

心理健康教育对大学生全面发展的重要性

魏颖

(中山火炬职业技术学院 广东 中山 528436)

[摘要]现阶段,心理健康是实现大学生全面发展基本需求,而全面发展是提升大学生心理素养与能力的最终目标。本文基于大学生的现实需求,对高校心理健康教育概念进行界定,并分析思想认识不清晰、师资水平亟待提升的现实困厄。对此,相应提出推进心理健康教育现代化、完善师资队伍建设的实践策略,以期能够为高校大学生心理健康教育工作提供有效思维帮助,促进大学生全面发展。

[关键词]心理健康;全面发展;大学生;心理素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.438

近年来,随着我国社会的持续发展,健康的范畴也逐渐从身体健康扩展到身心两方面的健康。心理健康教育是依据大学生心理发展的具体特征,采用多元化教育方式来加强大学生心理健康教育,实现大学生全面发展的教育。在以往学者对大学生在校期间可能会面临的心理健康难题进行研究,发现心理健康教育对大学生健康发展具有重要现实意义。立足于此,本文将大学生心理健康教育作为目标,构建大学生全面发展的重要举措,这也正是本研究核心课题。

一、心理健康教育对大学生全面发展的概念界定

(一) 心理健康教育理论概述

高校心理健康教育是大学生健康发展的必要课程,也是使大学生全面发展的必要前提。首先,心理健康教育是基于高校教师根据大学生的现实困厄而构建的重要课程,重点用于避免大学生产生心理不健康思想。譬如,高校教师传授给学生心理知识、自我调节等科学方法,对学生心理施加影响,开发潜能,帮助其形成良好的心理素养,培育其优秀的心理品质,挖掘内心潜能。此方式的主要目的是预防与消除大学生心理问题,提升大学生心理素质与承受能力,促进其人格健康全面发展。其次,心理健康教育是以大学生生理、心理健康的全面发展为目的,并针对多样化的心里症状实施有计划、有目的地科学教育方法及应对对策。最后,心理健康是基于大学生在个性上、情感上、认知上以及适应能力上能保持良好状态,并拥有健康的学习能力、生活能力以及与人相处能力,发挥出自身的优势、潜能。其中,主要鉴别

大学生心理健康的标准包含:自我适应能力强、自我评价意识准确、人际关系和谐、情绪健康稳定、意志与人格完整健全、心理健康行为合理。对此,笔者将大学生心理健康问题做了归纳总结,重点将心理健康影响因素分成十大类,并对应这列举了十大类影响因素具体的问题,详见图1。

(二) 心理健康教育必要性

现阶段,心理健康教育是各高校培养人才的核心组成部分,是高校大学生持续发展、和谐共处以及行为思想等方面提升起到关键作用。近年来,据我国相关调查与分析认为,开展大学生身心健康教育具有必要性。这正是因为相较以往,大学生所处社会环境、家庭环境、学校环境等均发生巨大演化,使大学生面临较大心理压力、精神压力,从而造成心理疾病持续产生。例如,正处于毕业前夕的大学生,面对艰难就业形势与就业竞争环境等压力为大学生带来沉重心理压力,严重影响其日常学习与生活的状态。在此境况下,若未对大学生进行及时心理帮助,加之个人性格原因,不健康的心理阴影日积月累,随之导致心理疾病愈加严重。高校心理健康教师要及时对大学生开展心理健康教育,能够帮助大学生脱离困境,回归正常生活轨道。因此可知,高校开展心理健康教育具有必要性。

