

辅导员视角下的高校学生心理健康教育探究

刘银锐

桂林师范高等专科学校 广西 桂林 541000

【摘要】：心理健康教育是高校开展大学生思想政治教育工作的重要部分，作为高校学生工作的主力军，辅导员通过实践探索开展心理健康教育的方式方法。本文通过阐述开展大学生心理健康教育的重要性与常见的大学生心理问题，并对产生心理问题的原因进行分析，从辅导员视角探究开展心理健康教育工作的有效措施，提升教育的实效性。

【关键词】：大学生；辅导员；心理问题；教育

An Exploration of Mental Health Education for College Students from the Perspective of Counselors

Yinrui Liu

Guilin Normal College Guangxi Guilin 541000

Abstract: Mental health education is an important part of colleges and universities to carry out ideological and political education for college students, as the main force of college students' work, counselors explore ways and means to carry out mental health education through practice. This paper expounds the importance of mental health education for college students and the common psychological problems of college students, analyzes the causes of psychological problems, and explores the effective measures for mental health education from the perspective of counselors to improve the effectiveness of education.

Keywords: College students; counselors; psychological problems; education

近年来，高校学生因心理问题导致的悲剧事件时有发生，如云南大学马家爵杀害寝室同学案件、北京大学吴谢宇弑母案等引起社会各界的广泛关注。如何帮助高校学生养成良好的心理健康意识，提升自我调适能力，把他们塑造成为有扎实学识、仁爱之心、心理健康、人格健全的人是当前高校思想政治教育工作的重要命题。

1 开展大学生心理健康教育的必要性

大学生心理健康教育的开展，在大学生们的生活中起着导航作用，同时有利于帮助他们找到人生目标的正确方向。大学生是一个特殊的群体，他们的心理特征尚未成熟，刚离开父母庇护，对未来茫然的大学生，容易被新鲜的事物所诱惑，辨别是非的能力较弱，容易冲动，甚至会偏离自己的人生轨道。而一个心理健康的学生，能够有效抵制不良信息的侵蚀，树立远大目标，坚定理想信念，更好的完善自我。

高校开展心理健康教育对塑造大学生优良思想品德具有促进作用，一个人良好的道德标准是由健康的心理决定的，大学生的思想品德对我国国民素质有直接的影响；开展心理健康教育对提升大学生的创造力和智力意义重大，一个健康的心理是大学生能够好好学习的的基本条件，心理健康影

响着他们的学习能力和接受能力^[1]。开展心理健康教育对避免大学生心理疾病有着积极的作用，一个心理健康的大学生有着良好的心境，心理健康的程度与一个人的脾气、情感和生活密不可分。他们可以在情绪不好时及时的自我调整，保持良好乐观的心态，自然会与抑郁症、焦虑症等常见疾病说再见，心理健康教育很大程度上保证了学生的健康。一个心理健康的人在良好的生理条件下，才能有所作为，给自己与他人的生活带来鲜艳的色彩和浓郁的生命力，给这个世界创造财富，引领社会进步。

2 大学生常见的心理问题

大学生心理问题纷繁复杂，根据其普遍性大致分为学习心理问题、人际交往问题、情绪障碍疾病三个方面。

2.1 学习心理问题

大学期间难免会遇到学习问题，常见的学习心理问题有学习缺乏动力、学习焦虑等，当大学生不能达到预期的学习目标时，致使其自信心受挫，从而产生焦虑的情绪^[2]。研究表明：适度的焦虑有利于学生学习成绩的提高，焦虑过度会使学生出现烦躁的不良情绪，使学习效率降低^[3]。影响学习焦虑的因素有学习偏科，自信心不足，过分担心而焦虑；学

生性格内向, 应变力较差, 学习心理压力导致学习焦虑。帮助学生找到焦虑的原因并努力克服, 使其重拾信心, 达到预期效果。

2.2 人际交往问题

良好的交往沟通能力是成为复合型人才的需要, 大学校园里, 一些大学新生对于如何与新同学相处感到困惑, 一些人希望身边的人都喜欢自己, 但若其行为不当, 反而适得其反; 一些人因家境贫寒而自卑或因自己不够优秀而看轻自己等导致人际沟通受阻。大学生人际交往问题是大学生心理健康中非常重要的问题, 大学生是发展中的人, 还未形成稳定而成熟的价值观, 自制力相对较弱, 做事考虑不周到。有的学生在与人交往时只在意自己的感受, 或喜欢掩盖自己的需要, 在他们眼里一切都无所谓, 古怪的行为令人费解, 他们在心里建起一道屏障, 不愿与旁人交流; 一些学生对在某方面比自己优秀的同学产生嫉妒心理, 时常不加分析地批判他人的言行, 以此来平衡自己的心理^[4]。

2.3 情绪障碍疾病

据调查所知, 大学生中因各种原因有焦虑、抑郁等情绪的学生比重较高。他们步入新环境, 各方面都要适应。若凡事要求完美, 期望过高, 做事瞻前顾后, 会有焦虑不安的不良情绪。近年来, 越来越多的大学生患抑郁症, 他们将自己在学习或社交时遇到的不如意无限放大, 使其长期处于绝望、自卑等抑郁情绪的悲观状态, 从心理上排斥世界。他们承受挫折的能力较弱, 容易产生抑郁的心境。

