

高校新生心理问题发现途径和对策研究

王苏

山东工艺美术学院

[摘要] 学生心理健康问题已经成为高校教育不容忽视的重要工作之一。及时发现和处理入学新生心理问题是防患未然且行之有效的重要途径。文章以实际经验出发,详列了高校新生心理问题发现的不同途径和产生原因,对症下药并提出了可行性措施和建议。

[关键词] 新生;心理问题;成因;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1346

大学是学生学习和生活阶段的重要转折点,也是人生观、世界观、价值观形成的重要阶段。经过了高中封闭的学习生活和高考激烈的竞争,进入大学的新生正在脱离父母的约束和照顾,往往会经历由懵懂憧憬、激动兴奋到跃跃欲试、逐渐适应的一个过程。但由于新生自我调适能力不完善、对大学生活准备不充分等原因,造成在入学之后面对突如其来的变化而产生各种适应不良的问题。这些问题如及时发现解决,即会演变成心理问题,对新生的身心健康发展产生不良影响。

一、新生心理问题的发现途径

(一) 主动寻求帮助

主动寻求帮助是指在入学之后,新生感觉到在交友、沟通、学业等方面出现了适应不良问题,内心出现焦虑、沮丧等情绪无法进行自我排解和调适,进而主动寻求辅导员老师或心理咨询老师的帮助。这类学生通常会配合心理疏导工作,愿意向辅导员老师或心理咨询老师倾诉自己的困惑与各方面的现状,希望得到老师的指点,通过老师的帮助解决问题,回到正常的学习生活状态。

(二) 被动接受帮助

在实际生活学习过程中,大部分学生即使出现适应不良的问题,也不会主动寻求老师的帮助。这部分学生有的并不能意识到自己出现了心理问题;有的认为自己的问题不严重,通过自己的努力完全可以解决;有的则由于性格内向或者与老师关系不熟悉,不敢或不愿意向老师寻求帮助;有的则认为被他人知道自己有心理问题后,会遭到区别对待,因此隐瞒不讲。这时候,就要通过以下三种途径,及时发现这部分学生。

1. 通过新生心理筛查发现。

新生入学之后参与的新生心理健康普查,是发现学生心理问题的重要途径之一。新生在接受过系列入学教育、安全教育之后,还需要参加由学校心理咨询中心集中组织的心理健康普测,这种普测往往是通过专门的网站,利用完备的普测量表,如SCL-90症状自评量表、卡特尔16项个性因素测试(16PF)等,对新生的心理健康状况进行初步筛查。研究表明:“此举便于使学生管理者和专业咨询人士在新生入学的迷茫阶段,锁定目标,及时进行引导谈心”。

2. 通过同学朋友反映发现。

进入大学之后,班级同学和宿舍舍友是新生接触最多的群体,他们共同生活、学习、娱乐,频繁接触,相互交流,对彼此的情况相对熟悉,因此通过同学朋友反映是发现新生心理问题的直接途径之一。无论是出于对朋友的帮助还是出于对自身安全的担心,当发现室友或者同学可能存在心理问题时,这部

分同学往往会向辅导员老师反映,并描述心理问题同学的言行举止、具体表现及现状。这有利于辅导员老师及时而准确的发现问题,并有针对性地进行谈心谈话或者心理辅导。

3. 通过老师日常观察交流发现。

课程学习通常以班级进行,上课学生相对集中,而且课程持续周期长,因此课程老师的观察也是发现心理问题学生的途径之一。有的学生学习状态发生突然变化与之前判若两人;有的学生沉迷游戏缺乏学习动力;有的学生对专业学习不适应感到迷茫等,这都需要课程老师引起重视。辅导员老师在对学生的日常管理中、在进宿舍走访过程中或者在观察学生网络言论和行为中发现新生有情绪变化,在饮食、睡眠等方面发现学生有障碍或困难时,也需要及时地与学生进行谈心谈话和心理疏导。

