

新时代加强大学生心理疏导教育研究

马新玲

(新疆大学 新疆乌鲁木齐 830046)

【摘要】随着时代的发展,教学管理水平的不断提高,社会对大学生的关注不只停留在知识层面,而更多的将关注点延伸至大学生生活的各个方面。大学生心理健康的疏导工作已经成为新时代背景下的重要课题,保证大学生文化素养与心理健康同时发展,是使其成长为新时代优秀知识分子的必要前提。因此,必须构建完善的大学生心理疏导与预防机制,以适应新时代对人才的要求。当下的心理疏导教育机制还存在着诸如模式化、样板化、与时代发展相脱节等多种问题,极大地阻碍了健康有序的心理疏导机制的建立和推广。为此,本文将从预防机制的建立着手进行大学生心理疏导教育机制的研究。

【关键词】新时代;大学生;心理疏导;研究

Strengthening psychological counseling education for college students in the new era

【Abstract】With the development of The Times and the continuous improvement of teaching management level, the social attention to college students not only stays at the level of knowledge, but also more attention extends to all aspects of college students' life. The counseling of college students' mental health has become an important subject under the background of the new era. Ensuring the simultaneous development of college students' cultural literacy and mental health is a necessary prerequisite for them to grow into excellent intellectuals in the new era. Therefore, it is necessary to build a perfect psychological counseling and prevention mechanism for college students to meet the requirements of talents in the new era. The current psychological counseling education mechanism still has many problems, such as model, model, and disconnection with the development of The Times, which greatly hinder the establishment and promotion of a healthy and orderly psychological counseling mechanism. Therefore, this paper will study the psychological counseling education mechanism of college students from the establishment of the prevention mechanism.

【Key words】 new era; college students; psychological counseling; research

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82972

党的报告中指出:青年兴则国兴,青年强则国强。作为新时代青年的大学生群体,其整体素质的高低直接关系到我国未来的民族伟大复兴事业能否成功。而作为人的素质的重要组成部分,心理层面的健康与否又关系到了大学生自身的命运。在这一伟大的历史进程背景之下,如何实施好大学生心理疏导工作已经成为了每一位心理工作者所面对的刻不容缓的课题,需要高校工作者的努力和实践。如何对心理疏导工作进行有效的普及与提升,主要从以下几个方面去考虑。

1 加强大学生心理疏导工作的重要性

我国高等教育的一个非常重要的目的,是为了培养健康的高素质人才,使其更好地投身于社会主义建设的伟大事业。而一个健康的高素质人才,不仅仅包括生理层面的健康和专业知识的完备,更重要的在于心理层面健康与否,可以说心理健康是能够顺利实现前两个目标的必要前提。如果大学生的心理层面出现了问题,那么他的专业知识再好,也无法有效地进行实际产出的转化,无法达到国家对人才培养的要求。而当今高校校园之中的普遍现象是学校更多关注于学生专业知识的教授,对于隐性的、无法直接观察到的心理健康教育较少关注,忽视了学生全方位发展与心理健康之间的密切关系。以致于学生小的心理问题经过长时间的积累,在未得到有效疏导的情况下,导致了更严重问题。因此,高校教师应该意识到,在学生三观逐渐形成并固定的人生阶段,需要加强对心理健康层面的关注与教育问题。

2 当前大学生心理疏导教育工作中的不足之处

2.1 学校重视不足,师资力量薄弱

高校管理层在大学生心理健康教育工作方面重视度不足,从师资分配到绩效评定,很少考虑教师在学生心理层面投入的工作量,反映在教学之中为在学校心理教师师资力量仍然薄弱,达不到国家要求的师生配比。目前高校心理健康教育的现状,进一步导致学生自我封闭,内心的矛盾和不适感无法得到有效解决,最终导致学业和生活两方面的问题,从而极大地阻碍了学生顺利健康的成长。

2.2 教师素养不足,无法理解学生

当今大学生的生活实践环境发生了很大的变化,随着时代的发展所产生的大学生心理层面问题呈现更加复杂的趋势。部分高校心理辅导教师,由于学校本身对心理健康教育的重视度不高,也会忽视自身专业素养的进一步提升。心理辅导教师不能通过及时的知识补给准确了解并分析时代发展所带来的大学生心理问题,并且根据时代要求有针对性地改变教学内容和辅导模式。教师与学生之间形成了一层时代隔阂,无法充分理解学生的心理需求变化及情感需要,并给予相应的指导。教师素养的不足还体现在专业知识的退化上,如果心理辅导教师嗅觉迟钝,不能主动为有心理需求的大学生提供及时的心理疏导服务,自身的专业知识和能力也会不断地退化,心理健康教育课程的教学效果也会大打折扣。在很多高校中,心理健康教育课教学内容并未受到学校课程安排上的重视,也未充分发挥心理辅导教师的作用。长此以往,教师自身的专业能力会自然下降,面对心理疏导工作的能动性与创新性也随之下降。

3 大学生心理问题预防机制的建立

通过对大学生心理健康问题的研究可以发现,有许多心理问题开始只是苗头性问题,并不严重,但随着时间过渡,未被关注的小问题演变成大问题,严重的心理问题会影响学生的正常学习生活。如何在早期帮助学生解决这些苗头性、倾向性问题,及时发现问题并及时解决是心理疏导工作中的一个关键点。我们需要运用心理学和教育学的相关知识,通过不同的方式、途径关注大学生的日常生活,保持教育工作者的敏锐性与博爱的学生观,并建立起相对应的反馈机制,根据日常的观察与判断及时给予学生心理疏导,将心理问题扼杀于萌芽之中。关于心理问题预防机制的建立,主要有以下几个方面。

