

探究同伴教育在大学生心理健康教育中的应用

赵越

(齐鲁工业大学 山东 济南 250353)

[摘要] 在教学体制改革的背景下,我国大学教育得到一定的优化与改善,然而,在针对大学生心理健康教育的过程中仍然存在一定的问题与不足。而且大学生一旦心理出现问题,将会严重影响其学习与生活,甚至会出现易抑郁与烦躁的现象。因此,为了解决这种状况,相关高效应该合理的应用同伴教育,丰富教育的内容,同时能够提高教育的效率。基于此,本文分析了同伴教育的意义与主要变现形式,笔者根据自身经验提出相应的建议。

[关键词] 心理健康;同伴教育;大学生;策略

引言

同伴教育指的就是合理的应用同伴开展教学,在此阶段需要实现分析学生与学生之间的相似点,进而能够相互影响,提高心理健康教育的效率与质量。与此同时,同伴教育需要全方面分析影响因素,避免受到不同类型的影响而无法发挥一定的效率。因此,高校不仅需要重视心理健康教育工作,同时需要合理分析同伴教育的模式,进而能够将其合理的应用,保障大学生的心理健康。

1 同伴教育的意义

同伴教育指的就是利用学生的同伴进行辅导,促使学生能够听取朋友的意见,进而能够实现教育的效果。据心理学家调查分析,大部分同龄人喜欢听取年龄相仿人的意见,尤其是容易听取经常生活以及具有共同爱好的朋友或同学,进而能够对其的心理产生一定的影响。因此,在针对大学生开展心理健康教育的过程中,应该合理的应用这种教育模式,同时需要重视对相关学生同伴的培训,促使其能够掌握相应的影响对策与技巧,提高同伴教育的效率与质量,避免大学生的心理出现问题。

然而,针对同伴教育,我国相关这方面的研究人员给出了不同的意见以及观点。由于同伴教育主要应用在教育的过程中,所以可以将其称之为一种教育模式。在实际开展同伴教育的过程中,若学生的同伴得到有效的培训,其教育的水平会高于相关心理教师,同时能够发挥一定的优势。

2 当前大学生心理出现问题

2.1 学习方面

众所周知,大学的课程相对较多,学生要想提高自身的水平与学习成绩,则需要靠自身的努力,并不能完全依靠教师的辅导。然而,由于部分大学生在未上大学之前,学习都是由教师与家长监督,突然给予自己分配学习时间,大部分学生都会出现无法合理的分配学习实现的现象,导致娱乐与学习的时间出现错峰的现象,进而导致大学生的成绩不断的降低,久而久之,部分大学生将会受到各种因素的影响,进而出现厌学的现象,甚至会出现不同程度的心理问题。

2.2 情感方面

大学生正处于青年时期,会严重受到外界与网络不良因素的影响,进而导致部分大学生无法有效的处理家长与同学之间的管理,而且还会有部分学生出现恋爱的现象。一旦自身无法处理好情感问题,则不仅会与家长、朋友出现矛盾,同时会影响恋爱,从而出现相应的心理问题,影响学生的成长。

2.3 就业方面

针对即将毕业的大学生而言,他们即将步入社会,需要面对就业的压力,以及适应社会的问题,再加上人才竞争日益激烈,毕业生大部分会因为难以就业以及压力过大而出现心理问题。若无法开展针对性处理,则会严重应先学生的发展,甚至导致部分学生出现抑郁症与焦虑症等相关情况。所以说,学生心理健康教育工作需要得到先关高校的重视,并根据实际情况制定针对性策略,合理的应用多样化的教育模式,保障大学生的心理健康。

3 针对大学生心理教育过程中同伴教育的应用对策

3.1 重视同伴助手的培养工作

由于同伴教育需要有学生同伴的影响,因此,在实际开展教育的过程中应该选择心理素质优秀的学生作为同伴助手,从而能够开展针对性培养方案。在实际选择同伴助手的过程中,需要确保该同伴助手具有乐于助人的心理,同时需要对同伴教育具有一定的兴趣,进而能够保障同伴培养的效率。与此同时,在同伴培养的过程中,应该确保其具有较高的理解能力,进而能够将同伴教育的技能与相关知识教导,便于开展以下工作。不仅如此,学校还需要赋予同伴助手相应的肯定与荣誉,还需要制定日常管理制度,当然,同也需要同伴助手的自觉性,尽可能定期的将同伴助手聚集,促使其能够探讨工作开展的方法。除此之外,还应该开展同伴助手答疑的课程,需要邀请相关的心理教师与教授,促使其能够高效的解答同伴助手所提出的问题,确保同伴教育能够顺利的开展。

3.2 开展针对性实践同伴教育的效果

在实际开展同伴教育的过程中,应该根据不同阶段的大学生开展针对性教育,进而能够提高教育的效率。首先,针对大学生学习方面,需要同伴助手引导相关学生积极主动的学习,促使其能够合理规划自身学习与娱乐的时间。其次,针对情感方面,需要同伴助手向学生讲述如何控制自身的不良情绪,以及如何让处理与同学和家人之间的管理,降低大学生出现逆反心理的现象,确保心理处于健康状态。最后,针对就业方面,相关同伴助手应该李颖案例督导,帮助大学生消除不良心理以及消极的态度,促使其能够用于面对就业问题。

3.3 合理的开展针对性培训

在大学开展心理健康教育的过程中,不仅需要培养首批同伴助手,还需要根据每个学生的学习状况,定期的对大学生开展培训,分析其是否心理存在问题,同时能够在此培训大量的同伴助手,大幅度降低大学生出现心理问题的现象。不仅如此,还需要为大学生创造优质的学习环境,促使其能够高效适应大学以及社会,发挥同伴教育的作用与焦虑,为大学教育工作贡献一份力量。

结束语

总而言之,由于当前大学生在学习与生活上会出现众多压力,再加上即将毕业大学生需要面临就业问题,导致部分大学生不敢面对生活,甚至会出现厌学与自卑以及不良情绪等相关问题。因此,为了保障大学生的身心健康,高校在教学的过程中需要重视心理健康教育工作的开展,同时需要将合理的应用同伴教育的方式,进而能够开展针对性教学,帮助学生解决生活上与学习上的困扰,提高学生的信心,促使心理教育能够发挥一定的效率。

参考文献

- [1] 吴俊端,唐峥华.同伴教育在大学生心理健康教育中的应用探究[J].中国高等医学教育,2017(12):79-80.
- [2] 吴俊端,唐峥华.同伴教育在大学生心理健康教育中的应用[J].中国学校卫生,2018,30(05):419-421.
- [3] 张菽.探析高职院校大学生心理健康教育的现状与对策[J].吉林省经济管理干部学院学报,2016,24(03):103-106.