

# 新时代大学生心理健康教育进公寓的探索

姜海萍

青岛黄海学院 山东 青岛 266555

**摘要:**随着社会的发展,人们生活水平得到改善,对物质要求越来越高,同时也带来了 many 心理健康问题。大学生群体是一个特殊且敏感又富有朝气、激情活力和创造力强的一群人,他们正处在身心健康成长期并在情绪上具有强烈变化性与个性化特征时容易产生各种心理问题影响的阶段,而宿舍公寓作为学生们日常生活中不可缺少的地方,推荐心理健康教育走进公寓对高校学生心理有很大作用,所以我们有必要针对新时代下大学生心理健康教育进公寓进行积极有效研究,文本基于此探讨了新时代下大学生群体心理健康教育进公寓的可行性措施。

**关键词:** 新时代; 大学生心理健康教育; 公寓

## Exploration of College Students' mental health education into apartments in the new era

Haiping Jiang

Qingdao Huanghai University, Qingdao 266555, China

**Abstract:** with the development of society, people's living standards have been improved, and their material requirements have become higher and higher. At the same time, it has also brought a lot of mental health problems. College students are a special, sensitive, energetic, passionate and creative group. They are in the stage of physical and mental health growth and are prone to various psychological problems when they have strong emotional variability and personalized characteristics. As an indispensable part of students' daily life, dormitories and apartments have a great impact on College Students' psychology. Therefore, it is necessary for us to carry out active and effective research on College Students' mental health education in apartments in the new era. Based on this, the text discusses the feasible measures of College Students' group mental health education in apartments in the new era.

**Key words:** new era; College Students' mental health education; apartment

### 一 大学生心理健康教育的概述

#### (一) 大学生心理健康教育的内涵

心理健康教育是指以学生的身心发展为基础,通过有计划、系统的对大学生进行思想政治素质和行为习惯等方面的指导与帮助;使其能够形成积极乐观向上人生态度并养成良好生活方式的课程,它包括了学校和家庭两方面的工作。大学生群体面临着升学与就业压力大且竞争激烈;生活节奏快但又没有充足时间用来缓解自身压力及学习负担过重等等问题。在这个特殊阶段,对其进行心理健康教育就显得尤为重要。大学生的心理健康教育是学校为学生提供良好宽松、自由和舒适的学习环境,使其能够在良好情绪下进行自我调节,以达到缓解压力或减轻不良情绪影响目的而采取相应教育措施,心理健康

教育可以帮助他们树立积极乐观、坚韧向上等优良品质从而实现自身成长发展目标。它具有丰富而深远意义,不仅能有效缓解学习压力及就业压力、提高自身修养而且还可以培养出乐观开朗进取精神以及培养健康心理能力等等。

#### (二) 大学生心理健康教育的特征

第一,教育主体的多元性。大学生心理健康教育是一种针对不同阶段、不同年级学生进行的教学活动。它不仅关注学生个体发展过程中所呈现出的问题与规律,还应着眼于对其个性特征及社会交往能力等方面;第二:教育对象具有特殊性、时代特征以及生活环境变化等特点。第三,心理健康教育是一种长期且系统化的工作任务,因此在进行高校学生心理健康状况与评价时必须要把其看

作一个动态过程。第四,教育内容具有特殊性和针对性特点、对不同学科领域的研究需要以社会环境变化为基础,要求教师不仅仅局限于传统意义上所涉及到理论问题而更应该从实际生活中去发现问题并提出相应的解决对策并且要对其进行深入的研究,才能更好地指导大学生心理健康教育实践活动。

## 二 大学生心理健康教育现状

大学生心理健康教育是高校开展思想政治理论课、思想卫生工作的重要内容,也是学校培养高素质人才和建设社会主义现代化队伍不可缺少的部分。随着经济社会发展进入快车道,人们物质生活水平不断提高以及对幸福质量要求越来越高。在这种大环境下我国高等教育开始重视学生身心全面和谐成长,大力推进大学生人格健康教育改革与创新;高校通过加强对当代大学生心理健康状况、人格特征等方面进行系统化的研究,对大学生心理健康教育的内容、方法以及对策等方面进行了深入分析,探索出一套适合当前时代发展需要,具有中国特色社会主义建设要求的高校心理健康教育理论教学模式。

