

大学生心理健康教育的思考与策略

黎奕宁

(浙江杭州师范大学 浙江 杭州 311121)

[摘要]作为我们国家和民族振兴的中坚力量,大学生的心理健康状况一直受到社会高度重视。学习期望,社会竞争,人际关系,家庭环境等因素,都在一定程度上影响着大学生心理健康。近年来大学生自杀人数呈上升趋势,说明大学生的心理健康问题形势是十分严峻的。因此如何保持大学生的心理健康发展是高校十分迫切需要解决的问题。本文将分析影响大学生心理健康的因素,大学生心理健康教育的意义,思考目前大学生心理健康教育课程存在的问题,并在此基础上提出相应的策略。

[关键词]大学生心理健康;意义;现状;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.004

我们正处在一个崭新的时代,它为学生提供了前所未有的机会,但也带来了前所未有的压力。学生有着强烈的自我定位和成功欲望,但他们还没有完全成熟和心理稳定,其应对和适应的心理能力相对较低。面对自我冲突的“内忧”和社会适应的“外患”,近年来令人痛心的高校学生自杀事件层出不穷。他们有年轻健康的身体,高智商,有着光明的前景,但他们最终选择离开这个世界,使他们的才华得不到发挥,给关心他们的家人和朋友留下无尽的悲痛和痛苦。正如心理学家荣格在半个多世纪前警告的那样,防止人类精神疾病的传播是必要的,因为它比自然灾害要危险得多。在这个充满竞争的时代,精神痛苦的深度折磨着现代社会中最敏感的人,使他们不堪重负,处于崩溃的边缘或已经崩溃。世界卫生组织曾公布一系列数字:全世界有5亿人患有不同程度的精神疾病,包括5000万精神分裂症患者,1.5亿神经症患者,1.2亿智力迟钝患者和1亿多情感障碍患者。

大学生处于青春期和成年期的临界线上,活跃而敏感,面临多种发展挑战,并经历挫折,可能导致心理失衡和一系列心理障碍。同时,对心理健康缺乏了解,对自己的心理状态缺乏了解,对心理健康缺乏认识,缺乏自助和寻求帮助的技能等,这些都是危害当今大学生可持续发展和校园安全稳定的一些关键因素。

一、心理健康的内涵

健康尤胜于财富。人作为一个有着复杂心理活动、生活在一定社会环境中的人,健康不只是身体健康,心理上的健康也同样重要。关于心理健康的含义,国内外不少学者从不同角度进行了研究和阐述,但至今尚未达成共识,做出明确的解释。

《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是:“心理健康并不意味着绝对的完美,而是指个人心理在环境的限制下尽可能发挥其最佳水平的能力。”心理学家英格里希指出:“心理健康是一个人发现自己所处的一种持续的良好心理状态。能够很好地应对,充分发挥自己的身体和精神潜力。不仅要摆脱精神疾病,而且要处于富足的状态。”精神病学家孟尼格尔认为:“心理健康是指能够很好地适应自己所处的环境和他人,并使生活富有成效和愉快的能力。它不仅是指工作上、生活上的满足和愉快地接受生活的规范,而且是指拥有这三者。一个心理健康的人必须能够保持平静的情绪,反应灵敏,具有社会适应性的行为和积极向上的气质。”

兴起于20世纪末的积极心理学提出了“心盛”

(flourishing)理论。这个理论强调积极的心理健康是一种全面的幸福状态,个人以积极的态度对待生活,并在心理和社会方面取得成功。积极心理学家塞利格曼认为心盛包含五个核心因素,分别是“积极情绪”“沉浸体验”“人际关系”“人生意义”“自我实现”。在心盛视角下,心理健康不仅是指没有精神疾病,而且是指心理健康和尽可能好的体验。最佳功能与社会和谐一样,是主观、心理和社会福祉的完全满足。

虽然人们所站的角度不同,不同心理学流派的专家学者对其理解并不完全一致,但其中也存在一些共同的地方。第三届国际心理卫生大会(1946)对心理健康是这样定义的:“心理健康是指在身体、智力和情感健康的范围内,个人心理状态的最大发展,并且不与他人的心理健康相抵触。”

二、影响大学生心理健康的因素

1. 生理因素对心理健康的影响

对大学生心理健康产生影响的生理因素主要有四种:1. 大脑的器质性病变;2. 遗传因素;3. 神经系统的先天素质不全;4. 躯体疾病。

2. 社会因素对心理健康的影响

社会因素主要是指社会、学校、家庭等因素。首先,激烈的社会竞争和越来越快的社会节奏,都会使人们的心理压力不断增大。其次,不适应大学生活、专业选择不当、学习生活紧张、业余生活单调、人际关系复杂等都会影响大学生的心理健康状况。最后,心理学研究证明,幼儿期的家庭感受将影响到人的一生,具有不可估量的影响力。假如家庭环境不良,或者父母婚姻异常,将严重阻碍孩子身心的健康发展,使之容易出现心理扭曲、人格问题或者人际关系不良等心理障碍。

3. 个体因素对心理健康的影响

从个体心理学的角度来看,大学生的心理问题往往与他们的不良人格倾向密切相关。主要影响因素是应对方式、自我概念、归因方式、社会比较方式、社会支持、人际关系和情绪发展的不稳定性等。

三、大学生心理健康教育的意义

1. 心理健康教育可以帮助大学生更好地认识自己

老子曰:“知人者智,自知者明。”只有正确认识自己、了解自己,才能扬长避短,把自己塑造为符合理想的人。大学生心理健康教育引导大学生正确地认识自己,规划自己,评价自己,完善自己。帮助大学生做出正确的职业生涯规划,更好地走向成功。

