

当代大学生心理健康教育的主要问题和对策

李剑桥¹ 杨丽晨² 姜虹伊³

(长春工程学院 吉林 长春 130103)

[摘要] 大学是我国高等教育的重要阶段,大学生是我国社会发展与进步的重要人才资源,大学教育的质量水平影响着学生未来学习、工作、生活的方方面面。较多大学仍沿用传统的教学模式与方法,仅重视理论知识与学习技能的培训传输,对心理健康教育缺乏一定的关注,没有将其摆在教育教学的突出位置,不利于当代大学生的整体素质提升和健康长远发展。本文将从大学生心理问题现状为切入点,分析大学心理健康教育现阶段存在的问题,明确心理健康教育的价值意义,提出一些参考性决策策略,以提升大学心理健康教育水平,提高大学生心理素质,促进大学生健康全面发展为最终目标。

[关键词] 大学生;心理健康教育;问题;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1348

引言

良好的心理素质及健康的心理状态是关系学生整体全面发展的关键因素,尤其对于当代大学生来说,面对考证学习、升学考研、就业选择等各种压力,

且随着自身社会阅历的不断增长,思维方式、思考内容的复杂深化,自卑、焦虑、抑郁、冲动、暴躁等不良心理问题逐步凸显。而对此现象不给予高度重视,对学生心理问题不及时给予引导解决,便会严重影响学生的健康成长,甚至引发其行为上的障碍。将大学生心理健康教育摆在大学教育的关键位置,关注并切实解决大学生心理健康问题,引导学生健康全面发展,才能真正发挥大学阶段教育的价值意义。所以,研究探讨当代大学生心理健康教育的问题与对策具有十分重要的现实意义。

一、当代大学生心理健康状况

(一) 适应能力相对较弱

当代大学生以“95后”“00后”为主力军,受到计划生育政策的影响,大多为独生子女,成长阶段也处于社会经济快速发展的时代,家庭物质生活水平相对较高,父母安排一切事务的过分宠爱与物质需求的轻易满足都使其对新环境、新生活缺乏足够的适应能力,情感上也缺乏一定的抗压能力,入学后不能正常照顾个人生活的学生并非个例。适应能力差是影响学生心理健康状况的重要因素之一,会影响学生的学习、生活、情感等各个方面,从而促使心理障碍等问题的产生。

(二) 抗挫能力相对较弱

抗挫能力即学生对抗、抵御挫折的能力,学习、生活、情感处处会有挫折发生,学生没有一定的抗挫能力则容易在遇到挫折、不如意时,产生一定的心理应激反应,陷入负面情绪中,一蹶不振,在失败挫折面前无法再次站起,甚至会有轻生的想法、行动。因感情中的恋爱分手、考试上的落后挂科、升学上的不合格等而引起颓废、抑郁、自杀等状况时有发生,严重影响大学生的健康长远发展。

(三) 人际交往能力不强

人际交往能力是学习、生活中不可缺少的能力素质,而当代大学生此项能力相对较弱。主要归结于独生子女的家庭环境与网络时代的社会环境两个方面的原因。作为独生子女,没有兄弟姐妹的陪伴交流,父母忙于工作也很难充分有效的交流沟通,从小便缺乏人际交往能力培养的家庭成长环境。此外,如今社会早已全面步入信息化时代,外加疫情因素的影响,更多为网络上的交流沟通,不利于人际交往能力的培养提升。

(四) 情感关系容易困惑

在大学生活中,最常见的情感关系便是恋爱关系、舍友关系、师生关系等。恋爱关系问题是大学生较易产生困惑的常见情形,很多学生对男女关系不能正确把握、合理解决,

严重影响自身的学习与生活;舍友关系问题由于当代大学生存在一定“独我”的性格特征,彼此容易产生一定的摩擦与矛盾,处理不当则易引起宿舍霸凌状况的发生;师生关系方面,因为大学的教学模式与高中有很大差别,学生与教师的联系紧密程度相对较弱,两者之间很难形成稳定的师生关系,大多学生对大学教师容易产生错误的认知与观念。

