

基于人文关怀的大学生心理健康教育探讨

常 阳

安阳师范学院 河南安阳 455000

摘 要: 经过了九年义务教育和三年高中艰苦奋斗, 学生们终于踏进了梦寐以求的高校大门, 成为了大学生。大学是人生的转折点, 也是学生步入社会的起点, 国家重视大学生的各类教育问题, 希望高校教师在国家开明的教育政策下, 全力培养每一位大学生, 使他们成为国之栋梁。大学生的学业依旧是第一位, 但教师依旧不能忽略学生的身心健康问题, 每个时代, 几乎每个高校, 大学生心理健康问题层出不穷, 无论什么问题, 教师们都要在基于人文关怀, 和学生建立联系, 在于他们沟通探讨中, 了解他们的现状和未来打算, 给出他们最好的建议, 解决他们的学习、生活、心理相关问题。

关键词: 大学生; 心理健康; 教育

Discussion on college students' mental health education based on humanistic care

Yang Chang

Anyang Normal University, Anyang, Henan 455000

Abstract: After nine years of compulsory education and three years of hard work in high school, students finally stepped into the dream of the university gate, become college students. University is the turning point of life, but also the starting point for students to enter the society. The state attaches great importance to all kinds of education problems of college students. It is hoped that teachers in colleges and universities will spare no effort to train every college student under the enlightened education policy of the state, so that they can become the pillars of the country. College education is still the first, but the teacher still can't ignore the students' physical and mental health problem and every age, almost every university, college students' mental health problems emerge in endlessly, no matter what problem, teachers should be based on the humanistic care, and students to connect, lies in their communication to explore, to understand their status quo and future plan, give them the best advice, Solve their study, life, psychological problems.

Keywords: College students; Mental health; Education

引言:

近些年, 各大新闻报道了很多大学生心理健康相关问题, 无论是普通高校还是名校, 都有受心理问题困扰的学生。有些大学生学习专业课很好, 但不擅长与人交往, 长期自我封闭, 情绪沮丧, 发展为抑郁; 有些学生活泼开朗, 经常参加校内校外大大小小的活动, 但因为专业课落后, 自卑懊恼, 丧失了学习的信心; 还有些学生, 不知道怎么规划未来, 在迷茫中, 心理产生极大压

力。大学生生长地域不同, 家庭背景不同, 人生观念不同, 种种因素可能影响他们心理健康发展。大学教师们教育学生, 不能只教授专业课知识和生存技能, 还要以人文关怀的理念, 指导学生心理平衡发展。

一、浅析影响当代大学生心理健康发展的相关问题

1. 来自学习的压力

大学的教育模式和小学、中学的教育模式有很大的差别, 学生进入大学之前的学习, 每天都要在教师的管束下进行, 上下课时间固定, 教学内容与课本保持一致, 上完课对照知识点, 做大量练习, 学生们有一致的目标, 拿高分, 考进大学, 因此, 也能在教师的规划下按部就

作者简介: 常阳(1987—), 女, 汉, 河南安阳, 硕士研究生, 安阳师范学院, 助教, 思想政治教育。

班的学习。但进入大学,没有固定上课的课表,没有固定的班主任,学生进入不同的专业,今天有课了,想上课就去,不想上课就逃课,学习完全靠自觉性。然而,一到期中、期末测试,平常不认真学习的学生就慌了,临时抱佛脚也记不住多少知识点,成绩出来,显示挂科,来年又得补考,将更多时间投入到旧知识的学习中,进度上比其他同学慢一大截,学习任务、考试压力的繁重,压得学生喘不过气,进而造成其心理压力,有些学生甚至放弃了学习。

2. 人际关系的影响

人们常说,大学就是一个小型社会,的确如此,学院、宿舍、学生会、社团等,都能使学生预见社会雏形,在社会中生存,人际交往能力必不可少。每一个学院有不同专业,这些专业又分为不同班级,每个班级的男生女生被分入不同宿舍,从宿舍到班级到学院,学生之间每天要打交道。在打交道过程中,矛盾难免避免,因为学生们来自不同地方,思想观念有差异,看待事物的角度不一样,对事物的评判标准不同,包容性强的学生和所有人能有好相处,固执的学生可能就容易激起彼此间的矛盾了。无论在哪一个圈子,一旦有了矛盾,人和人就有了隔阂,没有人愿意妥协,矛盾愈演愈烈,对彼此心理都会产生不良影响。很多大学生也会因为处理不好和同学间的关系,心理出现各种问题。