大学生主观上感到某种不可抗拒的行为存在, 这与其幼年时期的生活经历、精神创伤有相关的联系, 是由某种强烈而又持久的情绪体验诱发的^[5]。如班上的小明同学性格内敛, 当与老师讲话时, 眼泪哗哗的往下流, 很让人费解, 而后得知她在上小学二年级时被老师提问去黑板上默写, 由于紧张没有写出正确的答案, 被老师无意的话语戳中柔软的内心里, 自我感觉伤到了自尊, 从此产生与长辈或老师讲话落泪的应激反应。大学生神经衰弱也是极为常见的情绪障碍疾病, 主要是缺乏良好的适应能力, 处理事情时考虑过多, 犹豫不决等因素导致的心理负担过重, 达到崩溃的边缘^[6]。

3 大学生心理健康问题产生的原因分析

当代大学生在成长的道路上难免会遇到纷繁复杂的问题, 在面对问题时常常选择逃避, 或归因于他人, 缺乏自我调节与解决问题的能力。如何使大学生有正确的处理问题方法与健康的心态, 提高大学生健康的心理素质, 是高校辅导员亟待解决的问题, 主要从环境变迁、家庭环境、自我意识

问题、人际交往等方面来分析。

3.1 环境变迁与家庭环境方面

步入高校的大多数大学生远离亲人与熟悉的生活环境, 一些习惯了高压式中学生活的大学生常常会对生活感到茫然, 很难适应大学阶段自主学习的方式。他们不能很好的厘清自己的学习目标与未来毕业几年内的职业生涯规划, 缺乏与室友朝夕相处的经验等问题。若大学生不能快速适应环境进行有效的自我调适, 极易产生心理问题。家庭环境对大学生的成长影响深远, 家庭突遭变故的大学生, 他们的心理会比较敏感, 难免会走弯路, 经济困难的大学生易产生自卑心理。有些性格或家庭原因自我封闭的大学生, 对外界有着较强的戒备心, 不愿与人交往。由环境变迁与家庭环境对大学生的影响是辅导员进行心理健康教育工作不可忽视的重要因素。

3.2 自我意识与学业期望方面

大学生来自不同的生活环境, 都是实力相当的佼佼者, 处在一个朝气蓬勃的学生时代, 有许多思想在校园中碰撞, 大学生的自我意识也随之而不断变化。他们在面对问题时, 及时进行自我意识的调整, 合理的自我审视。反之以消极地逃避来麻痹自己, 甚至出现焦虑、抑郁等心理问题。大学生除了课堂学习外, 有大量的时间可以自我支配, 对于目标明确的大学生, 他们会合理安排空余时间, 选择到图书馆查资料, 参加与专业相关的培训等, 为今后走上工作岗位积蓄力量。而一些学习目标不明确、自制力较差的大学生, 面对大把的空闲时间常常会无所适从, 不知如何充实自己, 有的同学选择玩游戏等消磨时光, 出现厌学、自暴自弃的情绪。在传染病防控常态化的今天, 大学生面临严峻的就业形势, 他们对未来感到迷茫, 不能有效的自我调适。

3.3 人际关系与情绪障碍疾病方面

在日常生活与学习中, 如何与老师、异性朋友相处, 使一些大学生在处理人际关系时产生困惑。与异性朋友的交往对处于感情懵懂期的大学生而言, 是一项巨大的挑战, 很多大学生不能理性的对待恋爱问题, 一旦失恋致使其心理失衡, 酿成悲剧的事件时有发生。大学生人际交往问题给自己生活与学习造成了阻碍, 无法展现青年学子阳光向上的一面, 复合型人才需具备良好的交往沟通能力。人际交往问题的产生有两方面原因: 一是家庭贫困的大学生易产生自卑心理等外因, 二是大学生自身的因素, 生活在校园中大学生缺乏人生阅历和社会经验, 当认识到理想与现实的差距时若不能很好的调整自我, 会出现认知偏差, 过于激烈的情绪容易引发情绪障碍, 从而影响大学生人际交往。据调查所知, 抑郁等情绪问题在大学生中较常见, 由于他们的人生观、价值

观不够成熟,当问题不能很好的处理时,容易出现抑郁、焦虑等情绪,更有甚者导致自杀与杀人的悲剧事件。

4 应对大学生心理健康问题的有效策略

随着高校大学生心理问题的突显,心理健康教育已成为辅导员日常工作的重要组成部分。辅导员认真贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神,探索新时期开展大学生心理健康教育的方式方法,引导青年学子走向成长成才之路,显得尤为重要。

