

六健四化助推大学生心理健康教育

◆刘洋洋

(河南科技大学管理学院 河南省洛阳市 471023)

摘要:心理健康教育是当前高校思想政治教育的一项重要内容。本研究以心理健康教育可行性、有效性的研究为引领,以心理健康教育师资队伍的建设为保障,以二级心理辅导站的建设为阵地,以学科渗透、心理咨询和心理实践活动为途径,构建心理健康教育特色品牌建设体系,六健四化助推大学生心理健康教育。

关键词:大学生;心理健康;二级心理辅导站;六健四化

一、研究意义和必要性

心理健康教育是高校思想政治教育的一个重要组成部分。为帮助大学生摆脱青春期的各种困扰,适应来自学习和生活中的各类压力挑战,培养其健全人格,促成其全面发展,适时在我国高校中普及实施心理健康教育已成当务之急。^[1]

高校大学生心理素质普遍偏差的现状迫切要求加强大学生心理健康教育。《高校大学生心理素质调查报告》通过对23所高校6000名在校大学生的调查测试,发现有16.5%的学生存在中度以上的心理问题^[2]。大学生心理问题具体表征为神经衰弱、抑郁、恐惧、强迫、焦虑等,这些问题严重影响了他们的心理健康发展。

加强大学生心理健康教育是学生自我发展的需要,更是构建和谐校园的需要。在《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中,明确提出了要大力加强大学生心理健康教育工作,提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展^[3]。

二、方法与思路

在总结反思经验的基础上,大学生心理健康教育工作要力争做到心理健康工作开展常态化、心理健康辅导培养专家化、心理健康运行监管制度化、心理健康特色亮点品牌化。

1、心理健康工作开展常态化

通过开展心理健康教育宣传活动,进一步引导学生学会保持平和心态、健康快乐成长,培养大学生乐观向上的心理品质。但我们应意识到心理健康建设不是一个短期工作,而是需要贯穿全年、贯穿全局、贯穿全面的长期工程。在这个长期的心理素质教育工作中,应该坚持心理健康工作从每个人做起、从每一天做起,落实心理健康工作常态化的计划^[4]。

2、心理健康辅导培养专家化

心理健康教育是一项专业性非常强的工作,它对教师的品德、知识结构、专业技能和工作经验都有严格的要求。首先要针对心理健康教育的实施构建一支专业的教育团队。一方面,学校和学院给予心理健康教育专业的建设充足的重视,为大学心理健康教育团队的构建奠定扎实的基础;另一方面,学校定期开展相应的讲座对二级心理咨询师其专业性进行强化。其次,由专业的教育团队向学生们提供专业的心理咨询服务,同时对各年级心理委员进行定期培训,为学生切实解决学业、人际、适应、考研就业等方面的困惑和烦恼。

3、心理健康运行监管制度化

为使心理健康教育工作落到实处,还需要研究制定相应的督导指标与评价体系,严格围绕实施方案进行,同时还要成立心理健康督查小组、建立各级辅导员及心理健康委员逐级月汇报制度和评优表彰制度,对各年级、班级心理健康教育工作提供所必需的配套措施和全程督导,建立各班级之间的心理健康教育工作情况的总结、交流和改进的平台。

4、心理健康特色亮点品牌化

目前心理健康教育工作以积极心理教育健康报为载体,以学校心理健康教育中心为阵地,以心理健康教师理论素质培训为支撑点,推进学校心理健康教育在普及中规范、科学。但心理健康教育还需在提高心理健康教育的特色品牌化方面做文章,以提高心理健康教育的针对性、科学性和实效性。通过调研、问卷、走访,与学校师生交流心理健康教育工作中存在的问题及困惑,为心理健康教育特色品牌项目管理的实施提供第一手材料^[5]。

三、实施方法与过程

1、以赛促健

积极组织学生参加心理健康知识竞赛,使学生加强了对心理健康知识的关注与了解,并在学习与生活中将在心理健康教育知识应用到了实处。一方面极大的推进了心理健康教育工作,带动了学生关注心理健康教育工作的积极性,另一方面也有利于促进心理健康教育工作在学生群体中的顺利推广。以赛促健,以赛推健。

