

大学生心理健康教育的现状与对策

◎陈正浩¹ 陈苏赣², 通信作者 黄佳文¹ 郑晓龙³

摘要: 各高校在改革创新中逐渐扩大了招生人数, 而随着学生数量的增加, 其素质会存在差异性, 增加了各种矛盾。由于学生存在心理问题而形成的抑郁、自杀或打架等不良行为直线上升, 所以当前我国大学生心理健康状况是不够乐观的, 需要采取有效对策加强大学生心理健康教育工作, 从而迎合社会的发展, 跟上社会发展的潮流。存在心理问题或者心理不适很有可能会对学生自身生活、学习产生负面影响, 严重时会影响其发展和成长。因此, 本文将围绕大学生心理健康教育的现状与对策为主题来展开分析, 通过详细了解当前大学生心理健康教育的基本现状, 再提出促进大学生心理健康教育工作顺利开展的可行性对策。

关键词: 大学生 心理健康教育 现状与对策

一、针对大学生心理健康教育状况的探究

在社会快速发展的背景下我国更加注重学生的全面发展, 在关注教育文化课程教育工作的同时, 要求教师始终关注中职学生的健康成长和全面发展, 而心理健康是大学的基础课程之一, 在学生刚步入大学时都会接触和学习心理健康教育, 心理健康教育课程开展的目的是让学生能够更好地面对生活和学习, 具备积极向上的人生观、价值观和世界观, 形成良好心理素质, 避免由于存在心理上的障碍而对自身生活形成负面影响。所以, 部分高校越来越重视心理健康教育工作, 并将其当作必修课程, 在各学期中开设, 平均一周一次教学。授课教师也变得越来越, 主要有心理学专业教师、思想政治教师以及辅导员, 但是非专业的教师占比较多。在沿用教材上部分高校会选购专业的心理学教材, 而还有一部分高校却未能够订购教材。为了实现提升心理健康教育工作的时效性和专业性, 在关注理论教学工作的同时, 还要开展实践教学, 当前常见的实践教学主要有心理健康主题班会、专题讲座以及辩论赛等。除此之外, 因为大学时期学生所学习的专业不同, 所以在面对心理健康教育这一课程时也都表现出不同的学习态度, 心理学专业、医学专业的学生较为重视心理健康学习, 而机电工程、体育专业的学生对心理健康教育课程缺乏关注。

二、针对当前大学生心理健康教育基本现状的探究

第一, 大学生对心理健康教育的认识较为片面。刚刚步入大学校园的学生有

可能还存在着高中的学习思维, 认为心理健康教育课程应死记硬背, 通过掌握各种理论知识来获取学分, 并未能正确认识到自身心理状况, 更不会调整心理状态和转变影响其他人的各种行为。还有部分学生在上课时不注意听讲, 认为心理健康教育课程可有可无, 甚至部分大学生认为心理健康教育工作是为有心理问题的人所开设的, 在大学生群体中每个人或许都有着心理上的困扰, 是否能够顺利地克服自身心理上的问题取决于自身, 如果大学生有些问题不能及时处理, 导致自身长期压抑, 那么很有可能会形成心理障碍, 造成心理疾病。

第二, 教师的专业性技能和综合素质有待提升。大学生心理健康教育工作的质量和教师的专业能力有着深远联系, 如有部分高校心理健康教育教师的专业水平较低, 或者承担授课责任的辅导员或思想政治教师, 这一类教师自身并未受过专业的教育以及心理健康教育知识有限, 在教学时只能照本宣科, 注重理论性知识讲解, 不能依据大学生的心理问题来细致剖析, 这就导致教学工作以灌输为主, 缺少互动和交流, 不能改善学生的心理健康状况。

第三, 缺乏选择恰当的教材。刚刚步入大学时期的学生有可能对心理健康教育课程的理解较少, 在选择教材上应要循序渐进, 避免难度系数和专业程度较高。而部分高校所选择的教材由于专业程度较高, 或者直接订购心理学专业教材, 作为非专业的学生不仅很难深入理解, 还会逐渐失去学习欲望。还有部分高校会进行“无

教材授课”, 学生只能在课堂上听教师讲解和做笔记, 从而让学生产生一种错误的认知, 认为心理健康教育工作是一门副科, 学不好, 对自身发展都不会产生影响。

第四, 所构建的心理辅导和心理预测机构缺乏专业性。在当前社会快速发展的背景下, 我国科学技术不断优化和完善, 互联网在社会各个领域有着广泛的应用空间, 已经成为人们日常生活和工作中的必需品, 但是互联网技术却未能完全普及到心理健康教育工作中。实现对大学生开展网络上的心理测评工作是具有现实意义的, 通过掌握大学生的心理测评结果会进一步探究其心理状况。如果结果显示大学生心理健康存在问题, 应第一时间安排专业的心理咨询师开展心理辅导工作, 避免在大学生心中有各种困扰而影响身心发展, 而部门高校却未能重视心理测试和心理辅导构建工作, 也没有定期开展心理普查和心理咨询, 不利于发现和处理大学生的心理问题。

三、针对促进大学生心理健康教育工作开展可行性对策的探究

(一) 提升教师专业能力

为了促进大学生心理健康教育工作的顺利开展, 应注重提升教师的专业能力, 高校要制定完善的人才聘用机制, 积极引进或者培养专业性技能较强、综合素质较高的心理健康教育教师, 对学生开展全方位的心理健康教育工作。高校还要定期组织教师参与心理健康培训工作, 让教师在各项培训活动中加强学习, 深入交流和沟通, 提升思想境界、专业知识储备, 并组