3. 毕业选择问题

大学是人生最美好的年华,学生除了学习,还可以参加各种社团活动,去旅行,去校园做兼职,在不断的摸索中找到适合自己的人生方向。学生在大一大二还未在未来规划上考虑太多,一到大三,眼看着快要毕业,这意味着自己已经要脱离校园,步入另一个人生阶段。在这个阶段,学生会听取到老师、家长、学长学姐各种建议,有些人建议学生继续升学,有些人建议直接参加工作,有些人建议备考公务员事业编,有些人又建议创业。各种建议叠加在一起,学生不知道怎么选择,想提升学历,家庭条件不允许,想直接工作,专业课有没学好,想考公务员,又觉得公务员难考。毕业选择对学生来说是个难题,选择太多或太少,都让学生无所适从,进而心理产生压力。

二、基于人文关怀的大学生心理健康教育可采取的措施

1. 重视校园文化的建设

(1) 为学生提供可培养和发展爱好的场地

大学生是国家重点培育的新青年,新时代的青年

一代,接受信息广泛,爱好颇多,打篮球、玩游戏、跳舞、唱歌、游泳等等,这些爱好丰富了大学生的校园生活,也能使他们保持积极健康的心态投入学习和生活中。学生有爱好是好事,但爱好无处培养和施展,时间久了,学生也就对喜欢的事物失去了兴趣,生活变得枯燥乏味,这可能导致学生心情沮丧。因此,关注学生身心健康发展的高校,考虑到这些问题,为学生提供了可供其培养各种爱好的场地,例如,各大高校都有篮球场、足球场,喜欢球类运动的大学生则可以聚在一起打球;喜欢唱歌跳舞的学生,学校为其建立了音乐厅、舞蹈室,闲暇时间可以去这些场地练习声乐和舞蹈;体育学院一般都有游泳池,喜欢游泳的学生可以去游泳。很多男生喜欢打电竞游戏,学校可以为其建立电竞室,但为了约束学生不能沉溺游戏,可以设定开放时间,规定学生什么时间可以进入,到规定时间就要主动离开。能考虑到学生爱好且为学生提供可培养各类爱好的场地,这样的高校是学生喜欢且心存感激的,有利于学生心理健康发展。

(2) 举办各类文体活动

除了建设可培养学生兴趣爱好的文化场地外,学校还要利用这些场地举办各类文体活动,学生在参加活动中,勇敢地展现自我,既能发挥才能,又检验了自己的水平,还锻炼了学生的表现能力,这是有助于学生心理健康发展的措施。例如,学校可以每年举办一次校级运动会,让学校学生会负责策划运动会流程,提前将运动会的相关事宜通知到各个学院,各学院新媒体负责人将消息发布在公众号上。学员的体育部召集运动员们训练。到运动会时,组织各专业各班级学生为运动健儿呐喊助威。这一系列过程,学生的各项能力都会得到锻炼,心理上一定是开放包容,积极向上的。除了校级活动,还可以举行院级活动,比如,外国语学院可以举办配音大赛,召集各个学院对此活动感兴趣的学生参加,建立各学院之间的联系,在活动中既能锻炼口语能力,又能交到很多朋友。还可以以班级为单位,每个月或每周,举办一次运动会、文艺汇演、读书会,让所有学生的才能有施展机会,让所有学生在各类文体活动中保持积极心态。

2. 校方人员和学生建立亲密关系

(1) 建立心理咨询站点

生活中的每个人都会遇到心理问题,工作任务未完成担心对公司造成损失、孩子的成绩不好让家长焦头烂额、婚姻中媳妇和婆婆关系不好导致家庭破裂,成年人遇到的问题不同,但问题造成的心理压力大致相同,心理压力过重,导致生活停滞不前,自己不能保持好心态,

周围人也会受到影响。社会上的成年人如此，大学生也不例外，校方负责大学生心理健康教育的人员应考虑到学生健康成长的问题，减少他们心理阻碍，为他们疏通学好专业知识的道路，可以在各个学院建立心理咨询站点，让学生在遇到心理问题时可以及时找到解决方式。咨询站点的心理咨询师要经过严格的培训，有职业资格证书，站点开放时间最好能全天开放，保证每一位有问题的学生在需要心理咨询时能有帮其解决问题的人员。在学生心理治疗期间，心理咨询师要常常询问，陪伴在学生心理恢复期的始终，把每一位学生的心理问题总结出来，并分析其原因，制定一个可行的最有效治疗方案，保证治疗的有效性。

(2) 各专业教师和学生保持沟通

学生心理上出现问题时，可以在心理咨询站点寻求心理咨询师的帮助，这是学生和医生建立联系的过程，有人听自己倾诉心事，并给出解决方法，帮助其恢复健康的心理状态，学生一定能渡过难关。但是，所有人都希望大学生的心理永远积极向上，永远正能量，为了防止学生出现心理问题，在平时，各专业教师要有所行动，除了上课之外，还要和学生沟通日常生活或个人成长类情况，大学生本身就尊重他的老师，老师说的话，他们一定会听进去，尤其是自己喜欢的教师。因此，每一位专业课教师要善待自己教育过的每一位大学生，上课时关注学生学习上遇到的问题，观察学生学习状态和态度，对表现好的学生及时给予鼓励，被鼓励的学生会更加喜欢对应的专业课程；表现不好的学生，教师要询问原因，耐心引导，帮助其提高学习兴趣。此外，各专业课教师间要加强交流，分享自己带学生的感受，以及所带学生的情况，集中讨论如何帮助学生养成好的学习习惯，学好每一门专业课程，若发现学生有心理问题，老师们要及时帮助学生解决问题。

