

# 高校心理健康教育的多元化分析

李晓帆 王琳晶

(兰州外语职业学院 甘肃 兰州 730101)

**[摘要]** 大学生的心理健康教育在一定程度上将决定了学生生活与学习的成功, 大学时代是学生成长的重要时期, 这一时期使大学生在人格上从青少年转变以及过渡为成年人, 而由于大学生心理素质的差异性往往产生各式各样的困惑, 严重的还产生了心理障碍。怎样在大学里加强并展开心理健康教育, 防止大学生心理问题的产生, 同时增进其心理健康, 是本文探讨的重点内容。

**[关键词]** 高校大学生; 心理健康教育; 多元化; 分析

## 一. 心理健康教育的重要价值

就高校大学生来说, 大部分学生还处于心理与生理即将成熟而未成熟的过渡阶段, 在此阶段大学生为了具备过硬的心理素质而易产生心理扭曲现象, 此点可以从社会出现的各项事例寻找踪迹。大学生往往面临着学业以及毕业工作等不同方面的压力, 维持良好的心理素质则显得尤为重要, 为此, 对此阶段的学生展开心理健康教育工作是十分有必要的<sup>[1]</sup>。同时, 还有相关实例显示, 心理素质佳或心理健康的大学生在对困难与挫折问题进行自理时可展现出强大的适应能力, 不易受情绪的左右, 对于这些学生来说, 其学习质量与成绩也都良好。心理健康教育能够帮助大学生规范其行为习惯与思想道德。许多高校学生违法乱纪行为的产生往往是因自身心理素质过低所引发的, 他们缺乏自我保护意识, 从而致使心理疾病出现, 在对事件进行处理时也表现出偏激情绪, 缺乏正确的判断力, 严重的还会构成犯罪问题<sup>[2]</sup>。为此, 为了防止上述不良事件的产生还应从大学生的心理健康教育开始, 加强对大学生的心理健康教育工作, 为大学生的长足发展做准备。

## 二. 大学生心理问题分析

就当前大学生心理健康发展的问题来看, 具体可以分为四个小点, 其一, 学习障碍, 学习障碍表示个体在获取信息, 且使用信息时出现了相关问题, 有些学生不清楚自己的定位与目标, 他们除了学习外, 并不了解自己还需要做什么, 有些学生欠缺学习目标与学习动力, 从而影响到整体的学习效率<sup>[3]</sup>。其二, 自我认知障碍, 具体表现在自责自卑, 一味否决自己, 过低估计自己的才华、能力与知识, 一旦失败则会将所有原因归咎于自身, 并产生内疚感、害羞以及失望心理。一些学生会过高的看待自己, 从而产生自负心理。有一些学生对事对人都极为敏感, 对自己与他人过分严格要求, 尤其在意外界所评价与形象问题, 这一类的认知通常建立于猜测与怀疑的基础之上, 常常会为某此小事而感到不安、烦恼, 欠缺满足与愉悦体验, 易悔恨或内疚。其三, 人际交往障碍, 具体表现在因欠缺技巧而不善于与人交往, 其原因在于担忧被人轻视而不愿与人交往、不敢与异性交往、因孤僻内向型性格而不会主动与人交往等, 从而造成与他们难以交流、沟通的情况, 并时常感到压抑, 受孤独的困扰。其四, 情感障碍, 情感障碍包含失恋、宿舍矛盾等, 大学生情绪不稳定, 容易产生心理障碍问题。

## 三. 多元化心理健康教育措施的实施

通过创建心理健康教育多元化体系可以帮助大学生学会自我管理, 培养学生独立生活的能力, 帮助学生客观并正确的评价与认识自己, 指引学生正确面对现实、认识现实、接受且适应现实, 树立乐观与积极的人生态度<sup>[4]</sup>。与此同时, 多元化心理健康教育的实施还可帮助大学生创建和谐的人际关系, 掌握人际沟通技巧, 帮助创建自觉、认真以及自主的学习意识, 养成优良的学习习惯, 找到适合自己的学习方式。此外, 还能帮助大学生懂

得如何正确掌握、控制与表达情绪, 培养稳定与积极的情绪。

### (一) 通过整合教育力量展开心理健康教育

大学生心理健康教育要求高校管理者、教师以及服务人员的共同协作, 并参与大学生的心理健康教育中去, 在学校的管理与教育活动中均可渗入大学生心理健康教育。首先, 高校可以成立专门的心理健康教育小组, 此教育小组由院领导、心理专业教师所组成, 在展开教育前领导小组成员应树立以大学生心理健康为主的教育意识, 掌握心理健康教育的具体知识, 对全校心理健康教育工作进行统领, 为大学生心理健康教育工作提供制度与政策支持保障。与此同时, 高校还可创建一支心理健康教育教师队伍, 开设心理健康必修与选修课, 在课堂教育中向学生传授心理健康技能与知识, 再针对大学生的具体需求来展开心理健康专题讲座, 以此满足其心理成长的基本需求。

### (二) 针对性实施心理健康教育

各高等院校由于专业学科的不同, 学生所产生的心理问题也有差异, 可以针对院校专业特点成立具体的心理健康教育领导小组, 并设立各院心理辅导站。比如, 在实施以班级为主体的心理健康教育活动时, 分年龄来展开具体内容的心理主题班会, 可开展心理主题班级, 以此来加强与学生之间的交流与沟通, 接近与学生间的距离, 为学生提供一个认识自我的平台。同时, 在班级交流中还可以认识到学生在某一心理问题中的困惑与看法, 并在相对轻松的环境下帮助解决出现的心理问题<sup>[5]</sup>。在班会中可与个别学生沟通, 帮助他们形成正确的生活态度与三观。为学生制定准确的发展计划与目标。此外, 还可以通过走廊来了解学生不同的心理动态, 并为其做好相关的心理危机干预措施。

## 结束语

随着信息化社会与知识经济的发展, 高等教育民主化、大众化的发展趋势逐渐使教育系统呈现出开放的状态, 培养大学生的主体精神与意识、鼓励大学生的自我发展与教育是各高等院校为之努力的基本方向。大学生在这样的环境下极易产生困惑感, 严重的还会形成心理问题。基于此, 高等院校应适应时代的发展与变化, 将传统单一的教育模式改变过来, 于管理与教学活动中渗透心理健康教育, 以此培养大学生的健康心理。

## 参考文献

- [1] 韩淑玲, 王德全. 高校大学生心理健康教育工作模式的创新探究[J]. 中国校外教育, 2019(03): 83-91.
- [2] 王燕, 赵来, 谷家川. 关于大学生心理健康教育模式多元化的研究[J]. 山东农业工程学院学报, 2018, 35(10): 76-77.
- [3] 彭静. 多元化背景下高校思想政治教育工作协同研究[J]. 黑龙江教育学院学报, 2018, 37(07): 88-90.
- [4] 李颂平. 高职院校心理健康教育现状、趋势及对策研究[J]. 延安职业技术学院学报, 2018, 32(02): 37-39.
- [5] 降彩虹. 心理教育机制在高校学生管理中的引入——评《大学生心理教育与发展》[J]. 新闻与写作, 2017(09): 123.