二、心理健康教育对大学生全面发展的现实困厄

(一) 思想认识不清晰

我国卫生心理健康大会中指出,高校面临心理健康教育瓶颈的主要原因在于,高校受到传统思想理念的影响,阻挡

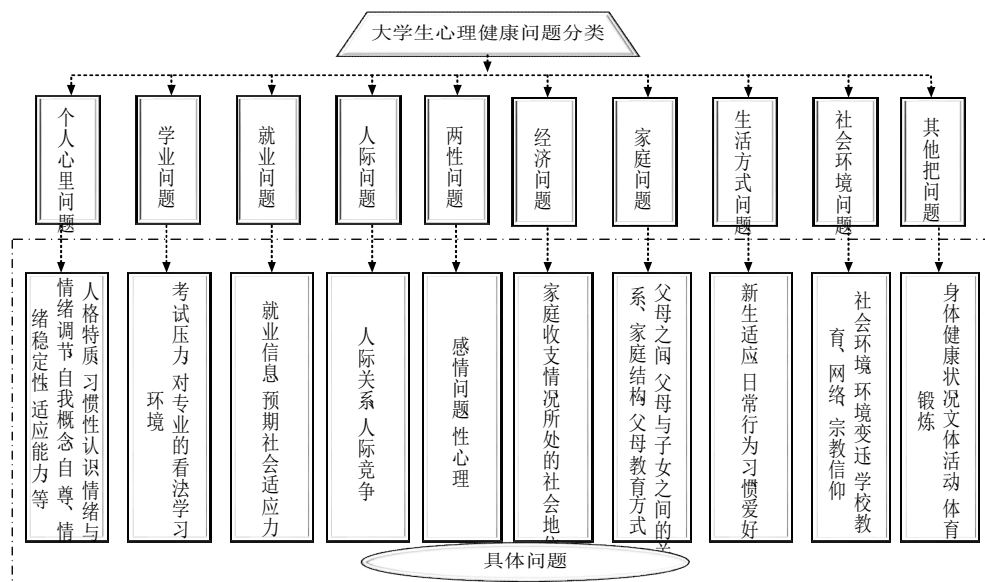


图1 大学生心理健康问题因素分类图

大学生思想转变,使之心理认知偏差与认识不清晰等情况发生。一方面,对于心理健康教师而言,过度使用旧思想理念进行教学,无法承载新时代下大学生思想多样性与复杂性,导致大学生对思想健康理念认识不清晰,无法实现大学生全面发展的要求。另一方面,对于大学生而言,只能被动接受心理健康教师的主观教学理念。若心理健康教师自身知识过于落后,从根本上就难以解决大学生心理困境,且弊端愈加显现。自我国党的十八大报告中指出,我国要全面发展立德树人根本任务,各高校要明确教育本质。而心理健康教育是大学生全面发展的核心要素,因此开展心理健康教育十分重要。然而,部分高校在管理模式上,忽略了学生的主体感受,并未做到结合学生的个性差异来展开多远化管理,且对大学生心理特点与需求了解不清晰。高校只是为了迎合大学生个体发展特点,而进行心理健康教育,严重造成大学生思想认识不到位。例如,高校的辅导员教师是最直接接触学生且接触机会时间最多的人,然而,许多辅导员对学生进行测试时,对于测试没有心理问题的同学不在深度了解,导致许多有心理问题的大学生被遗漏,造成病情愈加严重。另外,高校的心理辅导教师跟不上时代发展的速度,心理健康教育的思想认识较为局限,严重限制大学生思维发展的格局转变与其全面发展的根本任务。

(二) 师资水平亟待提升

当前,基于我国高校对大学生心理健康教育建设过程中,心理健康教育师资水平落后是对大学生全面发展最大瓶颈。基于师资队伍极为欠缺的环境下,创建高校心理健康工作也受到严重制约,造成高校心理健康团队无法达到职业化、专业化水平。据国家教育局文件指出,高校心理咨询团队专职教师不少于两人。而专职心理教师短缺,严重制约了高校全面发展。同时,高校心理健康教育就是严重缺乏专业性,并未具备丰富的工作经验。对于这部分心理健康教师,主要源于高校在进行招聘时,并未限制教师的专业性能。许多教师并非毕业于心理学专业,难以满足大学生现实需求。这类心理教师缺乏对心理健康的深度理解,因此在高校开展心理辅导课程中,缺乏心理管理的变通能力、心理学技巧以及管理经验。这种不专业的心理教学方式,无法从根本上解决大学生思想难题。对此,就需要相关心理学教师具备专业的心理素质与教学水平,需要改善当前大环境下师资队伍建设,为高校输出更多身心健康的全面发展人才。