但是由于受传统教育理念影响较深、对大学生心理健康教育认识不足等原因导致部分院校忽视了学生身心发展特点、忽视了学生心理健康教育的重要性等,导致部分大学生在学习过程中出现各种问题,对自身、家庭和学校都造成很大程度影响。第一、是课程内容陈旧、单一性,课堂形式呆板乏味且缺乏创新意识;第二、学生对心理健康教育的认识不足以及重视力度不够,导致其在情绪不稳定时、人际关系紧张时不能及时有效地寻求学校心理疏导,导致大学生在学习过程中出现了一系列不良行为和现象;第三、对学生缺乏正确的引导和有效地沟通,学校没有重视对其进行必要的管理与指导,没有建立起良好的、科学合理的大学生心理健康教育体系,导致对其管理与指导不到位,也导致与学生缺乏有效沟通。我国高校中,对大学生心理健康教育的重视程度较低,没有形成系统化、科学规范性强的指导体系;第四、在实际工作过程中存在,缺乏专业指导人员和专职心理辅导员,缺少专门负责对学生进行心理学知识及相关技能的训练培养。第五、在心理健康教育进公寓中,存在以下几个问题:学生公寓对学生的心理健康重视度不够;公寓心理教育普及面不广,教育对象比较单一;公寓教育管理偏重制度约束,轻情感投入;公寓开展的教育活动偏重文化宣传,缺乏参与。

## 三 心理健康教育进公寓的意义

大学生作为一个特殊群体,是我国未来建设中不可或缺人才之一,并且是国家未来发展中最重要人才资源储备者和接班人。心理健康教育进公寓成为了学校、家庭乃至整个教育界所关注的话题,它的意义主要体现在以下几方面:

(一)心理健康教育进公寓是高校实施人本管理的重要体现

在新时代,大学生的心理健康问题已经受到社会各界越来越多的关注,而作为高校管理部门而言也要积极开展人本化教育工作。实施人本管理,以人为中心。从学生出发。帮助学生在自己发展过程中最大限度发挥自身潜能及价值实现,提高自我认知能力,从而促进个人成长为社会服务的理念。此外,实施人本管理帮助学生解决现实生活中遇到的问题,从而促进个人潜能和能力发挥,积极引导形成良好心态。人本管理不仅是一种以人为中心的管理思想,更是一种“自我实现”和社会支持,其最终目的在于通过自我的调节、整合与发展,实现个人价值,从而促进社会和谐,提升人的整体素质。

(二)心理健康教育进公寓能切实提高公寓管理水平

高校心理健康教育工作是一项复杂的工程,需要学校、学生和社会各界的通力合作。通过开展“心理健康教育进公寓”活动可以帮助公寓内管理人员发现大学生身上潜在问题,并及时处理。针对公寓中存在不安全因素等隐患现象进行深入分析研究探讨,提出相应解决措施,帮助管理人员对学生进行心理健康宣讲使其了解到自身在心理健康方面所面临困难及挑战。帮助加强与学校、教师和社会各界的沟通交流促进师生关系和谐稳定发展。“心理健康教育进公寓”是大学生心理健康教育工作的重要组成部分,它能使学生在生活中保持良好心态,提高自身修养,增强对公寓内环境的适应性。“心理健康教育进公寓”能够对他们进行安全意识方面引导与培养,也能加强对宿舍管理人员相关知识培训,来实现和谐公寓建设,营造文明有序氛围。

(三)心理健康教育进公寓有助于学生更好认识自我

大学生正处于人生的重要阶段,是形成正确价值观和自我认知的关键时期。而心理健康教育对学生来说又具有沟通学校与社会关系之桥梁作用。通过开展“心理健康教育进公寓”活动让学生了解自己、认识他人以及评价自身发展情况;帮助他们正确认识自己及他人在生活

中出现各种问题并分析其原因,以便及时采取措施解决这些难题;使他们树立正确价值观念,培养良好道德品质和行为习惯。“心理健康教育进公寓”活动是学校德育工作的重要组成部分,也是大学生心理健康教育中不可或缺的部分,帮助培养学生树立正确人生观念、世界观以及是非判断能力、合作精神及爱国主义情感等等,有利于引导学生产生积极乐观向上生活态度并养成良好行为习惯,使其成为具有高尚素质的合格公民。

#### (四) 利于学生身心健康成长

新时代大学生的成长环境发生了巨大变化,社会经济发展迅速,教育事业也得到飞速进步,在这种大背景下学校更要重视学生心理健康问题。高校通过开展“心理健康教育进公寓”活动帮助其树立正确的思想道德观念,让他们认识到自己学习是为了什么并不是单纯去学习知识技能、改善生活质量。同时也能引导大学生积极参加各种有益于身心健康成长的实践活动,使学生能够真正实现自我教育与社会实践相结合,形成良好习惯和个性特征,让学生认识到自身的发展与社会进步之间是相互依存、不可分割。通过心理健康教育可以帮助他们克服不良情绪和行为习惯从而建立积极乐观、坚韧勇敢等优秀品质;同时也能培养良好心态与生活方式以及适应社会能力。

