情感问题是非常需要院校的重视。另一种感情的挫折是源于学生家庭中突发的变故,导致学生不能及时排解自己悲伤的情绪,从而产生抑郁、自闭等心理健康问题,辅导员应当与每一个学生保持联系,及时沟通,关注每一位同学的动态和心理情况。

2.3 就业压力

从高等院校毕业之后,有一部分学生选择继续深造,而大部分的学生则要面临着就业的问题,因此在毕业之前的学校生活中,很多学生会选择实习或者向一些公司去投

简历,然而现实往往让许多学生受挫,在求职过程中会面临着失败,有的学生可能因为求职失败而自怨自艾、一蹶不振,进行自我怀疑和自我放弃,这便是造成高校学生心理健康问题的一大原因,有的同学会选择自己排解,而有的同学无法去缓解这些压力,导致情绪失控、学习成绩下降或者对他人做出很多过激的行为,学校应当对每一位同学进行就业上的指导和择业心理健康辅导。

3 高校学生心理健康问题的对策分析

3.1 形成“家与校”心理健康沟通一体化体系来全方位保护

高校学生的心理健康离不开学校与家庭的共同努力,学生步入大学还正处于青春期阶段,导致其心智不成熟,很多情绪不能够及时去缓解。进入集体生活之后,习惯从前在自我空间的他们很难很快适应这种环境,容易与他人发生摩擦和冲突,造成一些影响。例如,因为生活中的琐事与舍友闹矛盾,或者因为评奖评优与竞争者之间的不正当竞争行为,还有同学之间的攀比心理让学生出现了嫉妒、自卑、自闭等不健康的心理。此时就需要学校和家长之间的合作沟通来消除这些不良情绪,因为学校不可能每个学生都细致地观察到,所以需要学生家长向学校的老师、领导反映学生的一些心理情况,从而让高校老师能够及时有效地对学生出现的异常心理状况进行干预疏导。同时,当学校发现学生的心理健康问题后也要向家长及时反馈,毕竟家人之间的沟通是非常温暖,能达到更好的开导效果。在高校的心理健康周、心理健康月中以调查问卷的形式向学生及其家长发放,从而会得到反馈结果来有针对性地解决学生的心理健康问题。

3.2 建立高校专业辅导人员干预机制,形成动态治疗效果

首先,在高校中与学生联系最为频繁的就是班级的辅导员,因此作为辅导员要及时关注其学生的心理健康问题,学校定期应当对辅导员进行心理健康上的培训,以便其更加专业地去分析和解决学生的心理健康问题,达到早发现早处理的效果;其次,每个班级都设立一个心理委员的职位,该职位邀请一些善于与同学沟通、活泼开朗、积极乐观的同学去担任,他帮助将发现的问题汇报给辅导员,从而有效解决学生的心理健康问题。学校里开设心理辅导室,方便学生在有困惑时向这些老师寻求帮助,在每一个月应对每一位学生的心理健康进行测评,通过调查问卷或者互动课堂的形式进行。

3.3 高校应当设立与学生心理健康相关的课程和

讲座

心理健康应该成为一门课程被设立在高校的教学计划当中,通过邀请专业的心理健康方面的老师、教授、专家或者学者为学生进行心理健康知识的讲授和辅导,让学生接受到更加专业的心理健康方面的知识,从而更有效地解决自己面临的问题。除了课堂的形式,学校还可以定期开设讲座来辅导学生的心理健康问题。老师们在授课中应当与学生产生充分的共情感,引导学生们自我认同、自我关爱,授之于鱼不如授之于渔,应多多教授一些解决心理健康问题的方法和技巧,让授课内容更加丰富,以多样化的形式来进行。在信息和技术非常发达的时代,还可以利用手机、电脑等工具让心理健康知识以信息化的形式传递,例如,课程以网课的形式进行线上线下教学,也可以建立公众号推送心理健康的内容来填补学生在此方面知识的空白。

3.4 组织活动提高学生抗打击能力,形成健康的心理

针对高校学生心理健康问题的成因,学校针对性地举办一些活动来锻炼学生,提高他们的心理素质。针对他们的交际问题,学校可以组织一些社团活动或者联谊活动,增进同学之间的感情,像迎新晚会、聚餐、爬山运动、校园运动会等都是很好的社交场所,能够帮助学生锻炼自己并让自己更加自信,学生们应当积极去参加类似的活动。对于工作和实习,学校在为他们提供充分的毕业季的校招公司保障的基础上,可以鼓励低年级的学生们在校招季去尝试面试锻炼自己,让其意识到自己的不足以此更加努力。平时学校也可以举办模拟招聘会,让学生提前适应到这一类的环境当中,同时学生会中的面试也可以帮助学生们进行此方面的进步。健全学生的心理健康不仅要学校、家长的努力,学生自身也应当积极主动去寻找解决的途径和方法。

4 结语

总而言之,在解决高校学生的心理健康问题上,需要学校、家庭、学生三方的共同努力和协作才能完成,每个环节都必不可少。在家庭创造良好的氛围的前提下学校开设相关课堂并邀请专业的辅导人员对学生的心理健康进行疏导和处理,组织相关的活动,全局把控,充分预见,帮助学生们解决面临的心理健康的问题。

作者简介:孟曙艳(1976.6—),女,河南淮阳人,讲师,研究方向:经管。

【参考文献】

- [1] 陶湘绮.高校学生心理健康教育问题及对策研究[J].创新创业理论与实践,2020,3(15):160-161.
- [2] 吴天娇.高校学生心理健康教育存在的问题及解决措施研究[J].吉林教育,2020(8):82-83.
- [3] 王家佳.新时代高校学生心理态势分析及教育途径研究[J].辽宁经济职业技术学院.辽宁经济管理干部学院学报,2019(6):82-84.
- [4] 张蕊.高校学生心理健康问题实践与反思[J].文化创新比较研究,2019,3(33):181-182.