

关于大学生心理健康教育方式及改进的探讨

罗红花 吴泰星

湖南科技大学, 土木工程学院

[摘要]大学生作为社会群体中最特殊的一个群体,其心理健康教育的发展一直是国家和社会最为关注的问题,在社会发展迅速的21世纪以及新时代中国特色社会主义的背景下,大学生成为21世纪建设新中国的主力军,所以其心理健康的建设成为学生健康发展的重中之重。本文对目前高校心理健康教育中出现的问题进行了分析,并对大学生心理健康教育帆帆是的改进方法进行了探讨,对高校心理健康教育工作的完善具有指导作用。

[关键词]心理健康教育;大学生;改进方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1980

心理健康教育是当代新时代背景下一个人成长过程中不可或缺的一部分,大学生作为在成长阶段刚刚脱离父母进入校园的群体,其心理健康教育就显得尤为重要,教育部2011年颁布《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》中对大学生心理健康教育课程的基本内容做出了相关的规定,在当前新时代背景下,促进大学生健康成长、培养造就拔尖创新人才的重要途径,是全面贯彻党的教育方针、建设人力资源强国的重要举措,是推动高等教育改革、加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。在国家、教育部、心理教师、高校的共同推进下,大学生的心理健康教育的方式及课程已基本成形,但是实际上高校心理教育还存在很多的问题,本文将对笔者观察到的问题进行一一列举,并提出合适的解决方案。

一、高校心理健康教育中出现的问题

1.1 心理辅导教师专业化缺失

国外心理健康的专业化程度较高,在美国,从事心理辅导的专业人员,必须得到美国心理学家协会(NASP)和美国心理协会(APA)认可学校的临床心理学博士学位以及通过心理辅导资格认证考试,才可以获得从业心理治疗的机会,英国的从事心理健康教育的门槛也很高,心理学会规定的最低条件为研究生以上学历,拥有教师资格证,两年以上的儿童青少年教学经验,至少两年的研究生学位后的教育心理学训练,还要经过专业的心理学教育培训。反观国内,虽然大多数高校配备有专业的心理辅导站以及一些辅助心理辅导的措施,但是由于心理辅导教育在国内发展的时间较短、门槛较低,在高校不具备一些专业的心理辅导团队,大多数心理健康教师的知识面储备不足,专业能力较差,不能真正充分的了解大学生的心理状态。对于大学生在心理健康中遇到的问题,未能给出专业的解答方案,只能在简单的层面给予一定的心理疏通,只能暂时的解决学生出现心理问题,对于长久的心理辅导以及大学生的综合素质提高并没有实质性的帮助。

1.2 心理咨询室的作用不明显

虽然现在很多高校都设立有心理咨询室,但是大多数心

理咨询室的位置并不明显,多数位于高校中比较庄严的行政办公楼,并且很多高校的心理咨询室需要网上或者电话预约后才可以进行心理咨询,这就造成一个现象,部分大学生在觉得自己有心理问题后,不敢在网上或者通过电话来进行预约,这就导致他们不能及时的接受心理治疗,并对他们产生抗拒,并且由于部分高校的心理咨询室过于偏僻,部分大学生在预约后会因为心理咨询室难找而又羞于问路而放弃心理咨询。并且在高校中还会出现一种情况,部分普通学生会过于关注进行咨询的学生,这也导致一部分心理出现问题的学生不敢去心理咨询室进行心理治疗。

1.3 学生的心理健康教育机制不够完善

国家非常重视大学生的心理健康教育,但是高校对于学生心理健康教育的辅导仅仅停留在课程方面,甚至部分高校为了应付上级领导的检查,只是简单的对大学生进行一定的心理问卷调查,对真正存在心理问题的大学生,并没有实质性的帮助,这些高校认为学生可以通过自己来调节自己的心理状况,不需要心理辅导教师的帮助;而部分高校对于学生心理健康教育的层面仅仅停留在课程教育上,但是大部分课程并没有调动学生的积极性,没有充分的与学生互动,教师仅仅只是把课程当成教学任务,通过传统的教学模式来传授心理健康的知识和概念,学生也仅仅是把这门课程当作是自己加减学分的一部分,并没有对这门产生足够的重视。

1.4 缺少在心理健康教育设施方面的投资

很多高校在心理健康教育设施方面的投资不足,一些最基础的设施,例如提供心理谈话的场地等都没有,很多教师将自己的办公室设置为临时谈话的场所,这样对解决学生心理问题的效果微乎其微,甚至由于办公室的环境过于庄严,会加重学生的心理问题,另外很多高校并没有例如心理沙盘、团体辅导工具箱等专业的心理治疗设施,心理健康辅导室只是挂了一个牌子,并没有实质性的作用。

二、关于改进高校心理健康的方式的探讨

2.1 针对不同阶段的学生,制定不同阶段的心理健康教育方案

对于刚刚进入大学的学生,对未来充满了美好的憧憬

和展望,对于这个阶段的学生,教师要引导学生对未来学习和工作做好规划,使学生对大学生活以及之后未来生活发展有一定的了解,同时要帮助学生树立起正确的人生观、劳动观、择业观,使其通过一定时间的专业课学习,让学生对自己专业的发展有一定的见解,对于即将毕业的学生,对找工作的,这个时候要注重缓解学生的求职心理,帮助学生正确处理求职时出现的各种心理,对考研的学生,要正确引导,缓解他们的学习压力,同时对考研失败的学生,要正确引导其人生规划,不要为了满足就业率而催促其就业。