### 四 公寓为载体的大学生心理健康教育新途径

(一) 以学生公寓为载体开展丰富多彩的心理健康教育活动。

大学生公寓是学生生活学习的重要场所,也是他们心理健康教育中不可缺少的一部分。在高校中开展了针对“寝室”、“宿舍楼”的心理健康主题活动,有利于让广大大学生了解到自身存在哪些问题和不足之处并加以改进,以此来丰富校园生活、提高学生素质水平;同时也是为大学生提供一个良好的公寓环境氛围,使其在心理健康教育方面取得一定成果。学校可以通过开展“公寓楼”、“宿舍区和谐化建设”等主题活动,让大学生们在参与的过程中,感受到自身存在的价值。学校在公寓内举办一些有关于心理健康教育方面知识和案例分析会,在这些活动中,学生们会积极讨论,从而使他们的心理问题得到解决。学校还可以组织一些主题班会、“校园广播”等形式来丰富大学生公寓文化生活;此外也可开展关于宿舍楼的相关知识讲座。通过对学生进行理论性与实践相结合教育和情感交流,让每一个人都能意识到自己存在哪些心理不足并加以改进以达到健康向上发展的目的。

(二) 在公寓内建立学生心理健康服务档案,注重对问题学生的跟进教育

在公寓内设立心理健康服务档案,将学生的问题记录下来,并根据具体情况进行辅导和排查。对档案中有需要帮助解决困难的同学及时联系疏导。对于那些平时没有什么时间关心自己、情绪低落或者是不喜欢学习等方面的人给予适当指导与纠正;针对一些比较棘手问题的学生需要教师主动参与到公寓内生活当中去,让学生感受到温暖与关怀,并在心理健康教育中得到较好的配合和支持。公寓内的心理健康教育档案要有针对性,在学生出现问题时,可以及时记录下来并进行分析和总结。对那些需要帮助解决困难的同学给予一定程度上的更多关注。

(三) 设置楼栋心理咨询室,提高学生心理咨询效率

心理咨询室是为学生提供心理健康服务的场所,其主要任务就是帮助大学生解决生活、学习和工作中遇到问题,对他们进行辅导。在这里需要关注的是:第一点在于让学生了解到自己内心的想法。第二点则是从实际出发来制定合理科学有效方案去引导教育者进行正确指导;第三点则注重对心理教师专业技能方面等其他相关领域知识与理论上的培训,从而提高其心理指导水平;第四类是针对大学生自身特点设置相应内容让大学生了解到自己的心理健康需求,从而帮助他们更好地进行自我调节。

(四) 配置专业的心理健康教育师资队伍进驻公寓。

学校要加强对心理健康教育的师资队伍建设,配备专业化水平高、业务能力强,能胜任学生工作和服务家长的教育师资队伍。在公寓管理方面要有一支具有较好职业道德素养又熟悉公寓情况的教师能够有效解决实际问题。但实际操作过程中需要注意的是:第一点在于让每一位施教者都明白学生是教学活动主体;第二点则是从源头上提高他们专业技能水平。公寓管理人员与入住辅导员的工作性质不同,在管理过程中,要加强对他们心理教育意识,使其认识到新时代大学生群体的特殊性。通过心理培训提高学生的人际交往能力、组织协调人际关系等。同时也可以让他们了解和掌握心理学知识及相关技能技巧;从而培养良好学习习惯并引导健康生活方式(如自我意识、合作精神);让学生学会用沟通交流的方法来解决日常工作中遇到问题,有效地运用心理调节系统进行情绪管理从而提高工作绩效,促进健康发展。

### 结语

大学生心理健康教育是高校工作的重中之重,也是学

校发展和建设不可或缺的内容之一。随着我国社会经济快速增长、高等教育大众化进程加快以及高等学校不断扩招等原因下,学生数量逐年增加且呈现出明显上升趋势。而在这些因素影响下导致了大学生心理健康教育问题日益突出,如何有效解决这些问题依旧是当下的重点内容。本文仔细分析了当代大学生心理健康教育存在的一些问题,并提出相关建议,望借此推荐高校大学生心理健康教育进公寓的发展和完善。

**参考文献:**

[1]高玉梅,保锦露.新时代大学生心理健康教育进公

寓的探索与实践研究[J].开封教育学院学报,2019(3):2.

[1]吴锋锋.大学生心理健康教育进学生公寓的探索与实践[J].延安党校学报,2014,30(5):3.

[1]张加亮,王佳利.大学生心理健康教育进公寓的探索[J].学校党建与思想教育:下,2010(11):2.

[1]亓宪明.新时代背景下大学生心理健康教育工作路径探索[J].知识窗,2019(3):2.

作者简介:姜海萍,1978.12.30,女,本科,汉族,籍贯:山东省莱西市,主要研究方向:思政