2、分类保健

根据学生在不同阶段所需要应对的心理健康问题的不同,通过组织设计,推出一系列内容丰富、形式多样、参与性强、针对性强的特色活动。

(1)针对大一新生适应环境开展主题教育活动。

心理健康主题班会、最美笑脸摄影展、心理委员破冰活动等学院特色活动的开展在帮助大一新生正确认识自我、规划自我的基础上,促进大一新生健康成长和全面发展,同时也营造了积极健康的氛围。

(2)针对大二学生的迷茫期开展情绪管理团体辅导。

大二的学生容易进入迷茫期,可以为大二学生开展情绪管理的团体辅导。使他们在了解自己主导情绪特点的同时,掌握有效调节情绪的方法和技巧。让学生们能在生活中学会管理情绪,控制好自我情绪,构建愉悦心情,做情绪的主人。

(3)针对大三学生即将步入社会但心态转化缓慢的问题展开素质拓展活动。

团体素质拓展训练让大三学生学习人际交往技巧,发挥个人潜能,提高与人交流水平,掌握社会交流技能。

(4)针对大四就业压力开展就业心理指导活动。

现在就业形势比较严峻,学生就业压力比较大,面对这种状况,给大四学生开展以如何缓解就业压力为重点内容开展就业心理指导会,帮助同学们认清就业形势、树立信心、调节就业心态,以优良的心态面向社会与未来。

3、特殊重健

在校大学生特殊群体主要指的是家庭贫困学生、学业困难学生、网络成瘾学生、少数民族学生、残疾学生等等。如果大学生特殊群体心理健康工作做得不到位,将会影响到学生工作的正常运转、学校环境的安定团结。根据特殊群体学生的特点,深入了解他们不同的行为特征与心理特征,有针对性的开展心理健康教育,帮助他们形成坚强的意志品质和战胜挫折的信心,从而消除心理困惑,更好的适应大学生生活。

4、阵地建健

学院以服务学生为中心,以学生发展为重点,以心理辅导站为平台,以学生骨干培养为抓手,全方位推动二级学院心理健康辅导站建设,通过强化机构设置、提升队伍素质、健全工作机制、拓展活动载体等四大举措,切实推进心理健康教育工作扎实开展。

5、师资稳健

心理健康教育的师资队伍的结构为专职心理健康教育师资

与兼职相结合,需要有一支专业强、观念新、心理素质好的心理辅导队伍,老师们要具备心理健康教育的组织能力、心理健康教育技能、心理咨询技能。与此同时,还要致力于师资队伍建设和教师队伍的学习,提高教师整体素质,不断完善自身修养,以保障心理健康教育的正常开展^[6]。

6、协同助健

学风建设、学科竞赛、校园文化建设与心理健康教育有机结合是学校实施心理健康教育的重要途径之一,同时心理健康直接决定着大学生的成长及大学的学风建设与人才培养质量。在开展心理健康教育建设活动的同时,同步进行日常学风建设、学科竞赛、校园文化活动,为学生健康成长创造良好的社会环境,培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征,潜移默化地优化学生的心理品质。

四、结束语

对于心理健康教育工作的思路、途径、内容与模式,我们还将进一步摸索和研究,努力创立一套科学高效的心理健康教育管理模式:制度保证,全员培训、同辈辅导、活动多样化,二级心理辅导站设备先进,学生心理求助意识浓厚,心理教育与学科教学、与科研相融合,心理健康教育氛围浓厚,力争打造管理学院特色品牌,为高校心理健康教育工作作出新的贡献。

参考文献:

- [1]汪建,《加强心理健康教育促进大学生思想政治教育工作》《黔南民族师范学院学报(社会科学)》,2006年1期
- [2]马子雯,《高校特殊群体学生违纪的预防干预机制研究》,思想政治教育,2012
- [3]刘震,《大学生心理健康教育的实施策略》,《太原理工大学学报(社会科学版)》,2002年
- [4]刘建军《全员化、全程化、全方位化心理健康教育机制探索》,《教育教学论坛》2013年29期
- [5]《构建全方位高校心理健康教育体系,提高大学生心理素质》,《高校德育实效性理论与实践》,西北工业大学出版社,2005-9-1
- [6]郑淑杰,《黑龙江省高校心理健康教育工作推进的现状与对策》,哈尔滨工程大学,2012

本文系2019年度洛阳市社会科学规划研究项目《六健四化助推大学生心理健康教育——以洛阳部分高校为例》(2019B180)研究成果;

本文系2018年河南科技大学srtp项目:采用SCL-90量表对大学生心理健康状况的调查研究(2018246)研究成果。