二、新生心理问题产生的原因

(一) 理想与现实的差距导致心理落差

新学期伊始,新生们大多怀着期待和兴奋投入大学生活。对于部分新生来讲,大学是一个环境宽松的场所以,在这里能按照个人的想法生活,不必拘泥于家长的要求、老师的束缚,可以尽情交友、恋爱、培养兴趣、享受学校提供的各种资源。但是真正进入大学之后才发现,学校并不是他们想像的样子,校园生活也并不像影视作品中十分丰富多彩。尤其是因高考发挥失常或因填报志愿失误而被迫选择学校的同学,其心理落差较大,进而会产生对学校、老师、课堂的抵触情绪,导致厌学、少言少动、孤僻等行为,出现一系列心理问题。

(二) 环境改变导致的适应不良

新生在刚进入大学时,普遍会遭遇到生活上的不适应。大部分的学生都是第一次远离家乡外出求学,住校经历几乎为零。如今要自己处理同学关系、舍友关系,人际交流和环境变化让他们感到无所适从。如今的新生普遍为00后,独生子女在家庭中受关注点比较集中。入校后,由于缺少家长关照,自己在生活起居等方面的能力又有待提高,导致其在大学生活、学习等方面心理承受能力较弱。此外,大学的管理模式与高中不同,要求学生在遵守校规校纪的前提下自我探索、自我发展,许多新生还停留在高中的生活模式中,在转变的过程中容易遇到困难。

(三) 性格原因导致的人际沟通不畅

人际交往是不可忽视的问题。根据马斯洛需求层次理论,人有:“生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要”。这五种需要“都是天生的、与生俱来的,它们构成不同的等级或水平,并成为激励和指引个体

行为的力量”。人际交往则是获得归属与爱的表现之一。进入大学之后,学生来自不同的地区,有不同的生活习惯、行为方式,在性格上也丰富多样,有的比较内向、不擅言谈;有的乐观开朗、积极上进;有的鲁莽激进、缺少正确表达自己方式;有的个性执拗、自我中心感较强等。这些在相互交往过程中,不可避免地会产生摩擦,甚至导致冲突。

(四) 对专业学习的不适应及对未来的茫然

高校的讲课方法和学习方法与中学不同,教师只是指导作用,学生的自主学习能力更为重要,真正体现了“师傅领进门,修行在个人”这句古语。一些适应能力较差的学生遇到困难往往束手无策。具体有两种表现:一是对学习很积极,希望通过努力获得好成绩,但是由于对专业不入门或者没有找到适合自己的学习方法而事倍功半,进而产生焦虑情绪;二是学生对学习不感兴趣,没有正确的学习目标和学习计划,自我放纵、沉迷游戏与玩乐等,失去自我约束和管控,对未来感到迷茫。

(五) 其他原因

造成新生出现心理问题的因素还有很多,例如因为恋爱关系引发的心理问题、因为药物副作用而产生的精神问题、因高中或早年心理问题尚未痊愈而复发的心理问题、因家庭经济困难产生的自卑心理、攀比心理等都会随着新生入校逐渐浮现出来。

三、推进新生心理健康发展的对策

(一) 上好心理健康指导课,夯实理论基础

心理健康指导课在大学生心理健康教育过程中起着基础性作用。学生在课堂中可以学到维持心理健康的知识,了解心理问题的种类及成因,可以掌握心理调试的方法,有利于学生形成积极的自我认知,建立良好的人际关系,培养乐观的品质。因此要充分发挥心理健康指导课的作用,利用理论知识、经典案例、模拟演练等多种形式,夯实新生理论基础,提高学生自我调节能力。同时,要加强对心理健康指导课程教师的培训,不断提高教师的教学技能,丰富教师的知识框架,为上好心理健康指导课奠定基础。

