

当下封闭式管理大学生心理健康探究

刘玉龙

(中国民用航空飞行学院洛阳分院 飞行五大队 河南洛阳 71000)

【摘要】近年来,大众的生活节奏越来越快,大学生也不例外。其迫于各方压力,心理健康问题突出,受到了各界关注。而2020年,注定是不平凡的一年。庚子春节,街道上看不见熙熙攘攘的人群和车水马龙的繁忙,绝匆匆的人们面戴口罩,眼神中互相是戒备与疏...每天增长的确诊数字,不断扩大的疫情地图,时刻牵动着14亿人民的心。防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情形势严峻,在这场看不见“敌人”、没有硝烟的战役中,却有这样一群人,逆流而上,尚且稚嫩的肩膀,众志成城,扛起了“爱的桥梁”。虽然新冠战役取得了阶段性胜利,但是在九月的开学季,教育部以及相关部门机构仍旧严阵以待,对还处于中高风险地区学校实施封闭政策。在封闭式管理下,原本很突出的大学生心理健康问题变得更加突出。本文分析了大学生心理健康探究的重要意义,探究了大学生在封闭管理下心理健康问题相关方面,并根据对应问题进行更深的分析找出相关建议。

【关键词】封闭式;大学生;心理健康;探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.002

前言

大学生是一个较为庞大的群体,每个学期的开学季都是交通相关部门以及教育部极为关注的阶段。开学季在人员流动方面具有:跨地区、多聚集以及人流量大等特点。人员的流动在一定程度上会有风险,教育部要求各地和高校强化责任担当,在坚持属地原则前提下,落实辖区、教育部门、学校和个人“四方责任”,做到人物同防、多病共防。封闭式管理对于学生的健康安全来说是很有必要的,但是在封闭管理下大学生的心理健康问题更是不容忽视。与中学生群体不同的是,大学生早已经形成了自身独立的思维以及能力,在大学阶段不仅仅只是理论学习,社会实践等同等重要。在封闭管理的条件下,大学生未能进行社会实践等校外活动,未免会出现这样那样的心理问题。

1. 大学生心理健康探究的重要意义

1.1 是大学生自身发展的必然要求

社会的进步、科技的发展,无一不彰显着时代的发展,时代发展的直接结果就是优胜劣汰。在这个生活节奏速增、人才辈出的市场中,大学生的全面发展就尤为重要。在这样的大背景下,可能需要的不仅仅是专业知识以及专业技能,更多需要的是良好的心理素质。大学生在校学习就是为了以后在社会上可以体现自身的价值,为社会发展贡献自身的能量。俗话说,社会是一堂课,如果心理这方面不过关,学生本身的技能就很难发挥出来。高素质人才要求的不仅仅是丰富的专业知识,更需要的是过硬的心理素质。心理过于脆弱、敏感都不适合社会的需求,只有保证大学生心理健康,才能够对其之后的就业生活升学有一定的帮助,有助于学生全面发展。心理健康作为评判人才标准的其中一项,需要高校格外重视起来。疫情期间,高校实施封闭管理模式,学校就需要做好引导作用,为学生在心理上引导一条正确的方向,及早为学生心理健康做相关工作,让学生做到行为上不接触社会,但思想与社会不脱轨。各个高校也应当避免类似“面子工程”的问题,要将行为落在实处,做出相应创新,与封闭管理模式对应,以此满足学生需求。

1.2 是社会发展的必然结果

在当下教育过程中,每个学校都在意“就业率”“升学率”,这些量化的指标似乎更能体现一个高校的价值甚至是一个高校的好坏。但是不可否认的是,各种就业、升学都是在学生自身的基础上进行的,学生自身的核心是心理,心理状态的良好与否更是重中之重。教学结果与社会的同步提升的同时,学生心理素质也需要与社会需求进行同步更新。高校需要正式自身的教育职能,应迅速满足教育要求、顺应社会发展。而大学生心里健康正式社会需要极为重要的一部分,做好心理健康相关引导,更有利于人才培养以及满足社会需求。大学生是高校主体部分,只有抓好学生心理健康问题,才能更好的打造高校人才,更好的提升高校影响力,形成一个良性循环。只有满足教育要求,完成相应的教育使命,才可以更好的顺应社会发展,为社会提供高素质人才,有助于高校长远发展。

2. 封闭管理下大学生心理健康问题现状

2.1 对电子产品过于依赖

目前在校学生年纪处于90后和00后这个阶段,家庭条件相对较好。进入高效学习,电子产品:手机、电脑等成了必备工具。尤其是在春季疫情期间,一大部分高校选择了线上授课方式进行授课,在秋季课程进行时,一部分课程依旧使用线上授课模式,使得学生使用电子产品时间增加。再加上学生长时间不能进行室外活动以及校外活动,学生更是养成了不好的习惯。很多学生在线上听课是不认真听讲,一直沉迷电子产品,久而久之变得内向、拘谨、不愿和他人交流。疫情期间,学生的心理也在慢慢封闭,电子产品的过分依赖,让学生与现实生活脱离。长此以往,对学生的价值观塑造会产生很大的影响,更可能出现各种各样的心理问题。

2.2 对学习方式改变的不适应

对于大一新生来说,大学与高中的生活完全不同,很多学生是第一次离开父母独自生活,再加上刚入校门就是封闭管理模式,社团活动等集体活动也基本没有,就容易产生心理上的落差,进而产生消极情绪。高中在繁重课业的衬托下想象大学的自由生活,到了大学发现特殊时期特殊对待,不免会产生心理上的一些问题。

