

新时代大学生心理健康教育的实现路径研究

张 咪

西安科技大学 陕西 西安 710054

摘 要: 青年大学生作为新时代我国社会主义事业的接班人, 加强其心理健康教育是当前我国推进大学生全面健康发展和实现素质教育的现实需求。随着当前信息技术的快速发展以及社会竞争力的加大, 人们的心理压力越来越大, 当代大学生大多都受到心理健康问题的困扰, 新时代大学生心理健康教育问题是当前社会关注的焦点问题之一。重视对大学生心理健康的教育, 是新时代高等院校为国家培养人才的重要保障。

关键词: 新时代; 大学生心理健康教育; 实现路径

Research on the Path of Achieving Mental Health Education for College Students in the New Era

Mi Zhang

Xi'an University of Science and Technology Shaanxi Xi'an 710054

Abstract: As the successors of China's socialist cause in the new era, strengthening their mental health education is the current practical need for China to promote the comprehensive and healthy development of college students and achieve quality education. With the rapid development of the current information technology and the increase of social competitiveness, people's psychological pressure is increasing, most of the contemporary college students are plagued by mental health problems, and the problem of mental health education for college students in the new era is one of the focus issues of current social concern. Attaching importance to the education of college students' mental health is an important guarantee for institutions of higher learning to cultivate talents for the country in the new era.

Keywords: New era; Mental health education for college students; Realization path

大学生心理健康教育是高校为育才工作必不可少的一部分。针对大学生越来越突出的心理健康问题以及由这些心理问题引发的一系列极端行为, 深入研究大学生心理健康教育的现状并且提出与之相适应的实现路径, 对于引导学生形成健全的人格具有重要的理论意义和现实意义。

1 新时代加强大学生心理健康教育的重要性

(1) 新时代推进大学生心理健康教育是大学生提升心理素质和全面发展的现实条件, 高等院校开展心理健康教育是实现大学生全面发展必不可缺的途径, 有助于帮助大学生形成健康的人格。

当前大数据时代大学生的自我意识逐渐提高, 他们更热衷于追求独立发展, 渴望成熟, 每个人都希望自己能够与他人与众不同, 大学生的心理健康问题也逐渐显现出来, 一些大学生在经历过残酷的高考之后, 进入大学无法快速适应新环境, 学习方式以及与人交往使得他们情绪起伏大; 部分大学生受原生家庭环境的影响, 在进入大学后会释放天性, 不能正确的去处理学习与娱乐之间的关系;

残酷的社会竞争使得大学生的心理压力快速增长等等。这些心理健康问题的出现, 成为新时代大学生健康发展的障碍。大学生在健康发展的过程中会遇到各种各样的心理问题, 这就要求学校对大学生开展一些有关心理健康教育的课程与活动, 使他们能够重塑信心, 根据已有知识去面对困难和挑战, 发挥自己的优势。重视对大学生的心理健康的教育, 增加新时代大学生的抗压能力, 从而使他们在遇到挫折和苦难的时候能够以正确的心态去面对问题, 并能够以更加稳定的情绪去处理问题。对大学生进行心理健康教育, 能够推动大学生思想政治素质以及身心素质的全面发展, 这也是新时代高等院校为国家培养高素质人才的迫切要求。

(2) 新时代开展大学生心理健康教育是当前社会健康发展的现实需要, 有助于能够提高学生的社会适应能力。

随着我国社会发展不断进步, 大学生的心理问题变得更加复杂, 有一些大学生由于压力过大, 心理问题因为长期积压无法得到解决而退学或者休学, 更有一些学生选择一些极端行为, 例如自杀或者杀害别人, 这种现象在近年来频繁发生, 使得学校不再是一片净土, 这些现象都是社会、学校和家长不愿意看到的, 大学生作为新时代社会主义

作者简介: 张咪; 1998-; 女; 汉; 山西晋中人; 西安科技大学硕士在读研究生

义事业的接班人、国家的新兴力量,他们的健康发展对当前社会发展具有非常重要的作用。因此,在新时代开展大学生心理健康教育有助于促进社会的健康发展。

2 新时代大学生心理健康教育存在的问题

2.1 社会各界对大学生心理健康教育存在认识问题,重视程度较低

社会、家庭、高校和学生个人都存在这方面的相关问题。社会在快速发展的过程中,更加注重人的经济价值,更多的注重学生的能力发展,忽视学生的心理健康发展。学生在毕业之际需要面对找工作的问题,但随着我国高等教育的普及,竞争压力急剧增长,使得一部分学生对自身的未来发展产生困惑,对自身的能力产生怀疑,并且在看到同龄人找到工作后会产生焦虑,这时候可能会引起一系列的心理问题,但这些心理问题并不能得到重视和及时的解决,从而使得一部分学生走向极端。家庭对大学生心理健康的影响非常大,原生家庭的幸福与否是导致大学生产生心理健康问题的首要原因,随着当前社会的不断发展,受社会新思想的影响,我国近些年来的离婚率不断提高,单亲家庭的数量逐渐增加,使学生的人生观、世界观和价值观产生了巨大的影响。