4.1 辅导员日常工作渗入心理健康教育

高校虽有专门的心理咨询中心,但队伍相对较小,通过心理普查筛选出的问题学生数量之多,心理健康教育工作大多由辅导员完成。引导大学生培养良好的道德品质,切实帮助他们解决在目标规划、人际交往等方面的困惑,促进其全面健康的发展,是辅导员日常工作之一。为更好地为班级学生普及心理知识,辅导员通常会开展有关提升心理素质的班级活动,让学生在玩中学到心理知识。作为学生管理者,不仅对学生所学专业有基本的了解,还应熟悉学困生、家庭经济困难学生的基本情况,以便尽早发现问题,及时应对。

辅导员将心理健康教育知识融入日常学生管理工作,帮助学生养成良好的心理品质、积极进取的人生态度和健全的人格。在新学期,对全体新生进行心理普测,建立心理健康档案,全面掌握学生心理状况。对存在心理问题的学生登记备案,适时地与学生谈心,进行心理辅导,建议情况严重的学生去社会心理治疗机构就诊,和家沟通交流,家校合力帮助学生走出困境^[1]。充分利用校园网,建立大学生心灵驿站,解决大学生的实际问题,进行心理健康教育活动。

4.2 打造活跃的校园文化氛围

良好的学习环境对大学生健康心理的形成具有良好的促进作用,学校通过开展一些健康向上、形式多样的文娱活动,可以使大学生紧张的情绪得到释放。大学生可以在活动中增进彼此间的交流,从而使其产生归属感与集体荣誉感,有助于消除他们的心理障碍,帮助他们健康快乐的成长^[2]。学校各部门共同探索有效开展心理健康教育的方式方法,以提高学生对不良情绪的自我调适能力。良好的校园文化氛围有助于大学生整体心理素质的提升,学校充分利用校园广

播、展板等渠道,大力宣传普及心理健康知识。通过邀请知名心理学专家来学校进行心理健康讲座等活动,扫除心理知识盲区,为学生答疑解惑,提高学生的心理健康水平,营造健康向上的校园文化氛围。

4.3 发挥辅导员的战斗堡垒作用

作为辅导员,要充分认识到心理健康教育工作的重要性,拓展工作方式方法,通过QQ、微信等新媒体来了解学生近期情况。要保持手机开机、信息畅通,发现问题及时了解,防止事态扩大。在工作中充分利用有效资源,发挥学生干部、学生党员的作用,第一时间掌握情况,使信息来源更具时效性。老师以积极向上的精神状态影响学生,切实提高心理健康教育水平。

为更好的帮助大学生处理好学习、择业等问题,辅导员需及时充电,提高自身的知识素养,掌握心理咨询技巧,增强对心理危机的干预能力。对于有情绪障碍疾病的学生,除正确的医疗外,辅导员需帮助他们解决现实困难,在其精神上给予鼓励,增强自我调适能力,为其提供良好的支持。培养其兴趣爱好,并通过打球,慢跑等方式缓解紧张焦虑的情绪,扩展生活领域,积极参与校园活动。对于毕业生因就业问题而产生的焦虑情绪,或造成不同程度的心理压力,辅导员需引导其在为国家作贡献与自我实现之间找到平衡。鼓励低年级学生对就业形势提前关注,做好职业规划,对自己日后走向工作岗位所欠缺的知识及时充电。此外,辅导员还需做好资助育人工作,鼓励他们主动参加心理讲座活动,提升抗挫折的能力。辅导员熟练掌握大学生管理业务与心理健康教育教学规律,在实践中不断塑造新时代大学生健康、阳光的形象。

5 总结

随着信息化时代的高速发展,大学生所承受的生活学习压力日渐增大,因心理健康欠佳而诱发悲剧的案例不在少数。大学生的心理健康关系到祖国的未来,良好的心理素质,是成为国家栋梁之材的重要前提,如何构建符合当代大学生心理特征的心理健康教育模式,解决大学生在成长中遇到的心理问题,是辅导员开展大学生思想政治教育工作的主要内容,同时对建设和谐稳定的大学校园具有重要的意义。

参考文献:

- [1] 王东方.论辅导员在大学生心理健康教育工作中的地位及作用发挥[J].科技创新导报,2008.3:237.
- [2] 武翠卿.高校思想政治辅导员心理辅导工作初探[J].山西农业大学学报,2017.5(6):60-61.

- [3] 孟健男,运峰.新时期如何有效开展大学生心理健康教育[J].高教学刊,2016(17):230-231.
- [4] 耿乃国.高校辅导员工作理论与实务[M].北京:北京师范大学出版社,2021.
- [5] 曹蓓蓓.辅导员开展大学生心理健康教育工作研究[D].芜湖:安徽师范大学,2015.
- [6] 张炼.新形势下大学生心理健康教育的思考[J].高教学刊,2018(2):173-175.
- [7] 陈祖海.大学生心理健康教育与辅导员角色定位初探[D].成都:成都信息工程学院,2006.
- [8] 林为平.高校辅导员做好大学生心理健康教育工作的思考[J].福建医科大学学报(社会科学版),2007,3(8):80-82.

作者简介：刘银锐（1988—），女，汉族，河南省平顶山人，讲师，艺术学硕士，单位：桂林师范高等专科学校，研究方向：中国画创作与理论研究。