(二) 开展多样的校园文化活动,丰富学生生活

加强校园文化建设,为大学生健康成长创造良好的校园环境是促进学生心理健康的重要举措。良好的校园环境不仅有利于学生尽快融入大学生活,而且有利于学生在参与过程中建立稳定的社会关系,获得社会支撑。因此要定期组织系列校园文化活动如观看关于心理健康教育视觉作品、组织讲座和座谈、定期进行文体活动等,提供大学生互相交流的活动平台,促进同学之间相互沟通、相互帮助,形成和谐的人际关系,培养学生健康、乐观的生活态度。也可以利用心理健康活动月,开展心理知识竞赛、心理情景剧等活动,通过学生的亲身体验,促进理论知识与实践技能相结合。

(三) 调动班级心理委员积极性,建立信息反馈机制

充分发挥班级心理委员的作用,形成“宿舍心灵护航员——班级心理委员——辅导员——心理咨询中心”信息反馈机制。进入大学后,学生大多以班级和宿舍为单位进行学习、生活和外出实践,因此,同学们之间的相互了解就尤为重要,无论是在平时的上课过程中,还是在日常的相处中,只要留心

同学们的行为举止,并将问题及时反馈给辅导员,便有利于学院及时发现问题、及时解决。同时,还可以由心理委员每周定期往班级群发送心理健康小知识或者心理问题预防小知识,增强学生对心理问题的识别能力,增强全体学生“对自己负责、对他人负责”的心理安全意识。

(四) 增进与学生的沟通交流,加强学生心理辅导

在新生入学之后,辅导员要通过查阅新生档案等方式,尽快建立起新生心理健康档案,再通过学习新生心理普查的结果,有针对性地开展谈心谈话,详细了解并记录学生心理健康状况及成因,并对学生进行积极地指导。落实辅导员谈心谈话制度,对于有心理问题的同学,可以定期开展一对一的沟通交流,了解学生当前的心理状态,有针对性地开展咨询与引导;对于普通同学,可以进行集体谈话或者座谈,开展团体性的心理辅导活动,帮助同学们在相互沟通、交流中实现对自己问题的认识,从而帮助学生解决问题。此外,辅导员也可以定期走进教室、走进宿舍开展谈心谈话,了解学生的学习状态和生活状态。

(五) 发挥学校心理健康咨询中心作用,提供专业服务

心理健康咨询中心是高校开展心理咨询的专业场所,能够为有心理问题的学生提供专业的服务。在学生入学之初,心理健康咨询中心要尽快组织全体新生进行心理测试,及时筛查出心理问题学生。对于有严重心理问题的新生,辅导员在了解情况之后要及时转介给学校心理健康咨询中心,由咨询中心进行专业的咨询服务与治疗。心理咨询中心的测试量表、沙盘等器械可以测试出学生的具体症状和程度,咨询师则可以根据测试结果制定相应的咨询计划及治疗方案,或者由心理咨询中心转介到专业医疗机构进行系统治疗。此外心理健康咨询中心还要定期对咨询师、辅导员、心理委员等骨干进行培训,不断提高他们的业务能力和水平。

四、结语

近年来,高校新生心理问题呈现出多发性、复杂性、反复性的特点,高校学生心理工作也面临着越来越大的挑战。为引导新生扣好人生第一粒扣子,高校要用高质量的课程夯实学生理论基础、以丰富的文体活动充实学生校园生活、以扎实的工作作风推进心理健康工作,用细心、耐心、爱心构筑起沟通交流的桥梁,为新生身心健康保驾护航。

参考文献:

- [1] 吴陈舒. 大一新生“适应-融入”问题探究[J] 现代交际, 2021, 16: 35-37.
- [2] 李倩. 新媒体视角下高校大一新生心理适应问题及对策研究[J] 决策探索, 2021, 03: 58-59.
- [3] 王爽. 大一新生心理问题的表现及心理健康教育的对策研究——以G高校为例[J] 长江丛刊, 2016, 8: 198-199.
- [4] 刘炳云. 浅谈教师如何做到尊重学生[J] 读写算(教育教学研究), 2012, 30: 32-34.

作者简介: 王苏, 女, 山东济南, 山东工艺美术学院, 助教。