二、大学心理健康教育存在的问题

(一) 重视程度不高

与发达国家相比较,我国不论从家庭环境还是社会环境来看,对心理健康教育问题的关注程度差距较大。当代大学生由于从小缺乏心理健康教育,心理问题状况的出现日益频繁,规模不断扩大。由于心理健康教育工作不够充分,也不够及时,学生心理健康问题不能被正确认知与引导,甚至还会对学生造成更大压力,心理素质本身就差的学生在心理压力的长期积攒过程中得不到有效的缓解、宣泄,容易引起更严重的心理健康问题。

(二) 针对性程度不强

通过较多的学校调查发现,大学生容易产生心理健康问题的主要人群为:“刚入学的大一新生、面对考研就业压力的毕业生、家庭贫困的学生”。而现阶段大学心理健康教育的教学模式缺乏明确性、系统性,教学方法较为单一,教学内容也宽泛模糊,对该三类人群的心理健康教育缺乏针对性,导致心理健康教育教学难以发挥真正效果。当然,心理健康教育也绝不能仅针对有心理问题或者可能有心理问题的学生进行,没有发生心理健康问题的学生也应给予充分关注,在实施具体心理健康教育工作时,要注意学生整体的阶段性心理状况与个体的性格特点,做到针对性、侧重性,提升心理健康教育教学的实际效果

(三) 师资力量较为薄弱

教师在具体教育教学中发挥着主导作用,其自身水平与最终教学效果紧密联系。现阶段大学心理健康教学中,较多学校的教师为兼职授课,甚至为非专业教师临时自学而进行授课,导致课程体系不具备专业性,很难达到实际教学效果。所举行的心理健康活动也多以理论知识的简单介绍为主,缺乏心灵的沟通互动与行为训练实践。形式化、单一化、简单化的教育教学体系需要一批高素质专业教师队伍来改革,促使心理健康教育教学水平的整体提升,切实改善大学生心理健康状况。

三、大学心理健康教育的价值意义

(一) 提升整体抗挫能力

大学生心理健康问题如果能通过心理健康教育教学给予及时的引导与解决,就会转化为学生的宝贵财富与丰富经验,使其在面对今后学习、工作、生活时更为成熟,面对挫

折不畏惧,以乐观积极心态面对种种不如意。

(二) 积累生活经验

大学阶段具有特殊意义,是学生向社会过渡,身份即将转变的重要阶段。进行心理健康教育可以使学生在校园生活中与同学愉快相处,增强人际交往能力与个人心理问题、生活问题的处理解决能力,从而逐渐降低对家庭的依赖程度,更好面对社会生活。

(三) 有效规避社会风险

心理健康教育的开展,不仅可以及时发现并解决学生的心理健康问题,还会增强学生的心理防范意识,加强心理健康建设,规避社会中的各项风险因素。例如,现阶段校园贷的流行,有攀比等心理问题的学生容易引起冲动借贷消费,形成自身经济状况的恶性循环,甚至遇到不法人员的威逼胁迫,严重影响其学习与生活。如果提早对大学生进行心理健康教育,便可以使其保持正确的消费观念,减少甚至避免此种情况的发生。

(四) 促进人际关系圈的合理构建

人作为群居性动物,个体的成长与发展都需要在集体环境中完成,个体的价值需要集体来体现,个体的思维特点与行为方式也需要在集体作用下进行修改指正。而心理健康教育工作的合理开展可以引导学生了解人际交往的重点、难点,学习体会人际交往的知识、技能,处理好恋爱关系、同学关系、舍友关系以及师生关系,营造学生良好的校园生活氛围,促使学生构建适合自身的人际交往圈。

四、加强当代大学生心理健康教育方法策略

(一) 学校应加强对大学生心理健康的重视程度

学校应重视大学生心理健康教育,制定和完善相应的计划。各大高校应了解及认识到大学生心理健康课堂的重要性,以及建立和完善心理健康咨询机构的必要性。在日常教学工作中也应在心理健康教育融入其中,为其他相关教学工作奠定基础。在教学过程中,应总结和汲取相关的工作经验及教训,了解大学生的心理变化过程,将高校的心理健康教育方式作为参考,制定与心理健康教学计划相符的教育教学计划,使教学目标更加明确,大学生心理健康评估体系更加有效。与此同时,学校也应加强对大学生心理健康的教育,该教育应做到科学、正确及有效。学校应设立与之相关的心理健康管理部门,明确该部门内各项职责应尽的工作义务,完善相应的制度体系。学校也应不时开展相应的心理健康讲座及咨询会,认真且务实推进大学生心理健康教育工作,切实为大学生筛查及排除心理方面的问题,做到有问题早发现、早沟通、早解决。