3.1 根据案例先导,类推心理问题

预防机制的关键点需要充分参考大学生心理健康问题的实例,通过分析案例,预测本校的学生可能会发生的问题,然后提出解决方案。一旦发现有类似的问题情况出现,需要马上启动相应的心理疏导工作,将问题解决在萌芽之中。例如,在上大学以前,有的大学生有住宿舍的经历,有的大学生没有,由于宿舍的分配信息不充分,无法全面考虑到不同学生之间的性格或者是生活习惯的不同,容易导致学生在日常的宿舍生活中出现各种摩擦碰撞。由于同龄人思想成熟程度相当,中国传统的家庭教育当中又较少地给孩子传授正面处理人际矛盾的经验,教师又很难深入到学生的生活当中,各种复杂的原因导致同学之间的小摩擦、小矛盾没有能够得到及时地解决与疏导,时间久了矛盾可能会越积越深,加之大学生的思想成熟度处于过渡期,对事物的认知还不全面,许多问题无法通过自我调解解决,最终由认知问题演变成情绪问题,由情绪问题转变成心理问题,从而陷入到无法调和的境地。考虑到高校多起案由宿舍摩擦酿成惨剧,高校需将关注点由教学场所转移到生活场所,关注大学生的社区生活,并制定相应的策略。

3.2 依据学生成长阶段,进行预测推导

在不同的成长阶段会产生不同的心理问题,这与人的心理发展过程紧密相连。大学生心理相对中学生成熟,但因为与社会的接触面窄,生活内容较单一,社会关系简单,思想还未完全成熟。大学生心理健康教师需要根据这个年龄段的学生心理特点,结合外在学习环境的变化,本校心理个案梳理,针对可能出现的心理问题进行推测,及时开展有层次分段的心理疏导工作。例如,在大一阶段,学生处于一个适应阶段,如果在这个阶段没有很好地融入环境,就很容易导致学生自我封闭,产生敌对情绪。在大四阶段,学生即将面临毕业,踏入就业市场的巨大压力,面对未来的迷茫感,都使学生产生过重的压力,从而引起一系列心理问题。高校心理辅导教师、学工部门应根据不同阶段可能会出现的问题给出切实有效的解决方案。近几年的新冠疫情形式,使大学生每个阶段的心理问题都呈现加剧的趋势,佩戴口罩增加了大一学生相互熟悉的时间,增加了心理距离,孤独感加剧。因疫情校园防疫管控,也会增加毕业生就业的难度,这些负面影响都需要各高校的心理教师及学工队伍的干

部、教师制定顺应情势的新的校园管理规定。

4 强化大学生心理疏导机制的策略

4.1 关注学生主体,培养自主意识

心理疏导工作的理想目标,是让学生能够进行健康个性的自我塑造。心理健康教育要注意遵循以人为本的原则,要将心理健康教育的着力点放在促进学生自我意识的提高上,以达到通过学生自身来完成自我疏导的效果。为了达到这个目标,心理辅导教师应当引导学生面对自身问题自我觉察、自我诊断。在大学生生活各方面加强引导与教育,使学生能够准确地掌握自己的心理状态并进行适当的调节。关注学生自身的主体性,很重要的一方面是要体现在心理健康教育的民主化上,教师与学生间要避免陷入传统的师生关系的被动局面。注重对人文关怀,针对90后、00后的学生群体所表现出来的个性特征与成长背景,进行平等对话,注意对话的形式、方法与场合。帮助学生消除戒备感,毫无心理负担地与教师进行心理层面的交流。

4.2 注意多方协作,合力进行疏导

心理疏导工作不能单纯依靠学校或者是心理辅导教师单方面的努力,因为心理问题的产生是一个长期的过程,需要多方面的共同努力,通过调动各方力量为大学生建立一整套立体完整的心理疏导机制。学校单方面的努力,仅能帮助大学生平稳度过大学阶段,走向社会后仍需良好的人文环境,以免发生环境变化后的心理断层现象。因此,为了能够建立一套立体完整的心理疏导机制,就需要学校、家庭以及社会三个层面的共同努力。除了学校,第一,社会方面,学校要和政府的各个机构组织之间一起合作,为大学生心理健康建立一整套联防机制,使学生能够平稳过渡;第二,需要加强学校和家庭之间的合作,学校与家庭之间建立起良好的沟通,使家长及时了解学生状况,帮助家长科普有关大学生心理问题的基本知识,及时发现问题、解决问题,及时开展心理疏导工作,确保大学生心理的健康发展。

5 结语

在新时代大学生心理健康教育要求的背景下,高校中各岗位的教师都应该重视大学生的心理健康状况。坚持以学生的整体发展为中心,建立一套完整的心理健康预防与疏导机制,同时也要注意进行多主体的合作开展工作,多维度帮助每位大学生建立起健康的心理状态,积极适应高校生活,为今后更加长远的发展打下坚实的基础。

作者简介:马新玲(1982.5—),女,新疆昌吉人,副教授,研究方向:大学生思政,党建。

基金项目:新疆自治区社科基金项目《新形势下新疆高校大学生心理疏导教育机制研究》,项目编号:20BSHO79。

【参考文献】

- [1] 秀文.新时代思想政治教育视域下大学生心理疏导的创新模式[J].黑河学院学报, 2021, 12(12): 25-26+54.
- [2] 李天娇.高校思想政治教育中心理疏导研究[D].长春工业大学, 2021.
- [3] 张玉杰.心理健康教育在大学生思想政治教育中的功能及实现[D].石家庄:河北师范大学, 2018.
- [4] 马金慧.心理疏导在大学生思想政治教育中的应用研究[D].武汉:华中师范大学, 2018.