2.2 加强师资队伍建设,提高心理辅导人员就业门槛

高校心理健康教育工作,是指受过专门训练的高校心理工拙人员,运用心理学的方法,通过语言,文字或其他方式,对高校学生生活学习中遇到的一些问题,给出一些专业化的解决方案,所以针对心理辅导教师专业化缺失的问题,国家应出台相应政策,对心理辅导人员的就业门槛做出相应的规定,提高心理辅导人员的专业素质,高校也要加强心理辅导教师进行培训,针对特殊人群容易出现的心理健康问题,给与一定专业化的解决方案,同时应该多开展一些心理健康教育的活动,通过沙龙、讲座、网络学习、趣味运动会等相结合的方式定期开展心理健康教育培训,提高同学们的心理健康素质。同时,要加强心理教师心理育人成效考核。通过不断提高心理健康教育师资队伍的专业素质,进而有效提高心理健康教育工作质量。

2.3 加大硬件的投入,加大心理健康教育经费的投入

针对心理咨询室作用不明显的问题,高校应加大心理健康教育经费的投入,除了高校自身设立一个综合的心理咨询室外,还要加大投资二级学院设立学院内部的心理咨询室,并配备一定的专业设施,同时在各级学院学生每天经过人流量最多的地方,设置标向提醒每天经过的同学心理辅导站的位置,心理辅导站的门上应贴设心理辅导站的开门咨询时间以及电话联系方式,同时学院应训练辅导员为学生心理治疗的第二负责人,让辅导员在管理学生的同时,联合心理辅导站的教师共同为学生做心理健康建设和心理健康引导,让学生正确认识心理健康的重要性,鼓励学生去到各级学院的心理辅导站进行咨询,并设置一定的暖心奖励给到进行咨询的同学,让他们意识到自己是独特的,排除学生“进行心理咨询是异类”的心理状态。

三、结语

综上所述,在培养大学生时,心理健康教育是不可或缺的重要部分,它在塑造学生人格、陶冶情操、培养心理素质等方面有非常重要的作用。因此,高校和教育工作者要从本质上正本清源,认识到心理健康教育在大学生教育发展过

程中的重要性,从各个方面多管齐下,帮助学生树立正确的三观,健全其人格,助力学生全面发展。

参考文献

- [1] 钱铭怡. 借鉴国外经验 有效开展心理健康教育[J]. 中国高等教育, 2002(08): 20-22.
- [2] 梅国英. 欧美国国家学校心理健康教育对我们的启示[J]. 常州信息职业技术学院学报, 2005(03): 18-20.
- [3] 宋丽群. 新时期高校大学生心理健康教育中存在的问题与对策研究[J]. 教育现代化, 2019, 6(91): 142-143.
- [4] 刘阿娜, 黄必顺. 心理健康教育在大学生职业规划中的应用研究[J]. 公关世界, 2021(20): 61-62.
- [5] 庞瑀锡, 李雄, 董金宝. 研究生心理健康教育工作体系的构建与思考[J]. 北京教育(高教), 2018(05): 83-85.
- [6] 李亚丽, 李艳芳, 陈新, 王超. 高职院校学生心理健康问题研究与实践——以北京市某职业院校为例[J]. 北京农业职业学院学报, 2021, 35(04): 11-17.
- [7] 叶安发. 构建网络环境下研究生心理健康教育与预警机制[J]. 黑龙江教育学院学报, 2019, 38(08): 97-99.
- [8] 杨雪莹, 李壹南. 在轻语之森中疗愈心灵——记天津市津南区咸水沽第二中学的心理健康教育[J]. 平安校园, 2020(10): 14-16.
- [9] 潘平. 基于网络环境的大学生心理健康教育策略研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(09): 112-114.
- [10] 张万强, 聂紫彤. 高校心理健康教育推进“四个回归”的内涵解析[J]. 柳州职业技术学院学报, 2020, 20(01): 62-67.
- [11] 王猛. 构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J]. 现代经济信息, 2017(08): 448.
- [12] 刘颖. 初中服务式心理健康教育工作模式探索[J]. 辽宁教育, 2021(22): 53-55.
- [13] 顾盼盼, 张正华. 新时代高校二级学院心理健康教育工作模式探索——以合肥学院语言文化与传媒学院“三点十分”工作室为例[J]. 现代职业教育, 2020(09): 172-173.
- [14] 刘军. 基于心理健康教育的大学生心理安全建设策略分析——评《大学生心理健康教育: 积极心理学的运用》[J]. 中国安全科学学报, 2021, 31(03): 198.
- [15] 李磊. 基于心理健康教育的大学生心理安全建设策略分析——评《大学生心理健康教育——积极心理学的运用》[J]. 中国安全生产科学技术, 2021, 17(09): 194-195.
- [16] 陈敏丽, 王大成, 郭望宏, 韩亚平. 武汉市初中心理安全防范调研报告[J]. 成才, 2020(13): 18-21.