

大学生心理健康教育探索

哈孜亚·包浪提将

新疆农业大学资源与环境学院

【摘要】高校心理健康教育工作重视程度不断提高,处于不可或缺的位置,高校心理健康教育工作虽然有较快的发展,但当代大学生的心理问题表现出复杂性。引起大学生心理健康问题也是由多种原因导致的,本文从大学生心理健康现状和存在的问题出发,着重探寻如何妥善预防和解决好大学生心理问题,并分析构建遵循的原则和措施。

【关键词】心理健康工作;不可或缺;原则;措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.335

引言

心理的健康,不但能提高大学生适应环境、健全个性人格的能力,而且能有效地促进学生德、智、体、美、劳等素质的全面发展,增强未来人才的社会适应能力和创新精神。因此,培养学生优良的心理素质已成为新形势下高校学生工作的一项重要任务。

心理健康教育工作是一项呈现复杂性和紧迫性的活动,高校借助各种媒介和平台,是多渠道、全方位的开展健全学生个性心理,优化学生心理素质的过程。高校心理健康教育工作虽然有较快的发展,但是缺乏一定的针对性,还存在很大的探索空间。

1. 大学生心理健康教育的意义

1.1 高校心理健康教育,是时代提出的新课题。

一是随着社会生活节奏不断加快,竞争变得愈发剧烈。社会竞争既表现为经济实力的竞争、科技水平的竞争,同时也表现为心理素质的竞争。因此,引导和帮助高校大学生提高自我心理调适能力,用健康的心理去迎接挑战是至关重要的。二是高校大学生的年龄段一般在18-22岁之间,处于身心全面发展的关键时期,这一时期高校大学生对自己、生活、学习往往处于理想化状态,然而,当受到客观条件限制时,部分大学生就会感到迷茫、困惑。因此,以任课教师、班主任、辅导员为切入点,将高校大学生心理健康教育工作渗透到日常的教学、学生管理中。

1.2 为实现在特殊时期大学生教育培养提供坚实的健康保障

一是身心健康最重要的因素之一是拥有稳定、良好、积极的情绪,在疫情防控的常态化下,良好的身心健康是抵抗病毒和突发情况的有力保障。在校内,培养学生建立健全大学生的心理健康教育,在进行教学活动、团体辅导、个人谈话中让学生认识、反思、调整、提高自己的情绪素质,使其认识心理健康是服务于其他行为,让大学生正确理解积极应对生活中遇到的问题是心理健康发展奠定基础。二是“青年兴盛,国家兴盛,青年强盛,国家强大。”为了防止疫情给学生带来学业上的困扰、认知上的偏差和负面情绪的影响,进一步培养大学生的自我疏导能力,使他们在日常的学习和生活中真正地实现“身心健康”的转变,积极地适应社会的变化,成为具有坚强的精神动力的新一代。

1.3 为大学生思想道德、科学文化与心理健康协调发展起

到指导作用

大学生是一个肩负着家庭和社会对其寄予厚望的特殊群体。借助大学生心理健康教育月等平台,举办“5.25”“12.5”活动,丰富校园内生活,充分挖掘学生的兴趣爱好特点,在共性特征和个性特征的基础上不断开展活动,如校园心理情景剧、大学生艺术节、运动会、辩论赛等良性互动活动,在这种活动中让学生培养强大的心理素质、掌握科学文化涵养、树立正确的价值观,从而为社会培养出一批有良好心理素质的高素质人才。

2. 高校大学生的心理健康现状

2.1 网络成瘾现象普遍

一是高校大学生在高校可支配时间较多,且现在的网络游戏特点总有吸引高校大学生的兴趣爱好,这使部分高校大学生沉迷于网络游戏,不愿意参加社团等活动,更不会合理调配学习时间和娱乐时间。二是当前,由于疫情防控的需要,校园内的校园活动暂停或受人数限制,部分学生管理工作或教学工作依靠网络,使学生的闲暇时间相对较多,致使有些目标不明确、自制力不强的学生,在宿舍打游戏、刷抖音等等现象越来越普遍。

2.2 学生心理脆弱敏感

一是常态化疫情防控期间,学生的活动范围局限于校园内,在学校里完成了学习任务,又要严格遵守学校的防疫管理规定,因此,他们往往比较敏感,容易产生难以宣泄、易怒的情绪。二是学校管理模式的变化,对学生的日常生活、思维、行为产生了一定的影响。大多数学生都表示理解和支持学校的常态化疫情,但是也有少数学生抱怨,产生消极心理,甚至在网上发布了一些不好的评论,造成了负面的影响,同时也干扰了学校的网络舆论。三是当代大学生在父母、祖辈的溺爱中成长,踏入大学生活后,因自尊心强、缺乏经验等种种适应不了大学生活。加上爱情观、人生观等很容易受周围人影响,导致学生出现焦虑、失眠等现象。

2.3 就业压力明显增加

一是当前的疫情已经成为了一种常态,使得高校毕业生的就业情况十分严峻。由于疫情不断反复出现,导致招聘单位进学校开展校园招聘的机会变少,虽然如期举办校园招聘,但是效果没有校园招聘显著。二是很多学生由于疫情的关系,部分学生没有到心仪的单位参加实习,导致对自己的期望值与实际不符,职业竞争、职业供求、就业心理的落