(二) 学校应提升大学生心理健康教育的师资力量

各大高校既要重视大学生的心理健康教育,也要提高相应的师资力量水平。学校应该认真落实教育部相关文件,建设和完善相应的师资力量团队,建设以心理健康教育专业教师为主的团队。在相关团队建设的同时,学校同时应对大学生心理健康教育的老师进行相关的专业技能培训,在培训的过程中逐步提高教师的理论知识、随机应变的能力、专业的素养及技能,提高教师解决学生心理问题的能力。在当代,国家应加强对心理健康教育事业的建设和,设立奖励机制,使更多的人倾向于进行心理健康教育的职业转变,提高我国心理健康教育教师的素质,促进我国心理健康教育事业的发展。

(三) 学校应丰富大学生心理健康教育的教学手段

在开展大学生心理健康教育的同时,各校应建立及完善相应的心理学体系,运用丰富多样的教学手段使得心理健康

教育这门课更加生动有趣,提高心理健康教育教学质量。在教学过程中,学校应对学生的心理健康有全面的理解。在教学课堂中,教师在讲授相关的理论知识的同时,也应对其教学手段及方法进行创新。例如,在校内开展相应的心理健康教育讲座,使学生了解到相应的理论知识,激发其对心理健康教育这门课程的兴趣。在开展讲座的同时也可以开展相应的咨询会,做到及时与学生沟通,及时解决学生的问题。教师在教学的过程中可以将学生分成不同的学习小组,分析讨论心理健康时事,分别发表各自的观点和解决方法,最后教师进行总结。除以上几种方法外,学校也可以创办相应的社团,安排专业的老师进行指导,学生也可以互相交流自己的心理健康教育学习心得,使得心理健康教育的质量及效率得到有效提高。

学校应加强对相关校园文化的建设。校园文化对学生的影响是极其深刻的。高校在加强心理健康教育的同时,应完善校园文化。良好的校园文化可以使大学生的人格得到完善,心理素质得到提高和优化,同时也可以使得大学生的自信心得到增强。学校可以通过良好的校园文化来培养学生积极乐观的生活及学习态度,从而避免校园冲突和学生的心理问题。

结语

大学生心理健康问题是影响大学生综合素质提升,阻碍其健康长远发展的关键问题。我们应明确认识当代大学生“适应能力、抗挫能力、人际交往能力、情感关系”等心理现状及现阶段大学心理健康教育“重视程度不高、针对性弱、师资力量薄弱”等问题,切实感受心理健康教育对“人际关系构建、抗挫能力提升、积累生活经验、规避社会风险”的价值意义,具体落实“加强重视程度、提升师资力量、丰富教学手段”等各项工作,促进大学心理健康教育高水平发展,促使当代大学生综合素质全面提升。

参考文献:

- [1]胡维维.加强当代大学生心理健康教育的重要性和措施[J].幸福生活指南,2020(36):1.
- [2]吕文婷.当代大学生心理健康问题及教育创新提升策略[J].黑河学刊,2020(3):3.
- [3]李家安.大学生心理健康教育存在的问题及对策探讨[J].下一代,2020(6):1.
- [4]郭鹏.大学生心理健康教育存在的问题与对策[J].教育信息化论坛,2021(2):97-98.
- [5]杨红娟.大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].2020.
- [6]吴遐.大学生心理健康教育的现状与对策探析[J].法制博览,2020,000(014):233-234.
- [7]张蕾.大学生心理健康教育中的问题与解决对策[J].开封文化艺术职业学院学报,2021,41(10):2.
- [8]屈子睿.大学生心理健康教育中存在的问题及对策探索[J].产业与科技论坛,2021,21(2):2.

作者简介:李剑桥(1993年5月-),男,汉族,吉林省吉林市人,研究生,硕士,助教,从事党建与思想政治教育研究。

杨丽晨(1980年12月-),女,汉族,吉林洮南人,硕士,讲师,研究方向:思想政治教育。

姜虹伊(1990年5月-),女,汉族,吉林白山人,硕士,讲师,研究方向:思想政治教育。