与此同时,带领同学们透彻地了解大学生这个群体的特殊特征,如大学生的学习特点,更好地适应学习,并且在遇到挫折、困难的时候,正确地认识、管理自己的情绪,舒缓压力,恢复斗志。

2. 心理健康教育可以有效培养大学生自信心

心理健康教育能鼓励、引导和激发大学生的智慧,并为社会的进步和发展做出应有的贡献。它通过激励人们的自信心和自强观念,正确认识自我,提高不同环境下的适应能力,最终实现人生价值。大学生的自信心提升,离不开学校和心理辅导机构等健康教育的大环境,良好的自信心是去除心理障碍的必备条件,是学习工作的动力,能够提高大学生的综合素质,从而更好地适应未来社会发展的需要。

3. 心理健康教育有利于帮助大学生树立正确的思想观念

大学时期是一个人三观形成最重要的时期。大学心理健康教育课程有利于大学生形成正确的思想观念如婚姻观,恋爱观,人际交往观,家庭观等等。教育大学生正确处理人际关系,恋爱关系等。由此形成完整的正确的三观。

4. 心理健康教育可以对大学生心理危机进行及时地干预

心理健康教育可以通过心理危机干预对处于困境中和挫折中的个体给予关怀和支持,使之恢复心理平衡,将一些极端的思想扼杀在萌芽中,从而挽救鲜活的生命,减少悲剧的产生。

四、大学生心理健康教育课程现状

实际上,在新的历史时期,党的十八大、十八届三中全会就明确提出要把立德树人作为教育的根本任务,强调人文关怀和心理指导,以促进大学生的身心健康。此外,教育部还对大学生心理健康教育提出了新的要求,明确提出要促进大学生心理健康教育的制度化、规范化和科学化,强调建立长效机制,突出实际效果。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发〔2004〕16号)明确提出,“要积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导,引导大学生健康成长”。《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政〔2005〕1号)也进一步明确了实施意见,提出要“充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用”。在这两个文件精神的基础上,教育部提出了高校学生心理健康教育工作的基本建设标准(教思政厅〔2011〕1号)和课程教学基本要求(教思政厅〔2011〕5号)。但在课程的设置和实施过程中仍然存在不少问题。

(一) 学校

目前,大多数学校已经建立了心理健康教育课程体系,并且对于学生心理健康给予重视,但是部分高校对大学生心理健康教育的认识仍不足,且不够重视。主要体现为:资金投入不足、课时安排少、教材选择随意、课程考核机制随便不够严谨等。致使学生无法学习到有效的心理健康知识,开展有关心理健康方面的活动。

(二) 教师

目前专业的心理健康教师数量匮乏。有许多教授心理健康课程的教师缺乏专业的心理健康知识,而专业的心理咨询师又

受缺乏教授经验而无法高效地促进大学生吸收正确的心理健康知识。此外,由于心理健康课程本身的特殊性,更加应该强调其过程的互动性,发挥同学们的主观性,而部分老师由于传统的教学方式,使心理健康课程的效果大大降低。

(三) 学生

存在大部分学生将心理健康教育课程视为具有娱乐性质的课程而没有严肃地对待心理健康课。很多学生的心理健康意识淡薄,修这门课程只是为了学分而不是主动地积极地学习。因此导致心理健康课程的学习效果大打折扣。

五、完善大学生心理健康教育的策略

(一) 学校应加强对心理健康课程的重视程度

大学生的良好成长,不仅应该为他们提供一个适宜和谐的外部环境,还需要帮助他们建立一个和平积极的心态,这也是社会发展和生活幸福的基础。学校应该完善与心理健康教育相关的教学设施,制定科学严谨的课程考核机制,合理安排课时,为大学生学习心理健康知识打下良好的基础。

(二) 完善专业强大的心理健康课程师资队伍培养

学校在选择心理健康课程方面的教师时,应综合考虑教师的专业能力和教学水平。并且根据同学们的实际情况,定期组织教师之间的教学讨论与培训。

另外,教师要顺应时代的发展,不断地完善自己的教学方式,创新教学方法与教学手段,探索更好的能让同学们接受的心理健康教育课程的授课过程而不拘泥于传统。

(三) 大学生应该树立正确的心理健康意识

正视心理健康问题,严肃地对待心理健康课程,积极参与课堂,参加有关心理健康活动,学习调节情绪,舒缓压力。遇到问题及时向老师,学校心理咨询机构寻求帮助。

随着互联网媒体的发展,大学生越来越多地通过网络获取信息知识,因此高校的心理健康教育可以通过网络为同学们提供更便捷的心理服务,同时宣传心理健康知识。还可以举办线上的心理健康活动讲座等。将互联网的优势发挥到最大处。

总之,高校需要不断完善心理健康教育体系,创新心理健康教育的方式方法,增强心理健康教育师资力量,加强校园心理健康教育的宣传。只有这样,心理健康教育的质量才能得到提高,学生才能切实解决心理健康问题。

参考文献

- [1] 吴泉. 论大学生心理健康[J]. 内蒙古民族大学学报, 2005, 11(01): 109-111.
- [2] 李庆林, 魏玉鹏. 大学生心理健康教育的探讨与对策[J]. 甘肃高师学报, 2020, 25(02): 106-108.
- [3] 冯桂梅. 大学生心理健康教育课程的问题与对策研究[J]. 中国教育学刊, 2015(S2): 95-96.
- [4] 冯桂梅. 大学生心理健康教育课程的问题与对策研究[J]. 中国教育学刊, 2015(S2): 95-96.
- [5] 王丽聪. 大学生心理健康教育初探[N]. 中国人口报, 2020-04-09(003).