

# 家校共育与大学生心理健康教育研究

廖丹

(四川外国语大学西方语言文化学院 重庆 400030)

[摘要]大学生心理健康教育工作是落实高校立德树人工作的重要举措,学校、家庭要同向发力,加强大学生心理健康教育。文章首先指出目前大学生心理健康的状况,分析了产生心理健康问题的原因,提出家校共育的必要性,最后提出家校共育,加强大学生心理健康教育的几点思考。

[关键词]大学生;心理健康教育;家校共育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.419

## 引言

大学生作为社会和父母眼中的天之骄子,心理承受着各样的压力,如果压力长期在心中积聚无法发泄或得不到科学的引导排解,对大学生身心健康影响巨大。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中明确提到,要积极开展青春期卫生教育,通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康和指导。《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》对加强大学生心理健康工作的重要性作了进一步强调。国家连续出台各种文件全面部署心理健康工作,表明加强大学生心理健康教育的重要性。

### 一、目前大学生心理健康状况

当前大学生心理健康状况总体上是好的,他们乐观勇敢、有梦想有抱负,心中有爱,眼里有光。但还是有一部分大学生心理健康状况堪忧,纵观大学生心理健康,大致存在以下几个方面的问题。一是缺乏目标,自我认知模糊。经历残酷的高考,顺利入学后,原先心中升学的压力和目标没有了,部分学生的生活,学习仿佛一下子失去了方向,不知道努力的意义何在,对自己未来的发展感到迷茫,患上了所谓的空心病,这类学生表面上看似佛系、躺平的状态,但是内心却是焦虑和迷茫的状态。二抗挫折能力和抗压能力有待加强。扩招政策之下,大学生来自五湖四海,他们离开父母,独自去到外地求学,在陌生的校园和环境中开始独自面对人生的很多第一次,在各地的第一次中,大多数同学在一段时间后逐渐适应,变得独立自主。但仍有一部分学生不能很好地适应新变化,这部分学生开始产生失眠焦虑。持续的情绪低落,轻则导致这部分学生变得自卑内向,重者导致抑郁状态。教育部曾在全国8个省市70余所高校近20000名大学生中开展专题调查,发现大学生心理压力加大,特别是大学生环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题突出<sup>[1]</sup>。近年来因为以上原因导致轻生的事件屡屡发生,引发社会各界的高度关注。

### 二、产生心理健康问题的原因分析

大学生心理健康问题的产生,原因是多方面的,成因也是复杂的。本文主要从社会、家庭和两个方面进行分析。

#### 1. 社会环境的影响

我国由计划经济向市场经济转变,社会竞争压力较以往大

大增加。在这样的环境下成长起来的大学生,从小面临着各样的竞争和压力,不能输在起跑线上这样的观念使大学生承受了太多的压力,当面对压力和失败时没有得到及时正确的引导,容易产生心理问题。另一方面,价值观的多元冲突产生心理问题。在互联网下成长起来的一代,他们通过网络获取各样的信息,网络信息良莠不齐,泥沙俱下。大学生的价值观尚未定型,容易受外界的影响。一些不正确的网络信息导致大学生出现自我认知的偏差,在现实与自我产生激烈的矛盾冲突,长此以往,影响心理健康发展,产生心理障碍或心理问题。

#### 2. 家庭原因

父母是孩子的第一任老师,幸福的童年治愈一生,不幸的童年需要一生去治愈,家庭环境对人的性格的形成和心理影响巨大,家庭环境是影响大学生心理状况的一个极其重要的原因。我国高校扩招政策惠及了无数农村学子,高校大学生有很大一部分来自农村,大学学费和生活费对农村家庭来说是一笔巨大的开支,为了积攒费用,很多父母选择远赴他乡外出务工,孩子在童年时是由爷爷奶奶带大的,他们一年甚至几年才能见上父母一面。在儿童性格形成的关键时期,没有及时给予关爱和引导,影响心理健康发展。在这样环境中成长的孩子,更容易出现心理问题。城市的孩子同样也存在父母陪伴不足,影响心理健康的情况。总而言之,个人性格与价值观的养成与家庭的环境、教育和父母的性格息息相关,如果家庭在教育方面出现出现偏差,就容易导致各种心理问题的产生。

### 三、家校共育,促进大学生心理健康成长的必要性

#### 1. 家校共育的含义

“家校共育”模式主要是以学生的发展为教育根本,坚持可行的符合高等职业教育发展趋势的教育理念,以学生为主体,激发家庭教育的力量,通过家庭与学校的共同努力,沟通协调,培养学生健康乐观的心理品质和社会适应能力<sup>[2]</sup>。

#### 2. 家校共育的必要性

(1) 家校共育,是促进高校心理健康育人成效的有利保证

高校是实施大学生心理健康教育的主阵地,高校的教育理念如果有家长的理解和配合,家校同向发力,心理健康教育成效就会越显著。大学生入校后,心理健康中心会在开学初,对新入校的大学生进行全面的心理健康筛查。结合筛查后的结

果,我们发现,筛查的数据只能作为新生心理健康状况的参考,有一部分患有严重心理问题的学生,并没有显示在重点关注的名单中,导致学院和辅导员不能及早发现这部分学生,造成了安全隐患。究其原因,一方面是家庭与学校沟通上呈现出单向性,常见的情况是,辅导员拿到重点关注的心理健康名单后,再与学生和家长沟通,如果有严重心理问题的学生没有出现再名单上,就错过了及早和家长沟通了解学生情况的机会。加强家校共育,有助于学校更好的了解学生生活的家庭环境,有的放矢地开展心理健康工作。

