

浅谈心理健康疏导与大学生思想政治教育

◆李弘扬 霍小舟 李妩祎

(大连医科大学 大连 116044)

摘要:随着社会经济的迅速发展,现在的人们都处于一个“物竞天择,适者生存”的环境中,大学生作为社会中的特殊群体,他们的心理健康每天都受到来自该时代的严峻挑战,现在大学生心理健康教育已经成为一门必修课,作为提高大学生心理健康水平的一条有效途径。由此可见,大学生心理健康教育已经成为大学生思想政治教育的重要组成部分。它不仅培养了大学生健康的心理素质,增强了他们对社会的适应能力,促进了他们的身心、文化和思想政治素质的协调发展,而且为思想政治教育提供了新的教学内容和教学方法。和思想政治教育的有机结合,有利于促进大学生思想政治教育的有效性、针对性和主动性的形成。

关键词:大学生;心理健康教育;思想政治教育

大学生心理健康教育是指以心理学理论为主体,辅之以政治学、教育学、生理学等学科,结合大学生的心理、生理发展趋势和行为特征,对大学生进行综合性的教育。运用生理学、社会学理论,结合日常教学方法,培养大学生的心理素质,从而大学生的自我修养也将进一步提高,大学生的身心素质也将进一步提升。将心理健康教育融入大学生思想政治教育,对大学生思想政治教育的顺利发展具有深远的影响。因此,大学生思想政治教育的光明前景就在眼前。

一、大学生心理健康教育面临的形势

我国改革开放的成功,加速了经济全球化,推动了人类社会的发展,同时社会竞争日益激烈、人际关系趋向复杂化、理想与现实矛盾化等一系列社会形势严重影响了当代大学生的心理平衡。不仅如此,当代大学生仍然面临着就业、理想、人生等重大问题,这就在他们心理失衡的状态下,又压上了一块重重的石头,在这种情况下,大学生极易产生不良的影响。

在这种社会形势下,加强大学生心理健康教育势在必行。通过拓展大学生的认知领域,改变他们的认知视角,他们能够全面、彻底地理解自己的责任和面临的社会处境。同时,应采取有效的心理咨询方法,对大学生进行全面的心理调适,进一步塑造大学生健康的心理状态,从根本上解决高校思想政治教育问题。

二、大学生心理健康疏导对于思想政治教育的重要性

(一)、有利于提高大学生思想政治教育工作者的身心素质

第一、大学生思想政治教育工作者自身除了具备专业知识外,他们必须及时了解党和国家的路线、方针、政策,正确理解相关政策精神,培养自己的观察力和政治敏锐性,提升自身修养,提高自己的道德素质和政治思想。

第二、搞好心理健康教育的前提是思想政治教育工作者自身具备广泛的心理知识,扎实熟练地掌握心理健康教育的技能和方法,这样有利于完善知识结构体系,从而促进大学生思想政治教育工作的顺利展开。

第三,大学生思想政治教育工作者必须具备良好的心理素

质,尊重心理健康教育工作,也是实现思想政治教育目标的保证。在心理健康教育教学过程中,思想政治教育工作者心理素质将不断提高。

(二)、有利于提高大学生思想政治教育的实效性

第一、大学生的学习、生活、交往等方面存在诸多问题,心理健康教育的顺利开展可以为大学生思想政治教育的有效实施提供保障。

第二,心理健康教育在思想政治教育中的运用,就是要让思想政治教育具有更丰富的教学内容和更多的教学方法,从思想政治教育的视角来看,要顺利有效地开展思想政治教育,就必须遵循大学生心理发展规律。由此可见,大学生心理健康教育在提高思想政治教育实效性方面发挥着重要作用。

第三,大学生心理健康教育的内容涉及大学生学习和生活的方方面面,从情感到人格的完善,更贴近学生的实际。近年来,大学生思想政治教育工作不断完善。然而,大学生思想政治教育的有效性仍然不高,思想政治教育的目标和内容与大学生的实际生活和心理需求之间还有一定的距离。

(三)、有利于提高大学生思想政治教育的针对性

当代大学生的心理问题和生理问题相互影响,复杂地交织在一起,如果采用传统的思想政治教育方法不能够深层次、全面地了解学生的心理状况。如今,把心理健康疏导融入到大学生思想政治教育中,一方面可以细致地了解学生的性格特点、情感、爱好习惯等方面的情况,另一方面可以深度了解大学生思想状况的原因以及发展动向,及时发现思想问题并加以教育改正。由此可见,找准大学生的思想问题,准确把握大学生的心理状况,预测大学生思想的发展动向是非常必要的,这是有效实施心理健康教育的几大有针对性的步骤,从而大学生思想政治教育也会更加顺利地展开。

三、小结

如今,人们都生活在快节奏的生活里,随之带来了工作压力大等心理健康问题,尤其对大学生来说,还未接触到真正的社会,就已经感受到了社会带来的压力,造成大学生出现各种各样的心理健康问题,从而也使得思想政治教育的工作无法顺利开展。因此,大学生心理健康教育十分重要,不仅能够有效解决大学生的心理问题,而且对于大学生思想政治教育工作的影响深远。

参考文献:

- [1]易遵尧.心理咨询在高校德育中运用的意义探讨[J].西南师范大学学报,2002(6)
- [2]叶一舵.论德育与心理健康教育的双向结合[J].思想教育研究,2002,(6)

通讯作者:李妩祎。