我国高等院校的教学工作存在偏重于形式化和与实际脱节的问题。最近几年来,虽然各大高校不断地创新对大学生心理健康教育的形式,但从当前形势看,一些高等院校依然存在对大学生心理健康教育偏于形式的问题。具体表现为:一些高等院校的心理健康教育课程开设时间短,无法结合大学生的实际需求进行授课;教育内容杂乱且无序,缺乏逻辑性和系统性;一些教师在授课时过于强调对概念的讲解,这导致出现心理健康问题的学生无法及时得到心理辅导。高等院校虽然在学校设立的心理咨询室,并且配备了专门的心理咨询师,但是咨询情况并不乐观,大多数高等院校的心理咨询室形同摆设,没有发挥出其真正的作用。这些问题都说明在高等院校大学生心理健康教育偏于形式化,没有合理的对拥有的资源进行利用,实践性较差。目前我国一些高等院校的心理健康教育形式只停留在书本和课堂上,缺乏与我国当前的社会实际相联系的特征。各个高等院校更注重强调通过运用书本知识达到让大学生保持心理健康的效果,使其能正确的处理自己与他人和社会的关系。而在实际生活中,学生遇到的问题远比在书本上所学的复杂得多,这就导致大学生在真正面对挫折时无能为力的后果。

最后是学生对心理健康教育的认识不够,绝大多数大学生抱有接受心理健康教育就证明自己心理有问题的观

点,更有甚者把存在心理问题的学生视为异类,从而远离和轻视他们,因此当这些学生在大学期间出现心理问题时,大部分选择沉默或者避之不谈的形式,从而使自己的心理问题更加严重,最终误入歧途,酿成悲剧。

2.2 新时代大学生心理健康教育存在着师资力量不足、授课效果不佳的问题

目前高等院校担任心理健康教育的老师大部分是有高校辅导员或者思政老师兼任的,这些老师不具备专门的心理学知识,也没有受过专业的训练,因此在学生出现心理问题时并不能合理有效地帮助学生解决心理问题。其次绝大部分学生并不会向自己的老师或者辅导员倾诉自己的烦恼,他们更愿意自我消化。我国大学生心理健康教育目前还处于初步发展阶段,一些从事大学生心理健康教育的工作者专业知识水平有限,在学习过程中理论学习不扎实,实践能力差,不能将理论知识与实践经验结合。并且,在传统教育观念的影响下许多教育工作者采用一些老旧的心理健康教育方式,不能根据学生当前的心理状况因材施教,最终导致心理健康教育的结果不理想。

近几年许多高等院校都开设了有关心理健康教育的课程和心理健康咨询服务,但由于缺少专业的心理学教师,心理健康教育课程仅仅是传授心理学的有关知识,这种教学方式过于单一并且枯燥乏味,教师授课形式采用读课件的形式,缺乏与学生的互动和沟通,没有给学生创造一个合理的情境,使心理教育课程达不到理想的效果。此外大多数高等院校心理健康教育体系不完善,学生心理健康问题大多由高校辅导员负责,由于制度体系存在漏洞,心理健康教育的工作与当前的服务体系不能紧密联系,从而导致学生出现心理问题无法找到合理的方式去寻求帮助,这是一个非常严重的问题。

3 新时代大学生心理健康教育的实现路径

3.1 提高对新时代大学生心理健康教育的重视程度

从社会层面来说要加强社会制度的管理,严格防范危害大学生的行为,社会要加强与学校和家庭之间的联系,促使大学生形成一个健康的心理状况,形成良好的心理素质从而能更好地抵挡生活中遇到的困难。从家庭层面来说父母在孩子成长的过程中要多给予孩子鼓励,让他们感受到被爱和安全感,对于离异家庭父母要对孩子表现出更多的爱,让孩子在心理上获得安全感,作为父母要做到尽可能地尊重孩子,不能过于专制,也不能溺爱孩子,否则导致孩子产生不健康的心理状况,最终导致他们走上弯路。

全国各地高等院校要将大学生心理健康教育工作摆在突出的位置。首先高校要在全校范围内创设积极健康

的环境氛围,这是由于校园环境对大学生心理健康的影响随处可见。大学生的心理是由个人自身情况和外界环境相互影响的结果,因此在进行大学生心理健康教育时高校要尽可能的发展各种渠道,努力构建多种育人载体,尽可能的发掘大学生的内在潜力,充实他们的精神世界,从而使大学生在健康发展的过程中能够拥有多元化的平台。

其次各个高校需要在大学生心理健康教育的工作中投入大量的经费,重视对心理学人才的聘用,并且需要购买满足学生心理健康教育的设备与工具,鼓励教师将心理学的理论知识与学生的具体心理情况结合,并通过心理设备进行有效辅导,从而达到最佳效果。并且高校需要充分利用自身拥有的资源,开设心理健康的学生社团活动,对心理健康的有关知识进行宣传教育。针对学生突然发生的心理事件,学生干部和班长需立即向辅导员及校领导汇报,减少悲剧发生的可能性。