差、焦虑、恐惧等等，都给学生带来了很大的压力。

3. 大学生心理健康教育存在的问题

3.1 学校心理健康教育引导不够完善

一是虽然学校不断规范心理健康教育机制，且疫情防控措施已趋于规范化、制度化，但在大学生出现的心理问题愈发呈现复杂，大学生的心理健康教育方面仍需加强。二是部分大二以上高年级学生对心理咨询室的认识不全面，存在排斥的现象。自认为接受心理咨询就坐实了自己心理出现疾病的心态，并不能正确的理解心理咨询的目的和意义。

3.2 学校心理必修课程内容设置相对较少

一是心理健康教育课程的开设对象是大一的学生，这样就会造成大学生缺乏相关的基础知识且认识不到心理健康的重要性。二是导致无法根据学生的实际情况制定相应的教学计划，难以开设保证心理健康教育课程的效果，导致辅导员、任课教师、班主任开展心理健康教育时缺乏系统性。三是开设的心理健康教育课程侧重解决共性问题，无法达到解决个性问题的程度。

3.3 学生的自我疏导能力较弱

一是通过自我心理疏导，解决各类客观因素造成的消极心态。日常学习、生活中，包括疫情防控期间大学生出现心理问题表现出不同的特征和能力，但是部分学生求救意识不强，缺乏自我疏导能力。二是辅导员、班主任、任课教师等在解决学生日常心理疏导时，表现出创新意识不强，对年级、专业、学生个性等表现出的差异性针对性不足，致使心理疏导、心理育人的所取得的时效较差。

4. 大学生心理健康教育体系构建遵循的原则

4.1 现实原则

一是大学生的心理健康教育从学生的心理状况出发，解决真正困扰学生的问题。不能出现与现实脱节的情况，否则偏离了制定教学的意义，自然而然也实现不了教学的目标和效果。二是通过班主任、专任教师、辅导员等多方面做好符合当前主流意识形态的思政工作，在主流意识形态的指导下，才能更好地解决大学生的心理问题。三是常态化开展心理健康教育课程，着力解决大学生所关心的问题，精心钻研打造特色活动课程。四是针对各年级遇到的问题，组织开展贴近学生心灵的心理健康教育活动。

4.2 动态原则

一是常态化疫情防控形势下，在实施大学生心理健康教育时，应坚持“动态化”的原则，合理地选用教学手段、教学内容，全面、动态地考虑大学生更容易接受的形式。二是“00后”大学生的个性特征日益凸显，个性鲜明。所以，要针对每个学生的个性特征进行相应的心理健康教育，不能一概而论。既要兼顾每个学生的现实问题，又要兼顾到每个人的主观能动性。但是，在当前的形势下，大学生的心理健康教育工作却在不断地发生着变化，出现了许多新的问题。所以，要立足现实，对应问题提出办法措施。

4.3 主动原则

一是班主任、专任教师、辅导员、“三进两联一交友”教师应经常性的与学生沟通交流，从而了解学生的心理状态。二是心理健康教育课、团体辅导、个人谈话都应遵循学生为主体的原则，让学生主动接受教育，与老师进行交流，探讨实际问题并解决问题。三是班主任、专任教师、辅导员、“三进两联一交友”教师充分挖掘素材，用“活”素材，用情浸润高校大学生的心灵，用新颖的方式提升大学生适应环境、克服困难的能力，促使高校大学生心理人格与道德人格相互协调发展，实现塑造健全人格。

5. 大学生心理健康教育体系构建遵循的具体措施

5.1 优化心理健康教育课程设计平台

一是加大心理健康教育的力度，上课时，教学过程中要打下扎实的基础，让学生认识到心理健康的重要位置。课下，根据个性特征进行心理辅导，因为很多学生出现焦虑、失眠等心理问题时，处于不知道如何解决的困境中，此时心理健康老师、心理辅导员引导他们分析遇到的问题并找到正确的解决方案。二是以心理健康、人际交往、职业生涯规划等课程为延伸，着力构建以理论与实践、心理健康教育与课程思政相结合的教学体系，实现“育心”“育德”“育人”的教学目标。三是利用好线上线下多种载体，组织丰富多彩且融入课程思政的教学活动，通过活动、实践、等活动引导学生认识到心理健康教育服务于其它课程的学习。

5.2 充分利用网络教育平台

一是构建线上、线下相结合的心理危机干预体系，建立跟踪机制。二是利用网络平台分享案例，让学生提前搜集网络校园案例或者是自己旁边的案例，并加以分析为下一节课做好充分的预习工作。三是利用中国大学慕课等网络学习平台，不断提升业务水平。四是部分学生想做心理咨询，但是不愿意面对面交谈，这种情况我们充分利用网络平台进行线上咨询，用专业知识帮助学生并告诉学生面对面效果会更好。

5.3 建立校园文化活动平台

一是充分利用大学生心理健康教育月等契机，结合学校、专业特色等等挖掘学生感兴趣的主体，举办心理讲座、校园心理情景剧比赛、漫画展、我的自画像等的教学活动，二是教学活动中让学生发挥主体性，让更多的学生参与到举办的活动中，在校园里营造积极、健康的校园心理文化氛围，让学生们掌握心理健康知识的同时，学会正确认识自我、接纳自我。

结束语

综上所述，通过对大学生心理健康教育系统的优化，并结合学生管理工作的实际情况，找出问题的根源，因势利导的有效促进高校大学生的健康成长。

参考文献

[1]张婕,刘召霞,杨解玲,温馨.我国大学生心理健康教育研究进展与反思[J].文化创新比较研究,2019,3(31):117-118.