

当代大学生心理健康教育的价值和对策探讨

谢池

绍兴文理学院 教师教育学院

[摘要]高校是我国人才的培养基地,在传统的高校教育中,会更加注重培养学生的知识水平和技能能力,却在很大程度上忽略了大学生的心理健康问题,如今加强当代大学生心理健康教育已经成为了高校非常重视的一项工作,本文先分析了当代大学生心理健康教育的现状和价值,然后就大学生心理健康教育的对策进行了进一步的研究探讨。

[关键词]大学生;心理健康教育;价值;对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.516

近年来,在我国高校中有不少的大学生存在心理健康问题,综合我国当前大学生心理健康的现状,发现大学生普遍存在适应能力差、交往能力弱、抗挫能力差、情感心理问题以及就业心理问题等,如果不能及时有效的帮助学生走出困境,则很可能影响到学生的全面发展。高校想要培养出全面发展、健康成长、综合素质的大学生,就必须重视其心理健康问题,所以对于高校来说,加强心理健康教育是培养人才的综合举措,也是高校发展的必然思路。

1 当代大学生心理健康现状

当代大学生的年龄主要集中在18岁以上,在大学阶段中学生刚刚成年,刚进入大学还未有充分的社会实践经验,再加上情感思维和生活思维还比较单一,面对复杂的大学生活环境后,就很容易造成一些心理健康问题,主要表现在学习、生活、交际、情感等多个方面,当代大学生心理健康现状如下。

1.1 适应能力差

现代大学生主要是00后,随着如今人们生活水平的不断提高,很多大学生在进入大学之前,生活事务都是由家长一力承办,因此导致大学生们都缺少了对生活环境的适应能力^[1]。再加上因为这一代大学生多为独生子女,在进入大学前生活中充斥着父母长辈的宠爱,在生活中习惯以自己作为中心,因此在进入大学后他们很难适应学校,适应能力差,会进一步对学生的生活乃至学习造成影响,这也是导致学生形成心理问题的主要原因。

1.2 交往能力弱

当代大学生除了适应能力差之外,常见的心理问题还有人际交往方面的,如今普通大学生的人际交往能力较弱,主要受到了以下方面的影响,其一,互联网的影响。在互联网的环境下,大学生们更喜欢用QQ、微信、微博等方式来进行人际交往,因此导致现实生活中的面对面人际交往能力逐渐弱化^[2]。其二,生活环境的影响。因为当代大学生多为独生子女,在家庭环境中都是以学生自身作为中心,因此学生的人际交往能力没有得到有效的培养,因此导致其交往能力较弱。

1.3 抗挫能力差

抗挫能力就是一项能够抵抗挫折的能力,如果一个人的抗挫能力较弱,那么当他无论是遇到大挫折还是小挫折后,都很可能产生严重的心理问题,常表现为一蹶不振、死气沉沉等。比如,大学生在初高中时期,学校都是以成绩来对学生进行评估的,而在进入大学之后,则会更看重学生的综合

素质,因此原本的成绩优势不复存在,也很难再靠成绩博取关注,在此形势下大学生会产生严重的心理落差感,由此受到挫折,全面引发了其心理健康问题。

1.4 情感心理问题

当代大学生的情感问题,主要表现在以下几个方面,分别是同学关系、室友关系和恋爱关系等。其一,同学关系的情感问题。大学生的同学关系联系比较弱,在同学之间很难建立稳定的关系,难以对同学形成正确的观念和认知。其二,室友关系的情感问题。现如今大多数的高校大学生都住校,由多个大学生组成一个寝室,学生和之间也就形成了室友关系,但是现如今大学生都是00后,其具有鲜明的性格特征,在平时相处的过程中很容易发生关系矛盾。其三,恋爱关系的情感问题。大学生在恋爱过程中无法把握正确的恋爱关系,导致情感受到创伤,从而对生活、学习造成了影响。

1.5 就业心理问题

大学生在经过四年的大学学习就要进入社会中,从事各行各业的工作,在就业问题上,大多数的大学生存在不同程度的心理焦虑问题,比如缺乏就业经验,导致大学生在面对陌生的就业环境时存在恐惧心理;比如专业能力较差,导致学生担心无法顺利从高校毕业等,多种问题导致大学生的焦虑心理越来越严重。

2 当代大学生心理健康教育的价值

2.1 构建人际关系

加强对大学生的心理健康教育,能够帮助学生形成正常的人际交往圈,因为只有在人际交往过程中,大学生才能找到自身的价值,从而对自己的思维和行为进行修复和端正。因此,构建正常积极的人际关系圈,更能帮助学生更好的成长,与此同时有效培养大学生的适应能力和抗挫能力,能够充分改善大学生的生活和学习。

2.2 提高抗挫能力

大学生存在的心理问题,从整体上来看也能够算是宝贵的人生经验,针对心理问题,若是能够对大学生采取有效的心理健康教育,则能够帮助学生在挫折中成长,让学生在进入社会后更好的面对生活,提高其抵抗挫折的能力。

2.3 积累生活经验

大学生生活是大学生从学校步入社会的过渡阶段,在高校开展心理健康教育,能够更好的帮助学生积累生活经验,并且让学生学会如何正确的处理生活上的心理问题,积累生活经验,从而实现个人的健康成长。

2.4 规避社会风险

心理健康教育不仅能够帮助学生解决心理问题,还能够正确引导学生的价值观念,从而有效规避潜在的社会风险,比如大学生因为消费观念还未健全,会习惯性的进行提前消费,若是对大学生进行心理健康教育,则能够帮助其改正不良消费习惯。