最后高校需要成立规范的心理健康教育研究机构。高校领导和教师应该联系实际,在正确了解大学生心理健康情况的条件下,指出一些有效的解决方式,从而确保新时代大学生心理健康的教育能够有效实行。在心理健康问题的研究过程中需要不断的进行新的调查研究,掌握最新的案例和数据进行研究,将新阶段出现的新情况及时发现出来,并及时采取办法进行解决。根据新时代大学生在学习和生活中面对的各种问题,将多媒体教学手段与课堂教学相结合,通过演示现实发生过的例子提高大学生对心理健康教育的认识。通过以上举措,使得高校的心理健康教育管理体系能够更加完善,为大学生健康成长提供制度保障,使得各项工作得以顺利开展。

对于大学生自身来说,应该正确的认识自我,努力学习提升自己的能力,增强自信心,保持积极乐观的心态,学会正确排解不良情绪,在面对困难时要保持一颗平常心,不断地调节和控制自己的负面情绪,如果自身无法及时排解负面情绪需向同学或者老师寻求帮助,从而有利于自己的身心健康。

3.2 提高新时代大学生心理健康教育教师的专业水平

我国高校心理健康教育的教师大部分是由思想政治老师兼任,对心理健康知识的掌握停留在理论表面。在这一方面,高校需要重视对心理健康专业人才的引进,提升心理健康教育教师专业能力。其次还应该充分利用思想政治教育教师队伍的优势。高校要经常鼓励心理健康教育的教师参加一些心理健康的培训和调研活动,丰富他们关于心理健康知识的储备。心理健康教育的教师需要多观摩优秀教师的课堂活动,并从中不断学习和借鉴,从而提

升自己的教学能力。不仅如此授课教师还应该改进教学方式,不能一味地对学生进行知识灌输,要与课下实践活动进行有机结合。

增强大学生心理健康教师的专业化程度,及时了解学生日新月异的性格观念。大学生心理健康教育包括心理素质培养、心理健康维护等方面,高校可以通过大学生心理健康教育提高大学生性知识的受教育程度,进而使学生培养成熟性观念。优秀的心理健康教育工作者是提高大学生心理健康水平的必要前提,其需要做到在对学生进行心理素质培养和心理健康维护时,一方面提高学生的自主能力,使其成为情绪的主人,另一方面,对于心理健康程度较差的学生,要及时疏通他们的郁结情绪,晓之以情,动之以理,帮助学生尽快走出阴霾。增强大学生心理健康教育教师的专业化程度是实现大学生心理健康教育的必要前提。

3.3 利用网络平台对学生进行心理健康教育

在新时代,互联网的普及是人们获取信息的方式更加便利,对社会发展的影响力日益增大。新时代学校教育与信息技术之间的联系密不可分,这使得高等院校的心理健康教育工作有了更丰富的开展途径。教师可以通过网络课程平台获取全面而丰富的心理健康的有关知识和信息以及更加专业的心理教育方式,学生也可以通过网络平台接收有关心理学的知识和信息。新时代高等院校发展网络心理健康教育平台有利于提升心理健康教育对学生发挥的作用,依靠网络信息平台分类开展心理健康教育。我国各个高等院校要充分看到互联网所带来的巨大优势,根据本校学生发展的实际情况,可以借助微信公众号、微博、雨课堂、QQ群等平台对有关心理健康教育的资源进行分享。学生能够拥有更多的学习自主权去选择自己需要的信息进行消化和理解。学校可借助官方网站和学习软件统一组织学生进行心理健康知识的学习,从而实现资源的充分利用。而且,互联网的应用能够拉近心理老师与学生之间的距离,这有助于更有效地解决学生的心理健康问题。

除此之外可以借助网络信息渠道对学生进行心理健康测试,学生可依据网络信息提示的相关内容对自身的心理健康状态进行合理评估,同时可以利用网络信息所给出的建议对自身的心理健康进行调整。并且教师可以通过互相交流授课,对本校当前大学生的心理健康现状形成系统性的分析,通过分析对学生进行有目的性有针对性的教学,修改心理健康测试表,删除一些不适用于本校学生的指标。心理教师要在网络平台上开设心理咨询渠道,当有学生进行咨询时及时回复并进行专门辅导。

参考文献:

- [1] 罗顺意,张朝红.浅谈大学生心理健康教育工作的现状及建议[J].教育教学论坛,2018.
- [2] 赵萍.新时期大学生心理健康教育存在的问题与解决策略[J].教育现代化,2019(81):365-366.
- [3] 张苗岭,程晨.新媒体时代大学生心理健康教育的
路径选择[J].科学大众,2018.
- [4] 崔景贵.解读心理健康教育:多学科的视野[M].北京:高等教育出版社,2004:326.