三、心理健康教育对大学生全面发展实践策略

(一) 推进心理健康教育现代化

基于现代高校心理健康管理的成效而言,高校需要逐渐落实更新心理健康教育现代观。第一,构建我国高校心理健康教育体系需要贯彻新时代中国特色社会主义思想,积极学习各教育厅以及我国教育部心理健康文件,将全面发展作为建设我国教育方针的主要标准。同时,高校心理健康教师要重点培养具有身心健康、德智体美劳各方面均衡发展的高校大学生。第二,建设高校心理健康管理现代化理念,要将大学生看做独立个体,积极培养有判断、有思想以及有创造能力的大学生。因此,充分尊重大学生个体,调动其主动性与积极性,挖掘心理潜能,并充分及时了解大学生心理诉求与困厄制定专项心理健康教育方案。譬如,刚进入校园的新生而言,对大学环境比较生疏,难以良好处理人际关系。这就需要心理健康教师开展相应教学来引导大学生积极主动的

与人交流,还可利用体育馆、游泳馆以及网络平台等公共资源,助力大学生增加人际交往信心,扩宽集体生活圈子。对于大二及大三的学生而言,主要面临交往中的自我评价降低与学习逐渐懈怠等问题,心理健康教师要对大学生进行成长规划,提高其心理素质。对于临近毕业的大学生而言,主要将面临就业的巨大压力,这就需要心理健康教师对其进行就业指导,积极培养学生就业规划能力,调整其就业心态,充分认识到现代就业形势。第三,心理健康教师要正确意识到心理健康教育优势,及时更新心理教学现代观,使自身的心理教学思维理念与教学方式匹配新时代发展格局。其中,心理健康教师要主动调整好自身的言行举止、工作态度以及工作方式,为适应新时代下心理健康教育工作打下坚实基础。

(二) 完善师资团队建设

心理健康教师是开展高校大学生心理健康教育的主力军,也是促进大学生全面发展的引领者,其专业能力水平将直接关乎大学生心理健康的程度。现阶段高校心理健康教师多数毕业于思想政治与心理学等专业,教学质量与规模难以满足大学生心理实际需求。建设高水平、高素质的教育团队是高校心理教学工作开展的有效保证。基于此,高校建立优秀的心理健康教育师资队伍是促进大学生心理健康的全面发展基本途径。然而,对于当前高校心理健康教师稀缺的环境下,若要加大建设心理健康师资队伍,就要从以下几方面开展。一是要大力引进社会优秀心理健康教育人才,能够有效缓解高校专业人才稀缺困境。二是要大力培养心理健康教育兼职教师,鼓励其考取心理教师证书,加强业务能力水平,提高专业能力素养。对此,能够从根本上满足大学生对心理健康教育的需求。三是要建立制度化、规范化、统一化的培训体系。高校在心理健康教育培训中,并没有形成相应的体系,相关心理健康教育的教师缺乏对大学生心理健康的掌握能力。因此,要建设统一且有制度化的培训体系是高校全面发展的当务之急之事。三是要完善心理健康教育人才的激励机制,逐渐将心理健康教育教师列入专业技术岗位,畅通其职业发展渠道,建立健全竞争机制,全力维护心理健康教师的合法权益。

参考文献

- [1]阿木古楞,申洋.素质拓展训练在大学生心理健康教育中的作用探讨[J].赤峰学院学报,2020,36(1):91-93.
- [2]朱治平.浅谈“00后”大学生的心理特征与管理策略[J].课程教育研究,2019(21):205-206.
- [3]唐宁,陈洪斌,冯桂梅,周小光.高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用[J].吉林医药学院学报,2019(1):24-25.
- [4]代俭英.应用型本科院校大学生心理健康教育课实施课程思政的探索与实践[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(22):103-104.
- [5]邵文锦,张勇,付甜甜.大学生心理健康教育问题及对策新探[J].菏泽学院学报,2019,41(4):68-71.
- [6]王菲.新建本科院校大学生心理健康教育管理研究——以山东D学院为例[D].云南财经大学.

作者简介:

魏颖 1980.12.27 女,蒙古族,内蒙古赤峰,硕士研究生,中山火炬职业技术学院讲师,研究方向:心理教育、心理健康与心理咨询。