织心理健康教育教师互相听课, 落实定期考核, 让教师之间相互借鉴, 分享教学经验, 指出彼此在教学工作中要存在的不足, 落实共同进步。而作为教师也要具备一种终身学习意识, 善于反思, 以一种正确的眼光看待自身存在的不足, 改变教学手段和理念, 把灌输知识性教学和形成性教学相互融合, 实现进行心理健康专题教学和案例教学, 促使学生能够主动参加, 体现出主体性, 将心理健康教育和大学生个人、社会实际相互衔接。

(二) 善于优化教学手段

教师要优化教学手段, 转变传统教学理念。思想政治教育和心理健康教育两者之间是存在差异性的, 但是却有着一定的联系, 能够相互渗透和促进。心理健康教育渗透到思想政治教育工作中时会让学生逐渐学会调节自身情绪, 正确处理人际关系, 把思想政治教育渗透到心理健康教育工作时, 会在潜移默化过程中让学生形成正确的“三观”以及道德品质, 提升综合素养。所以, 在必要时刻要把思想政治教育和心理健康教育相互融合, 在全校范围内举办讲座或者综合知识比赛, 并积极鼓励学生踊跃参加, 在参加各种活动中加深对心理健康的认知, 而教师的授课形式也要具有灵活性、多样化和专业性, 因为传统灌输型、填鸭式的教学形式有可能会让学生产生抵触心理, 认为学习过程枯燥、乏味, 影响学习热情。因此, 教师则应发挥现代化手段利用优势, 积极播放和心理健康教育相关的影视作品, 在帮助学生愉悦身心的同时, 逐渐将观看的具有价值的内容转变成自身思想, 教师也要定期举办和心理健康相关的辩论赛, 让学生利用业余时间查找资料, 加强学习, 在辩论赛中开阔视野, 加强思维。

(三) 做好家校共育工作

刚刚进入大学的学生摆脱了家长的束缚, 有可能自制能力不强的学生会在学习上出现偏差, 影响学习效率, 而这就要求实现家校共育。作为家长要善于关心孩子, 及时了解孩子的实际情况, 并及时沟通交流。但是在关注孩子生活和学习的同时, 也要避免溺爱, 因为有些学生从小就受到父母无微不至的爱护, 产生了依赖心理,

在进入大学之后很难独立生活, 在面对新的环境和同学时会存在不适应的现象, 形成心理上的障碍。所以, 高校中的辅导员、各科教师要及时和学生家长沟通交流, 加强学校和家庭的联系, 实现在共同努力的背景下给大学生构建良好学习和生活环境, 避免大学生存在心理健康问题。

(四) 积极引导辅助学生

大学时期的学生心理和生理已经发展成熟, 正值青春时期, 在这一发展阶段中他们开始关注异性的言行举止, 而爱情成了学生群体中的永恒话题, 而由爱情所形成的问题也越来越多, 其中主要体现在单恋、失恋等。作为一名合格的心理健康教育教师要积极掌握学生的实际情况, 并加强引导和辅助。对于即将毕业的学生来说, 即将步入社会, 会面临着就业难的问题, 学生在刚开始步入社会后很难找到适合自己的工作, 从而容易引发心理问题。在发生这一问题时, 也需要心理健康教育教师加强引导和辅助, 让学生始终向着正确的方向发展。

四、结语

通过上述问题的分析, 我们充分地意识到重视大学生心理健康教育工作的重要性。而教师要具备现代化教学理念和手段, 实施专业、合理的心理健康教育工作, 让大学生形成正确的“三观”和良好道德品质, 迎合当前社会发展。但是不可否认, 在实际开展心理健康教育工作中依然存在各种问题有待完善, 影响了大学生的进步, 其中主要体现在高校未能够关注大学生的心理健康教育工作、学生缺乏深入认知、采用的教学手段固化、教师的专业性技能和综合素质有待提升、未能够构建心理辅导和心理预测机构。在面对上述问题时, 要求在后续教学工作中应注重提升教师专业能力、优化教学手段、做好家校共育工作、构建完善教育平台、积极引导和辅助学生, 避免让大学生存在不良心理, 为促进其始终处于健康的环境中成长和发展奠定坚实的基础。

参考文献:

[1] 赵娜. 新时期高校大学生心理健康教育现

状与对策探析[J]. 湖北师范学院学报: 哲学社会科学版, 2017(8): 73-78, 97.

- [2] 宋大力, 袁红波. 团体辅导改善大学生人际关系及心理健康水平的实证研究[J]. 社会心理科学, 2018(28): 164, 166.
- [3] 马杰, 宿淑华. 班级团体辅导在高校新生适应性教育中的作用探析[J]. 山东省团校学报: 青少年研究, 2017(06): 151-152.
- [4] 孙英红, 魏淑华. 辅导员工作压力、自我和谐与主观幸福感的关系研究[J]. 济南大学学报(社会科学版), 2018, 5(51): 372-373.
- [5] 孙成政. 社会转型期视角下的高校辅导员幸福感的缺失与重建[J]. 吉林省教育学院学报(下旬), 2018(28): 162-163.

作者简介: 陈正浩, 1988年出生, 男, 江西上饶人, 助教, 研究方向: 大数据人工智能。

作者单位:

1. 陈正浩 黄佳文 上饶师范学院 数学与计算机科学学院
2. 陈苏贇 上饶师范学院体育学院
3. 郑晓龙 华东师范大学上饶实验中学