#### (2) 家校共育,是营造良好心理健康环境的有力保证

所谓术业有专攻,高校里有专业的心理健康教育教师队伍,他们有丰富的心理健康理论知识,通过家校共建促进家校共育,可以提升学生家长的心理健康教育能力,培养家长在家庭教育中有意识的关注学生的心理健康的能力,共同构筑良好的心理健康环境。在和谐的家庭氛围下,学生能够主动的与父母沟通,父母也能理解孩子产生心理问题的原因,通过有效的倾听和沟通能有效减少心理健康问题的发生。

#### 四、家校共育,促进大学生心理健康教育的策略研究

##### 1. 家校形成共识,建立有效沟通机制

学校在对大学生进行心理健康教育的同时,也要和学生家长加强沟通,在教育方面达成共识,有利于高校更有效的开展大学生心理健康教育,沟通是达成教育共识的基本保证。如,在新生入学时,不仅对学生进行入学教育,对学生家长也要举行家长见面会,让家长了解孩子所学的专业及就业方向,请家长积极关注学校和学院的公众号,了解孩子所在学院的动态,有利于家长更多的了解孩子,避免家长和孩子在沟通中缺乏共同话语,让学生感受到父母对自己关注与关爱,可以减少心理健康问题的发生。辅导员要加强和家长的联系,当发现学生在学校表现异常时,要主动与家长联系,告知家长学生情况,有利于辅导员在谈心谈话中发现问题,有效引导学生说出困惑,科学引导学生处理不良情绪。

##### 2. 有效利用高校资源,开办网上家长学校,加强指导工作

在大学生心理健康教育方面,学校有着天然的优势,即有着专业的心理健康教育教师队伍。高校要积极开办网上家长学校,普及心理健康知识。如,加强网站建设,打造一批家长喜爱的心理健康教育网络课程,在网上以专题的形式定期推送针对大学生心理健康的专题学习,加强指导。在新生开学初期,推送有关适应性问题引发焦虑情绪的专题,呼吁家长在新生入学这个特殊时期,积极关注学生的心理健康,配合学校缓解学生的焦虑情绪,帮助新生尽快适应大学生活;在毕业季推出有关择业就业压力引发心理问题的专题,使学生家长主动引导学生客观面对现实,克服就业恐惧,合理规划,以从容乐观的心态面对就业;推出抑郁症的识别与干预相关专题,让学生家长了解抑郁症的成因与预防等。家长通过各类专题的学习,能够了解到各类心理问题产生的原因,从而在和孩子平时的交流过

程中,恰当引导孩子抒发情绪和想法,减少心理问题的发生。除此之外,学校还可以推出书单如《三流的父母做保姆,二流的父母做教练,一流的父母做朋友》《孩子的负面情绪与预防对策》,鼓励学生家长主动阅读相关书籍,自觉学习。

##### 3. 转变家庭教育观念,营造良好家庭环境

第一,家长自身要转变教育观念,要有意识的营造良好的家庭氛围。真正理解健康是1,其余都是0,没有1开头,再多的0都没有意义的含义。在培养孩子学习能力的同时,也要关注孩子的身心健康。在竞争大大环境下,很多家长把目光定睛于孩子的分数,即唯分数论。评价一个孩子优不优秀,第一标准就是看平时学习优不优秀,而忽略了对孩子自信心与抗挫折能力的培养,导致在成长的过程中,遇到挫折或者失败,就彷徨失措,痛苦不堪,心理健康问题极易发生。第二,身教重于言传,家长在关注孩子身心健康的同时,自己也要注意个人情绪,负面情绪会同样影响到身边人。最后,家长要学会倾听,和孩子之间以平等的身份沟通,当孩子出现心理问题时,更多的是理解孩子,而不是一味的指责。家庭要转变观念,教育不是学校的事,而是学校家庭共同的事,家校目标一致,同心同向,才能共同营造良好的心理健康环境,促进大学生心理健康良好发展。

##### 4. 加强学校心理健康教育,提升心理健康教育成效

学校要积极创新心理健康教育的形式,提升心理健康教育的针对性和实效性。既要重视课堂上理论知识的传授,使学生掌握应对心理问题的方法,也要探索其他的形式,增强心理健康教育的实效性,探索课下其他形式加强心理健康教育。如积极组织社会实践和心理健康相关活动,让学生在社会实践和丰富的活动中,提升自信,加强自我认识,接纳自我。探索把心理健康教育贯穿在其他课程中的模式,做到全过程育人。针对特殊学生,要建立台账,在日常学习和生活中,多给予关注,个别谈心,加强辅导。大学生心理健康教育是一项系统工程,也是一项艰苦而长期的任务,要通过多种途径和方法培养学生良好的心理素质和专业技能,促进学生整体素质的全面提高和个性的和谐发展。<sup>[3]</sup>

#### 参考文献

- [1] 郭骏跃. 关于加强大学生心理健康教育的思考[J]. 卫生职业教育, 2005, 23(1): 118-120.
- [2] 阎秀丽, 苑昉, 宋真. 基于“家校合作互动”理念的大学生心理健康教育模式探究[J]. 山东省农业管理干部学院学报, 2013, 30(02): 166-167.
- [3] 周留柱. 大学生心理健康教育的现状成因分析及对策[J]. 中国高等教育研究, 2006, 07(28): 67-68.

#### 作者简介:

廖丹, 1990年9月, 重庆人, 四川外国语大学西方语言文化学院辅导员, 女, 助教。