对于老生来说,线上学习突然到来的不适应、开学考试的紧迫感以及不能进行校外实习的焦虑感都会是产生各种心理问题的来源。疫情期间很多校外实习进行中断会让准备工作的学生失去宝贵的经验实践机会,校外的各类辅导机构的关闭也会让考研考公的学生产生焦虑的情绪,这也是学生做常见的心理健康问题的几种情况。

2.3来自家庭方面的原因

大学生来自全国各地,并不局限于某一地区。但是各个地区、各个家庭的贫富差距会给学生造成心理上的落差。再加上由于疫情的影响,很多原本不富裕的学生在经济上会更加拮据。封闭管理模式限制了一些贫困学生校外打工兼职,以此补贴生活费用的方式。在加上校内学生花费对比会比较明显,贫困学生不免产生自卑心理。再加上贫困学生会有不能为家庭分担的想法进而产生内疚的情绪,这样直接导致学生生活学习上消极的情绪,使得学生学习成绩下降,形成恶性循环。学生压力增大,对学生自信塑造方面很不利。

3.大学生心理健康问题相关建议

3.1建设完善的大学生心理健康教育队伍

心理健康教育就像理论知识一样,需要教师进行正确的引导。高校以及教师对学生起到的是一个引导作用,尤其在封校期间,教师更是学生在校的“父母”。学生就像在人生海洋中行驶的一艘帆,当学生在行驶过程中遇到一些风浪时,教师就需要做导向塔,为学生指明前进的方向,学生就会避免迷失自我。所以大学生心理健康教育做基础的就是师资的建立。一个专业的、高素养的心理教育师资在学生心理健康教育中有着核心的作用。除此之外,高校学生的辅导员在大学生生活中扮演这学校“母亲”的角色。无论是在学习方面抑或是心理方面都应该进行管理培养以及积极正确的引导。与此同时,教师还应该对学生进行深入的了解,做到对每个学生因材施教,切勿将一套方式“进行到底”。同时相关教师以及辅导员要进行自我素质以及专业技能的培养,努力进修心理知识,以便帮助学生,让学生全面发展。

3.2学生自我提升交际能力以及适应力

社会本身就是一个人类群体,只有个体与个体之间相互交流,才形成了社会这一产物。人际交往是社会存在的前提,更是社会所诞生的产物,两者相辅相成,没有人际交往也不会有社会。人际交往在人的一生中扮演着极其重要的角色,从始至终都存在并发挥着极其重要的作用,大学是一个小社会,良好的人际关系交际能力是大学生过程中最重要的能力,更是在社会中生存的需求。大学生思维相较于中学生来说更加成熟、更加独立、更加活跃,人际交往需求相较于中学生来说更加迫切。大部分学生通过交流来得到认可、尊重与赞美,从而获取自信,满足自身心理上的需求。但是,

大学生需要强化自身环境适应能力,在大环境中要让自己尽快适应。封闭管理模式是必要的,学生因为封闭管理而产生的种种心理上的不适很大一部分需要自己去适应,去迎合环境。同时要不断调整自身,让自己独立起来去迎接新的挑战。大学生基本都是在高中经过考试升学,同时这个时代都是独生子女,本身就没有经历过大风大浪,基本都是一帆风顺,让他们的逆商基本为0。大学与自身想象中的差距,很容易产生落差心里。异地求学,学校封锁更是让他们交流的机会本质上减少,这就需要学生自己可以寻找人际交流机会,努力提升自我,适应环境。

3.3建立大学生心里档案

心里档案应专门由大学生心理健康教育相关部门进行保存,其内容除去学生基本信息外,还有相关家庭成员,家庭信息以及相关情况。学校需要在学生入学时就进行档案建立,值得注意的是一定要如实记录。与此同时,学校要对学生定期进行心里谈话或者心理测试,并进行客观记录进行保留存档,以便及时更新档案。定期谈话不仅可以更新学生信息,还可以及时发现学生的心理健康问题,以便进行及时疏导解决。只有这样,学生的心理健康水平可以得到稳步提升,才可以健康成长,成为高素质人才。

4.结束语

一个完整的人不只有体格、智慧,更应该有无比强大的心理。国家需要新一代年轻人建设,高校是孕育高素质人才的摇篮。所以,高校对于学生心理健康的教育迫在眉睫。每一个学生从踏入大学开始,就应该梳理正确的观念。面对复杂的社会,学生更应该有无比坚强的内心。在新冠疫情的影响下,封闭管理措施的实施是必然的,封闭管理下的学生心理健康更是不可忽视。只有学校、社会、家庭密切配合起来,结合我国国情,走中国特色的教育,才可以使得心理健康教育在学生的成长历程中发挥重大作用。只有这样,学生才能够在科学健康的引导下成为一个具备好素质,高体魄,强心理的人才。在未来工作生活中无论遇到什么坎坷,都可以临危不惧,创造出属于自身的辉煌。

参考文献

- [1] 费志军.当代大学生心理健康教育存在的问题及对策探讨[J].经营管理者,2016
- [2] 杨靖.当代大学生心理健康教育存在的问题及对策浅析[J].经济与社会发展,2011
- [3] 李婷.当代大学生心理健康教育的问题及对策研究[J].湖北工业大学,2012
- [4] 王银兄.高校大学生心理健康教育存在的主要问题及对策研究[J].太原科技大学,2011
- [5] 裴元庆.当前大学生心理健康教育存在的问题及对策研究[J].中国校外教育旬刊,2008