3. 根据学生需求，解决学生疑惑

(1) 开设人际交往类课程

人际交往的问题也是影响大学生心理健康的一个因素，因此，提升学生交往能力也会预防学生心理问题的产生。在校园里，和学生关系最密切的则是自己的舍友，生活在一个宿舍，对方的生活习惯都有所了解，不同的学生，生活习惯不同，正是因为这些不同，舍友间的关系有了微妙的变化，从刚开始的新鲜感，到了解，到疏远，几乎没有回旋的余地。心理承受能力强的学生不会被舍友的疏远影响，心理脆弱的学生则会陷在被疏远的消极情绪里，如果不能解脱，势必对个人造成伤害。除

了室友外，班级同学，学院里的同学，或者和其他专业的同学，校外人员等，都会有大大小小的摩擦。这都是因为学生的人际交往能力偏弱，为了锻炼学生的人际交往能力，学校要开设此类课程。每周上组织学生上一次大课，在课堂上，教师针对理论知识提问学生相关问题，加深学生对知识点的理解，同时开设讨论环节，让学生在讨论中得出有益于良好人际交往的举措，并能将讨论出的措施用在日常人际交往中，保持和周围人良好的关系，是心理健康的必要条件。

(2) 开展就业培训活动

到了大三，学生面临人生选择，家里人希望孩子选择一条最稳妥的路，要求孩子靠公务员或事业编，许多学生却觉得安稳不是他们想要的归宿，趁着年轻，想看一看繁华的世界，但不知道自己的优势是什么，想直接就业，学长学姐却建议继续读书深造，在就业还是读书间徘徊不定，看着别的同学做好了人生规划，自己却犹豫不决，恍惚间就到了毕业季，什么也没决定好，压力越来越大。各大高校应该考虑到学生的就业压力问题，帮助学生学会分析自身优势，让他们找到最适合自己的道路，对此，校园相关负责人可组织就业培训类活动。例如，各学院可举办学生就业指导会议，在会议上，院领导对现在的就业形势进行分析，让已经毕业的学长学姐讲一讲自己的经历，再安排就业老师对大学生毕业选择问题进行指导，学生们可根据自身优势、家庭情况、兴趣等，选择最适合自己的道路。除了就业指导会，还可请毕业生知道专家开展座谈会，让每一位迷茫的学生参与其中，在与专家的讨论中，解开心理疑惑，选好自己方向。

三、基于人文关怀的大学生心理健康教育的意义

基于人文关怀的大学生心理健康教育对大学生个人潜力开发、价值观取向、社会发展有重要意义。学生在积极的心理状态下，学习上会充满斗志，生活充满乐趣，他们既能学好专业课，也能利用空余时间培养爱好，接触的事物多了，就知道自己喜欢什么，什么更适合自己的，才能开发出自己的潜力，将自身优势发挥出来，除此之外，学生在接触各种事物过程中，知道什么样的价值观是适应社会发展需求的，知道价值观对个人和社会的作用，那么，他们就会树立起正确的价值观，做对社会有意义的事情，从而促进社会的发展。

四、结束语

大学生成长过程中会面临各种问题，面对问题时，刚开始束手无措，心理产生压力，这是正常现象，教师

们要关心每一位学生，在教育部倡导的人文关怀教育理念下，采取各种措施，帮学生解决各种心理问题，让他们以积极向上的心态，走向属于自己的未来。

参考文献：

[1]李冬.人文关怀与大学生心理健康教育研究[J].商情, 2016, 000(046): 219.

[2]张小惠.人文关怀与大学生心理健康教育探析[J].黑龙江教育学院学报, 2015, 34(8): 2.

[3]张萍, 李义波.积极心理学视野下贫困大学生的人文关怀与心理健康教育探析[J].教育(文摘版), 2016(9): 00295-00295.

[4]刘似丽.基于“以人为本”理念的高校学生管理模式[J].商场现代化, 2009(2): 2.

[5]崔英锦.大学生心理健康教育与人文关怀[J].东北农业大学学报: 社会科学版, 2004, 2(3): 2.

[6]高艳丽.关于积极心理学视野下民办高职院校艺术类大学生心理健康教育模式构建探讨[J].现代经济信息, 2019(19): 3.

[7]陈俊.基于人文关怀的大学生心理健康教育探讨[J].江西教育学院学报, 2018, 039(001): 61-65.

[8]魏晶.高职院校朋辈心理互助新模式程序化应用初探[J].科教导刊: 电子版, 2017(35): 2.