

高校大学生心理健康及策略分析

高强

(山东管理学院 山东 济南 250357)

[摘要]随着高等教育的发展,大学生的心理健康问题呈现逐年上升趋势,逐步转变为学生管理工作中一项重要问题,并将给社会和家庭带来诸多危害。辅导员作为高校学生的教育和管理者,加强大学生专业学习的同时,有效解决他们的心理健康问题尤为重要。大学生心理健康问题的也逐步成为高校研究的重大课题。

[关键词]高校大学生;心理健康;研究对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.431

近年来,高校大学生心理问题的数量日益增多,由此而产生的危害社会问题的事例常有发生。从云南大学的马加爵事件,再到上海复旦大学的大学生投毒案事件,可谓是警钟长鸣,进而折射出的大学生心理健康问题值得我们高度重视和认真反思。这也提醒高校不断加强大学生养成教育的培养,开展大学生心理健康指导,做好心理干预和疏导工作迫在眉睫。在《普通高等学校学生进行心理健康教育管理工作基本经济建设标准》文件中,教育部特别强调大学生心理干预问题,明确各部门的职责,提出高校建立心理问题预防体系和制定心理危机干预方案^[1]。因此,本文从大学生心理问题的现状入手,深入剖析了问题产生的原因,并提出了相关的解决对策和工作建议。

一、大学生心理健康现状

改革开放以来,我国经济社会得到了高速的发展的同时,也随之带来了一系列的社会问题,比如说贫富差距加大、高校毕业生就业困难、社会竞争力加剧等,给高校学生带来了压力和心理负担的同时,随之也给高校带来了诸多衍生问题。高校大学生由于心理问题而导致的退、休学现象日益增多。北京大学医学部的一项调查数据显示,20.23%的大学生存在一定程度的心理障碍,如抑郁、强迫症、精神分裂症等,这都是近年来学生辍学、休学和死亡的主要原因。近期我校刚刚完成的心理健康普测结果也显示,三成以上的学生存在不同程度的心理问题。心理健康问题已成为高校学生工作中不容忽视的问题亟待解决。

二、高校学生心理问题的成因

(一) 适应不强,自理能力差

离开家乡,走进大学,对于每一个离开家门的大一学生而言,一切都是陌生的,学校的环境、身边的同学、陌生的老师,都可能让他们感到难以适应,这或许跟孩子的成长环境不无关系。从小学到高中,长期以来一直环绕在父母身边,对父母产生强烈的依赖性,自理能力差。离开父母的不适应,进而产生情绪波动,出现心理失落、焦虑和抑郁感。

二、大学生心理健康教育的对策

(二) 性格缺陷,交往能力差

当前的大学生独生子女较多,是父母手心的宝贝,家中的“小皇帝”“小公主”,受到家人的高度溺爱,他们大多以自我为中心,为人处世和同学间交往能力差。迈入高校以后,基本都是群体性生活,面对性格、习惯和处事方式不同的同学,碰到人际障碍时,也常常以自我为中心,沟通能力差,进而导致同学矛盾,甚至会上升为仇恨心理。还有部分同学性格比较内向,不喜欢参加集体活动,自我封闭现象严重。还有些同学,无法认识自己的问题,当与同学发生摩擦时,出现自我抑郁的心理。这都将是产生心理问题的诸多因素之一。

(三) 情感受挫,恢复能力差

高校大学生,异性同学之间的交往是非常普遍的。理性的交往有利于彼此之间相互鼓励,形成统一的奋斗目标,共同进步;但是非理性的异性交往,可能会由于自我定位不明确,而导致感情受到挫折,由此而产生的心理抑郁或心理压抑在所难免。甚至有些学生会遭遇感情破裂,产生失恋,进而一蹶不振、无法自拔,甚至会产生轻生的念头。

(四) 学业困难,学习能力差

高校的学习跟高中有较大差异,通常一个学期有多门课程,并且每个学期课程也都不太一样,有的同学一入学,就不能很好的适应大学的学习节奏,再加之进入大学后心态的放松和没有良好的学业规划,久而久之就会出现学业成绩差,跟不上课,成绩不及格的现场。随着高校对学生学业成绩的要求越来越高,由于考试不及格而出现的学业预警、留级等相关措施,给诸多大学生带来焦虑感,长期下去可能会导致抑郁,甚至产生更严重的心理问题。

三、高校心理健康问题的应对策略

(一) 构建良好的心理健康管理队伍

现在高校辅导员、学业导师、兼职班主任主要负责开展学生的日常教育和过程新学业指导,对心理健康知识的掌握程度参差不齐,自我专业的限制以及心理健康教育知识的匮乏,导致他们在应对大学生心理健康问题时不能得到及时的发现和有效的应对。有些辅导员虽然十分努力,但是由于自身专业的约束性,工作中也会出现力不从心的现象,不能达

