

基于大学生心理健康教育工作的现状分析与对策研究

马 静

(齐鲁工业大学 山东 济南 250353)

[摘要] 在新课程改革的背景下,各个阶段的教育得到一定的改革与优化,促使教学的效率得到有效的提升。其中在大学教育的过程中,不仅需要重视学生的学习情况,同时需要重视大学生的心理健康。因此,在实际开展大学教育的工作的过程中,应该全方面分析大学生的心理健康状态,进而能够制定相应的对策开展心理健康教育。基于此,本文分析了当前大学生心理教育的现状,并阐述了改善当前心理健康教育的对策,笔者根据自身经验提出相应的建议。

[关键词] 心理健康;大学生;对策;研究

引言

由于社会竞争日益激烈,促使生活的压力不断的提升,众多大学生不仅需要面对繁重的课业,同时需要不断的丰富自身的经验,进而能够顺应时代的发展。然而,还会有一部分大学生由于压力过大,而出现焦虑与抑郁的现象,严重影响大学生的正常成长。因此,为了解决这种问题,先关大学应该制定合理的心理健康辅导课程,并根据实际情况创设针对性教学方案,重视学生的心理健康问题,为社会输送更多的人才。

1 当代大学生心理健康状况

伴随当今经济与科技的迅速发展,知识的更近不断加快,在加上大学生需要面临毕业的问题,导致大学生的心理健康受到严重的威胁。而且大学生这个处于特殊发展时期,非常容易产生焦虑与抑郁的现象。若大学生的心理问题没有得到有效的解决,久而久之大学生的心理以及行为就会出现已经的偏差。首先,社交方面的问题。部分大学生在实际害怕与同学以及他人交流,无法分析他人的心理状况,一旦遇到过激的言论及其容易与他人发生冲突。其次,学习压力方面。由于高中的学业相对比较紧张,导致学生在升入大学出现松散的心理现象,无法控制自身的行为,进而产生相应的不良嗜好。再次,情绪也不稳定的问题。导致这方面出现问题的主要来源于朋友与家人,部分大学生无法高效的处理朋友与家人的关系,进而产生一定的矛盾,影响大学生的身心发展。最后,面对求职的压力,由于大学生面对求职的问题,再加上人才竞争激烈,导致部分大学生存在紧张与害怕的现象,及其容易出现态度消极的情况。

2 当代大学生心理健康教育的现状

2.1 对当代大学生心理健康教育存在误区

据实际调查,部分高校虽然创设的心理健康教育的课程,但是对这方面的认识不到位,并一致认为只要大部分学生心理不存在问题就行,促使这方面工作开展过于局限性。与此同时,也有部分高校在实际开展教育的过程中关注心理出现问题的学生,但却不断的在缩小教育的范围。由于大部分高校对心理健康教育的认知出现误区,进而导致实际开展心理健康教育的过程中缺乏针对性与动力,严重影响实际教育的质量与效率,同时无法有效的将大学生心理问题解决。

2.2 部分高校心理健康教育工作人员不足

由于大部分高校心理健康教育的师资力量不够充足,进而无法有效的开展教育工作,甚至还会有部分高校依旧遵循传统的心理教育方式,只是让导师以及相关教师代课心理教育,并没有招聘相应的心理健康教师,导致心理健康教育人员无法制定针对性教学对策,限制了学生的发展。

2.3 影响大学生心理健康的主要因素

虽然当前大学生已经成年,但是心智发展尚未成熟,始终处于发展中阶段,因此,在情感方面及其出现问题。与此同时,目前众多大学生都是独生子女,受到全家人的溺爱,而到了大学需要住校,在寝室无法有效的处理室友之间的关系,进而导致无法融入其中,甚至会出现被孤立的现象,促使学生的心理出现问题与隐患。

3 实际开展大学生心理健康教育工作的对策

3.1 采取多样化应对措施

由于各个年级学生的心理特征都会有明显的齐备,因此,在实际开展心理健康教育的过程中,应该采取针对性对策,全方面分析每个学生的生活与学习情况,进而能够了解学生处境,提高心理辅导的效率。例如,针对新生来讲,应该重视管理需处理的心理辅导,促使学生与学生之间能够有效的处理好关系,避免出现被排斥的现象。而针对即将毕业的大学生来讲,教师应该重视就业问题的教育,事先让学生认识到找工作会面临的问题,并开展针对性教育措施,帮助学生缓解压力与紧张的状态,促使其能够健康的成长,高效的应对就业问题。

3.2 打破心理教育工作的局限性

在实际开展心理教育工作的过程中,相关高校应该将先进的技术应用到实际心理健康教育当中,进而能够提高教育的效率,同时需要对心理健康教育工作进行拓展,改善传统心理教育的局限性。与此同时,还可以根据学校的发展状况构建独立的心理健康教育网站,并开启网络心理咨询,根据时代发展的步伐,促使当代先进技术能够得到充分应用,确保心理健康教育的质量的都有有效的提升,为学生常见优质学习环境,保障学生的心理健康。

3.3 将心理健康教育与思想政治教育融合

众所周知,在大学开展心理健康教育课程主要的目的就是为能够帮助大学生解决心理问题,保障大学生的心理健康。因此,在实际开展心理健康教育的过程中,可以将思想政治教育与其融合,进而能够分析大学生的思想与心理上的矛盾,以及两者之间的关系,从而能够根据大学生的实际情况分析其心理是否存在问题,促使教育的效率得到有效的提升。与此同时,教师应该加强与学生之间的交流,进而能够及时了解学生的学习与生活情况,同时能够构建和谐和谐的师生关系,指导学生正确的面对问题,教会学生解决问题的技巧,促使心理健康教育发挥一定的作用与优势。

结束语

总而言之,根据当前大学生的发展现状来看,心理健康教育工作需要得到相关高校与教师的重视。为了确保大学生的心理健康,学校应该全方面分析每个学生的实际情况,进而能够制定针对性心理健康教育,同时需要采取多样化的教育模式,将全新的技术应用到实际教育当中,打破当前教育的局限性,促使心理健康教育工作能够高效稳定的开展。与此同时,还需要为大学生提供优质的学习环境,促使大学生能够高效应对人生的转折。

参考文献

- [1] 王美晶. 大学生心理健康教育工作的现状分析与对策研究[J]. 西部素质教育, 2017, 3(03): 181-182.
- [2] 陈佳丽. 当代大学生心理健康教育的现状及对策研究[J]. 改革与开放, 2017(20): 106-107.
- [3] 郝颖. 大学生心理健康教育工作的现状调查与对策研究——以重庆工商大学为例[J]. 教育现代化, 2019, 6(20): 143-144.