

大学生心理健康教育在高校管理中的实践探析

马崇坤

(辽东学院城市建设学院 辽宁 丹东 118003)

[摘要] 高校大学生正处于个人生理发展比较成熟阶段,但其心理上的发育水平不一,很容易在遭遇学习挫折、情感危机时和社会交往过程中产生心理问题。如果不能及时得到心理疏导,容易形成一定的心理障碍与负担。本文作者从大学生心理健康教育出发,阐述了促进大学生心理健康教育的途径,并对增加心理健康教育管理模式进行探析,为同行提供参考。

[关键词] 大学生; 心理健康教育; 高校管理; 实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1105

1 心理健康与心理健康教育

1.1 心理健康

联合国卫生组织(WHO)对健康的定义是:“健康不仅没有虚弱和疾病,还包括生理、心理和社会方面的完满状况。”因此,自然人的健康应包括两方面内容,即生理上预示着没有病痛和身体健壮;心理上预示着健康的心理和良好的人际关系。心理和生理的健康相互依附彼此制约,有机统一缺一不可。

1.2 心理健康教育

心理健康教育是引导学生身心健康成长的主要方法。大学生心理健康教育包括良好的心理素质培育与心理疾病防治。良好的心理素质培养包括:智能发展教育、非智力因素的培养、人际关系和谐教育、环境适应教育、健康人格教育;预防心理疾病的教育内容包括:心理卫生知识教育、挫折教育、心理疾病防止教育。

2 我国大学生心理健康现状及产生的原因

2.1 我国大学生心理健康现状

2.1.1 承受的心理压力大

大学生的心理压力主要来源于日常学习过程中的学习压力,对未来感到迷茫的毕业就业压力,与人相处时的人际交往压力,偏远贫困学生的家庭经济压力,处理个人情感过程中的个人情感压力,承载过高期望值的心理压力等。大学生在面对这些烦恼时不是积极的面对,寻找解决问题的突破口,而是陷入迷茫困惑中不能自拔,导致心理失衡。

2.1.2 心理状态不佳

大学生的心理状态不佳主要表现为,情绪上时常发生不明原因的低落、懈怠、冷漠和起伏不定;对事物缺乏兴趣;心理脆弱时,时常表现出胆怯和害怕,脆弱的心理素质与过度的心理压力极易产生心理问题。

2.2 大学生心理健康问题产生的原因

现代社会的快节奏、高强度、急变化及人际关系的复杂极易给人造成心理压力,并且出现心理危机的人群随经济的发展逐渐增多,心理危机严重的甚至产生心理障碍而影响身心健康。有研究结果显示,大学生已经逐渐成为心理危机高发人群。

3 我国大学生心理健康教育的现状

3.1 高校心理健康教育得到社会的普遍重视

20世纪90年代以来,我国大学生心理健康教育工作的重要地位得到确认,高校心理健康教育的功能与价值得到全社会的普遍重视。关注大学生的心理健康、提高当代青年的心理素质,正日益突显为主导理念。

3.2 高校心理健康教育体系与体制日趋完善

高校心理健康教育的体系与体制日趋完善主要表现在大学生心理健康教育课程普遍化,包括新生入学教育、设置大学生心理健康教育课等,已逐步形成自己的目标体系、内容体系、途径体系和管理体制,这在近年教育部颁布的相关文件中都能找到相应的规定和要求。

3.3 高校心理健康教育的教师培养途径日趋完善

一是各地师范院校中的心理学专业、社会工作专业等按计划培养博士和硕士研究生层面的专门人才;二是相关高等院校、各种学术团体、各种培训机构等开展的综合性或专题性短期培训。

3.4 高校心理健康教育的专题研究呈现多样性趋势

对于大学生心理健康教育的内容、方法和途径等研究日益增多和多样性,为心理健康教育提供了宝贵的依据。

4 大学生心理健康教育的途径

4.1 增强学生积极的心理体验

传统的心理健康教育中,学生处于被教育的状态,教师是针对学生心理健康的问题开展教育。这种教育很容易挫伤学生的自尊心,引起学生的反感。为了促进学生身心健康发展,教师在进行心理健康教育的过程中,应注重学生积极的心理学体验,教师通过引导学生亲身参与体验,挖掘自身的潜力,进而增强自信,树立正确的学习、生活观念和目標,培养学生优良品质。

4.2 构建良好的心理健康教育校园环境

提高大学生心理健康教育质量,一方面是高校应注重良好校园环境的构建,将校园文化与心理健康教育有机结合,以此推动学生的心理健康教育;另一方面,高校教师,要营造良好的班级氛围,要将心理健康教育渗透到班级活动中去,通过活动鼓励同学之间互帮互助,进而促进学生的更好发展。

4.3 心理健康教育寓于社团活动中

在丰富多彩的大学生活中,社团活动是大学生进行交流交往的特殊平台,心理健康教育者要利用这一平台,让同龄人在沟通交流中,感受到集体的温暖和同学的友谊,感受大学生活的幸福美好。

5 促进大学生心理健康教育的对策

5.1 在大学生心理健康教育的制度建设方面

首先,高校应加强大学生心理健康教育制度建设,制定高校心理咨询中心建设与评估标准,对高校心理咨询中心在场地、人员、经费、设施配置等方面提出明确要求,并加强督查与评估,使大学生心理健康教育与咨询工作规范化、常态化;其次,理顺咨询中心的组织管理,更好地整合校内相关资源,真正让中心发挥“预防为主,治疗为辅”的作用;第三,要把心理健康教育纳入教育督导和学校考核范围,健全并严格对心理健康教育工作的评估;最后,各高校应致力于加强心理咨询中心工作的宣传、管理、课程、培训、督导、校际交流等方面的制度建设。

5.2 在大学生心理健康教育的方式方法上

首先,教师要尊重学生,开放多渠道的积极心理学辅导,切实保护学生隐私,并解决其实际困难;其次,要借助信息技术,构建信息化平台,实现个性化心理健康教育管理,从而增进学生的心理健康意识,帮助学生更好地接纳积极心理学教育。

5.3 在心理健康教育队伍的建设上

高校辅导员在上岗之前要接受一定心理学知识的专业培训,掌握学生认知和行为状态的心理辅导理论与方法;在与学生的交往与沟通中,潜移默化的进行学生心理问题的疏导。

6 结语

总之,教师在心理健康教育中,要构建良好的教育环境,肯定学生的积极品质,引导学生参与和增强学生的积极心理体验,帮助学生接纳积极心理学教育,推动学生的全面发展。

参考文献

- [1]周春梅.大学生心理健康教育路径的创新[J].江苏高教,2011.1(5).
- [2]李岩.浅谈开展高等学校心理健康教育的重要性[J].青年文学家,2010,(16).