到良好的管理效果。因此，高校要严把辅导员的准入机制，加强对辅导员基础业务能力尤其是心理健康知识的考核，提升辅导员的业务能力和水平。同时，要通过开展辅导员业务能力的培训，进一步提升他们对学生的管理技能，同时增强心理健康相关知识的学习，建立辅导员帮扶机制，选拔有能力的心理健康教师充实到兼职班主任队伍中来，有效提升辅导员业务能力，尤其是应对心理问题学生的能力。成立一支专业性强、有责任心的心理健康队伍势在必行^[3]。

（二）构建层级分明的心理健康网络体系

以学校大学生心理健康中心为依托，建立起学校、二级学院、班级、宿舍、学生个体等多层级的心理健康网络体系。学校是心理健康管理的第一层级，负责制定高校心理健康教育的顶层设计，开展高校辅导员的培养以及大学生心理健康的疏导工作，从校级层面做好整体把控；二级学院建立二级心理健康队伍，成立以学院领导、辅导员、兼职班主任为主体的管理小组，加强大学生的日常排查，做到早发现、早解决；学生班级建立三级网络体系，成立以班团干部、心理委员为主体的班级网络架构，做好日常班级学生的排查，及时发现问题并做好信息上报工作，同时配合辅导员对学生进行必要的沟通和心理辅导；宿舍搭建第四级网络，以宿舍长为主体，开展其所在宿舍心理问题的了解和排查，帮助本宿舍同学提供心理支持，并及时将宿舍成员存在的心理问题及时上报；学生个体为五级网络。心理健康教育从个体入手，积极学习心理健康知识，识别同学的心理异常，及时提供有效的心理支持^[4]。

（三）建立可行、有效的心理健康教育方法

由于学生生活的环境、接触的事物等情况的差异性，他们当中所产生的心理健康问题也趋向多样化，因此，针对不同类型的心理问题学生应采取不同的教育方法和管理手段，从而达到切实可行的效果，实现分类引导、分类管理。比如对于一个失恋的学生交谈时，要注重倾听，让学生能够毫无忌惮的把事情告诉你，通过倾听给学生释压，减少学生对老师的排斥心理，进而建立老师和学生的心理桥梁，以便于辅导员能够更好的走进学生内心，对学生开展正面的引导，尽早摸清学生的心理状态。

（四）构建大学生心理筛查体系，及时发现并解决问题

为了对目前大学生心理健康情况进行精准掌握，开展有效的心理筛查是发现心理问题的有效措施和重要手段。目前，多数高校都在广大学生中开展了心理普查工作，也确实发现了一些问题，但是，针对发现的问题进行有效的解决是关键。

研究者认为，心理筛查不只是为了发现问题的表面，而是要深层次的挖掘心理问题存在的本质，进而寻求解决方

法。当然，筛查结果并不能直接断定学生存在心理问题，但是在一定程度上可以反映学生确实存在某部分的缺陷或不足。通过心理筛查可以将学生分为两部分：一是重点学生。他们平时可能会体现出行为反常、与同学交往不畅通，甚至出现心理歪曲现象，针对这种情况要及时就医，通过医疗手段的介入来进行解决；二是非重点学生。这类学生在平时的工作、生活中没有体现出太大的问题，他们的日常交往、生活和学习都相对正常，对于这种同学应当得到老师或同学更多的关心，通过交流谈心减少他们的心理压力。因此，需要构建科学有效的心理筛查体系非常重要^[5]。

（五）搭建家、校联系机制，共同关注学生心理健康

学校要搭建辅导员和家的有效联系机制，构建家长和辅导员之间的交流渠道和沟通平台，这样才能使家长和辅导员老师互相交流学生的基本情况，有的放矢的解决学生问题。尤其是因家庭原因导致的学生心理问题，通过交流可以让父母更加了解孩子的问题所在，进而逐步改善家庭环境和氛围，引导孩子尽快走出阴影。同时，老师和同学也可以在学校给孩子提供更多的温暖和关心，减少他们的心理束缚，尽快走向健康。

四、小结

高校是大学生成长的重要阶段，也是他们学习专业知识和掌握生存技能的重要时期，他们在这个阶段的生理和心理日益成熟。如果能够很好的对他们做好思想引导和心理辅导，将对他们的成长职业生涯和未来的成长产生重要影响。相反，若是他们出现了心理问题而没有得到及时的解决和疏通所产生的后果也是巨大的。所以，高校应当提升对心理问题的认识程度，给他们的成长搭设平台，促进他们健康快乐成长，成为国家栋梁人才。

参考文献

- [1] 查湘义. 大学生心理健康问题及对策分析[J]. 魅力中国, 2018, 016
- [2] 郝万林. 大学生心理问题的特点与心理健康教育[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2017, 33(1): 142-143
- [3] 查伟大, 严永伟, 孙一东. 论应用型本科高校思想政治教育的队伍建设[J]. 现代职业教育, 2018, 13: 24
- [4] 范红伟. 大学生心理健康教育工作的有效途径[J]. 山东省青年管理干部学院学报, 2008, 13(1): 72-74
- [5] 费程之. 高校女大学生心理健康因素分析与心理健康指导策略[J]. 思想政治教育研究, 2011, 27(04): 133-134.

作者简介:

高强, 男, 1983年7月, 汉族, 山东济宁人, 副教授, 硕士, 思想政治教育。