3 当代大学生心理健康教育的对策

3.1 大学生自身心理健康的维护

大学生从自身出发做好心理健康的维护和保持,需要落实以下几点。其一,树立正确的人生价值观念。正确的人生价值观念对于大学生的发展具有一定的动力作用和导向作用,在当今社会环境下,大学生应当树立正确的人生价值观念,做有道德、有理想、有纪律以及有文化的现代人才,并且更要不断的追求发展,创造出具有独立思考、实事求是、用于创新的科学精神。其二,从自身实践中加强人际交往。首先,大学生需要培养自身的自信,在人际交往过程中克服自卑和羞怯的心理,要做到不怕失败,并重视每一次的社交经验,以此在不断的社交过程中增强自身的社交信心,逐渐发展自身良好的人际交往能力。然后,大学生需要用于实践提高自身的交往技能,为了能和不同的人群相处和交往,大学生需要学习并掌握一些交往的方法和技巧,通过参加社交实践,才能够真正掌握交际的技巧。其三,做好职业规划,缓解就业压力。为了缓解就业压力,大学生首先要明确自身适合什么职业,喜欢做什么、适合做什么,对自身要有一个合理的评估,在做好职业规划之后,更需要在就业道路上有一个明确的思路,并且制定有效的职业目标和职业规划。

3.2 高校教育促进大学生心理健康

从高校的角度入手,要促进大学生心理健康教育,就必须要对现有的教育进行有效的改革,主要从以下几个方面来进行落实。其一,结合实际调整专业。高校在设置专业教育原则时,需要将教学方向从“供给”方向转变为“导向”方向,高校应当在专业设置上赋予一定的自主权利,从而让高校能够根据市场需求的情况,合理的调整专业设置和招生规模,以此重视对大学生能力的提升。其二,创建和谐校园氛围。健康和谐的教育环境能够在很大程度上降低大学生的心理压力,更利于大学生形成健全的人格,提升其自我价值感,高校丰富校园文化的建设,给大学生提供一个和谐、规范又轻松的发展分为,这样更有利于学生心理健康的发展,也能减少对大学生造成的不必要的刺激,减轻其心理压力。其三,建立专业心理教师队伍。心理健康教育是一项专业性很强的教育工作,能够有效解决大学生存在的心理困惑、心理冲突以及心理障碍等,并全面促进大学生的成长,帮助他们走出心理困境。高校应当建立专业的心理咨询教师队伍,配备守信敬业、经验丰富的心理健康教育教师,最大程度上发挥心理健康教育教师的优势,从根本上保障高校心理健康教育工作的有效开展。

3.3 家庭教育促进大学生心理健康

促进大学生心理健康,除了自身、高校能够发挥作用之外,家庭教育也发挥着重要的作用,主要从以下方面落

实。其一,创造良好的家庭氛围。家庭氛围在很大程度上影响着每一位家庭成员的心理,尤其是对于子女的品格形成来说具有重大的意义,在良好的家庭氛围下,大学生能够养成互爱、互助、合作的思维意志,并且在家庭环境中获得极大的安全感,因此家长要注重建立良好的家庭氛围,帮助大学生养成良好的心理素质。其二,加强子女的情感沟通。大学生已经度过18岁,是一位正式的成年人,因此在家庭教育中父母应当给大学生留出更多的私人时间,并且在实际生活中多与大学生之间进行交流和谈心,并且彼此之间多进行一些户外活动,并在生活和学习中多帮助、多鼓励、多引导大学生,这样一来才能够充分发挥家庭功能,形成良好的亲子关系,在和谐的家庭环境下,更能够促进大学生进行健康成长。其三,建立平等的教育方式。在平等的亲子关系下,主要体现出了父母与大学生之间的互动教育,在家庭教育中要落实沟通交流的原则,良好的培养大学生尊重他人、平等待人的意识,家长要做的更多的是正确引导,而不是一味要求,这样通过平等的教育方式和方法,才能够培养大学生自尊、自立、自强的精神。

3.4 社会服务促进大学生心理健康

在社会对大学生进行心理健康教育的过程中,应当开展多方面、多渠道的优质服务,以此促进大学生的心理健康,主要从以下方面实施。其一,转变传统的教育观念。心理健康是一个人健康发展的主要元素,心理疾病其实和身体疾病一样,在出现问题之后,必须要向专业的心理医师进行咨询,要经过医师的开导和疏通后,才得以解决存在的心理问题。因此社会环境中要改变传统的教育观念,要更重视对大学生的心理健康教育,并且对待社会中咨询心理问题的大学生,要给予其更多的关爱和爱护,从社会的角度入手,帮助并促进其健康成长。其二,改善当前的社会环境。在改善社会环境的过程中,改善手段必须要遵循精神文化和物质文化建设的主要原则,在引导大学生的过程中,要以正确的舆论导向对其进行心理健康教育,比如以先进事迹鼓励大学生、以伟大人物鞭策大学生等,全面营造一个良好的社会环境,在弘扬真善美的过程中,更全面的抑制假恶丑,以此让大学生在合适的环境下,更好促进其全面发展。

结束语

总的来说,如今大学生普遍存在的心理健康问题,已经成为了影响其发展的重要因素,在当今复杂的社会环境下,高校更应当加强对学生的心理健康教育,并结合大学生的实际情况开展有效的教育措施,构建全面的健康教育体系,帮助大学生改善心理问题,促进其健康成长和全面发展。

参考文献

- [1]范凌燕.大学生思想政治教育图书出版领域的拓展——兼评《大学生思想政治教育与心理健康》[J].出版广角,2021(8):94-96.
- [2]李忠艳,雒文虎,胡菊华.大学生心理健康教育课程建设的困境及突破[J].黑龙江高教研究,2021(12):145-149.