

# 大学生心理疏导工作的重要性探讨

◆郝杰 李成荫 浦晓煜

(陆军步兵学院石家庄校区 河北石家庄 050227)

**摘要:**大学生是国家的未来、民族的希望,大学生的健康成长对国家的发展有着重要的影响。随着外部环境的发展变化,大学生的心理也存在一些问题,做好大学生心理疏导,使大学生有一个健康的心态是非常重要的。本文主要阐述了大学生心理疏导的重要性,并针对大学生存在的问题,提出了几点建议。

**关键词:**大学生;心理疏导;重要性

习近平总书记在十九大报告中提出“青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代青年的接力奋斗中变为现实。”大学生作为青年在国家的建设中发挥着关键的作用。大学生需要保持健康向上、积极地心理状态,为民族的振兴贡献自己的力量。随着经济的发展,大学生也面临着很多的诱惑,导致心理上的偏差,为此,需要做好大学生心理疏导工作,保证大学生的健康成长,使其做一个对社会有用的人。

## 1、大学生心理疏导的重要性

随着经济的发展,人们的物质生活越来越丰富,对生理需求的关注在逐渐下降,更加注重对心理层面的关注。尤其是对不管是生理还是心理都处于转型和塑造期的大学生来说,大学生是从为数众多的中学生中选拔出来的佼佼者,在心理上有很强的优越感和自豪感。但随着外界环境的变化、心智逐渐成熟、个人角色的不断转变等等,这些问题都将影响着大学生的心理。大学生的心理问题也逐渐引起了社会的广泛关注。根据抽样数据调查显示,近五分之一的学生都存在不同程度的心理问题,主要表现在心理承受能力弱、感情脆弱、人际交往障碍、意志消沉、没有明确的人生目标等。这些问题将影响大学生的成长和成才。大学生作为祖国的未来、民族的希望。加强对大学生的心理疏导,培养大学生的身心健康是非常重要的。心理健康可以促进大学生全面发展健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。这不仅关系到国民精神风貌和精神文明建设,更关系到国家的富强。

## 2、常见的大学生心理问题分析

### 2.1 受外界环境的影响,大学生面临较大的心理压力

大学生的压力主要是两个方面,分别是学习压力和就业压力。学习压力由于大学生从高中一下子过渡到大学生活,暂时还不适应,而且部分学生对自己所学的专业并不是很喜欢,对自身的学业不敢兴趣,却为了考试而不得不学习。就业压力,对于很多学生来说,上学就是为了就业,社会的不断变革,大学生面临更多就业选择的同时,也面临更多的就业竞争,承受更多的心理压力的负担。随之而来的是攻击心理,精神焦虑、抑郁等。

### 2.2 外界对大学生有着过高的期望,从而使大学生产生心理焦虑

中国的国情决定了受高等教育的人数比率仍然是很小。对部分大学生来说,他们认为上学是学生的唯一出路,而成绩是检验学生好坏的一个标准。来自家庭或者是自身的压力让心理承受能力低的学生喘不过气来而产生焦虑心理。另外,家庭、教师,甚至是国家都对大学生寄予了很高的希望,过大的希望与渺小的大学生个体形成鲜明对比,让大学生不知所措。

### 2.3 大学生处于过渡阶段,尚不成熟

大学生正处于青年向成年过渡的阶段,对大学生来说尽管他们已经脱离父母,独立生活了,但是仍存在阅历不深、经验不足、独立生活能力不强的问题,在很多问题上都缺乏正确的认识,容易受到外界的影响和打击,进而出现各种各样的问题。当大学身遇到问题和困惑时,不懂自我调节、合理发泄、化解不良情绪,导致他们内心痛苦,产生严重后果。当前的很多大学生都不具备较强的独立能力,在个性上也比较自私、为所欲为,以自己的喜好去要求别人,特别是随着独生子女人数的增多。这就导致他们

在和同学相处的过程中容易产生一些问题,造成交际困难。情感问题也是影响大学生心理的一个重要问题,很多大学生不能正确认识和处理好自己的情感问题,大学生因恋爱而造成的情感危机是诱发大学生心理问题的重要因素,因恋爱引发的暴力、自杀不在少数。

## 3、大学生心理疏导的具体措施

### 3.1 优化校园环境,为大学生健康成长营造良好的氛围

愉悦、宽松的校园环境是大学生健康成长的客观条件。因此,为培养大学生良好的心态,需要为大学生营造良好的外部环境。例如居住舒适的学生公寓以及优美的校园绿化、充足宽敞的教学大楼、设备齐全的实验室、资料丰富的图书馆等,为学生健康成长提供良好的物质条件。此外,还要营造良好的校园文化环境和氛围,加强校园建设的依法治校与以德治校,建设包容、和谐、有序的校园精神文化环境,培养大学生高尚的人格,陶冶大学生情操。

### 3.2 加强心理健康教育,培养大学生积极的心态

要引导大学生以开阔的心胸和积极的心境对待人生、工作、生活和学习,学会调节和控制自己的情绪,始终保持良好的心态。树立公平礼让、合理竞争、共同发展的理念,建立和谐的人际关系。教师要加强大学生的心理健康教育,注意倾听学生的心声,真正了解学生的愿望和要求,对于学生遇到的问题要及时帮助学生处理,避免引发心理问题,形成和谐的师生关系。

### 3.3 关注大学生的需求,提升大学生的精神境界

我们要充分关注大学生的理想、信念和情感以及自身成长与发展的需要,努力创造让每个大学生都能根据自己的选择发挥聪明才智的环境。不同的学生有不同的特点和不同的目标,要善于使用不同的方式来对待学生,做到因人而异。要把解决思想问题同解决实际问题结合起来,针对大学生最关心、最直接、最现实的利益问题,切实提供必要的帮助,为大学生们的未来做好指引和规划,降低大学生的就业风险。适应引导大学生把个人发展和国家未来的发展结合在一起,将实现自身价值和社会价值统一起来,为民族的振兴贡献自己的力量。

总之,做好大学生心理疏导工作,为大学生始终保持健康、积极、向上的态度,对实现大学生个人价值和自身发展有促进作用,也会在一定程度上影响国家的建设发展。

## 参考文献:

- [1]佚名.高校辅导员参与大学生心理健康教育工作研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2018(10):112-113.
- [2]佚名.浅析大学辅导员工作对大学生心理健康教育的重要性[J].科教导刊(电子版),2017(3):17-17.
- [3]佚名.高校院系心理辅导员工作现状与大学生心理需求现状分析[J].智库时代,2018,147(31):90+92.
- [4]郑翔.浅谈大学生心理危机及心理辅导站建设的必要性[J].新校园(上旬),2018(2):154-154.
- [5]佚名.浅谈利用现代科技对大学生心理辅导教育的作用[J].科技经济导刊,2018,26(31):160.

