

新时代大学生心理健康教育问题及解决策略

李立霞

(信阳职业技术学院, 河南 信阳 464000)

[摘要] 新时代大学生心理健康教育问题越来越困扰高校育人质量的提高, 研究从大学生存在哪些心理问题及原因为切入点, 提出大学生心理健康教育问题的解决策略, 以此来提升大学生化解心理危机的能力, 强化大学生心理健康人文素养。

[关键词] 大学生; 心理健康; 教育

[中图分类号] B84 **[文献标识码]** A doi:10.19738/j.cnki.psy.2021.09.103

近几年, 虽然高校心理健康教育工作一直在不断推进和加强, 但总体还远远不能适应新形势发展的需要。《中国普通高等学校德育大纲》中明确指出: “具有良好的道德品质和健康的心理素质”是职业教育的德育目标之一, 把心理素质教育列为高校德育教育的重要组成部分。在科技发达的时代下, 如何指导当代大学生正确面对挫折、积极面对生活困难已成为当下高校德育工作者亟须研究和解决的紧迫课题, 也是现代高等教育发展的趋势。目前, 部分在校大学生由于心理障碍、心理疾病、生理不健康等问题而出现自杀、自残和他杀现象, 这不仅给自身带来痛苦, 同时也给家庭、学校和社会带来不良影响。阎留柱在大学生心理状况的现状成因分析及对策中表述在校大学生中有20%~25%的学生存在不同程度的心理问题、心理障碍或者心理疾病。如轰动全国的马加爵案件^[1], 虽然像马加爵案和复旦投毒案少有发生, 但各高校却有因大学生心理健康疾病而引起在校大学生心理问题, 据北京市十六所高校调查分析显示, 因心理疾病休学、退学人数分别占据因病休学、退学人数的37%~64%, 把新时代大学生心理健康教育问题推向热点之一。

1 大学生存在哪些心理问题及原因

1.1 大学生生活适应能力差

网络报道, 北京某大学对该校新生所做的心理测试的统计结果表明, 约有24%的新生会出现生活自理能力差导致的适应性障碍问题, 从高中到大学, 其一, 生活环境的变化。大学与家的距离导致在大学集体环境中少了家人的照顾, 缺少同学之间的相互体谅和理解, 一时同学之间难以找到共同的兴趣爱好而倍感孤独。其二, 学校制度的管理变化。高中学习是以老师大量讲解为主, 学生自律学习为辅的一种学习方式, 而大学更多的是培育大学生的独立自学能力, 大学学生手册更多的是提倡学生自我约束和自主创新。固然在管理制度上多为宽松, 但看似宽松的大学管理制度, 实际上对在校大学生的要求更高, 诸多学生从高中的紧张模式转变大学的放松模式, 一时很难积极主动地参加开放式活动来自我的提升, 从而导致对自我学习不感兴趣, 面对困难不能理性正确应对。

1.2 大学生性教育观淡薄

大学生性教育对增进大学生身心健康持续发展、反对消极性文化的不良影响、防范艾滋病病毒等各个方面具有重要意义。目前, 高校课堂上很少讲解性方面的教学内容, 而大学生获取的性教育知识来源渠道之一就是手机和电脑网络, 正是大学生不能正确地通过授课的方式获取性教育, 间接导致在校大学生对性教育价值观念的淡薄。再加上大学生不能很好地处理学业和恋爱二者之间的关系, 很容易导致二者失衡。英国性心理家霭理士认为, 性心理是完成积欲和解欲的过程, 既包括正常性冲动带来的各种性心理现象, 又包括性变态与同性恋等异常性心理现象^[2]。网络上淫秽视频给大学生带来了一些好奇和冲动, 目前, 高校大学生因恋爱涉及性

的因素引发的心理问题引起高校和社会各界的关注。性观念作为大学生性行为认知的综合, 直接影响大学生性价值观的取向, 性教育观淡薄直接影响大学生性心理健康。

1.3 大学生际网络依赖性

网络让生活变得丰富多彩, 可网络又存在无法估测的风险, 相比传统的媒体而言, 网络作为一种新型的信息交流技术, 具有较强的开放性、快速性、隐蔽性。如今, 网络使手机成为大学生“人体新器官”组成部分之一。看微信、打游戏、网上购物等现象成为不少大学生每天睁开眼做的第一件事。走路、吃饭、上课时手机不离手, 部分学生过度沉溺于网络虚拟的社交世界中, 从而导致与现实中的人际关系疏远, 进而出现与现实社会中人际交往能力下降, 人与人之间的距离似乎越来越远。据国内不同学者研究成果说明, 我国现有大概440万网络成瘾青年人, 其中大学生网际网络成瘾情形更为严重, 网络成瘾率在6%~14%, 并呈逐年上升趋势^[3]。一些调节机制较差的大学生为了逃避某些压力, 躲到虚拟的网游中, 把大量时间、精力和金钱花在虚拟的游戏中, 从游戏中获得成就感。游戏中也具有“攻击、战斗、暴力”等内容, 腐蚀着大学生的心理健康, 在虚拟的网游世界寻求刺激和获得感会导致难以界明现实和虚拟的距离, 进而导致适应能力越来越差, 学习成绩下降, 由于长时间坐在电脑前, 身体免疫功能降低, 诱发各种疾病, 如武汉某大学生由于连续上网导致脑死亡^[4]。时下, 手机依赖现象在大学生中同样普遍存在, 国内调查得出的总体的手机依赖率为15%~30%^[5]。2008年11月8日, 由北京军区总医院制定的中国首个《网络成瘾临床诊断标准》在京通过专家论证, 量化的指标是平均每天连续使用网络达到或超过6 h界定为网络依赖。网络依赖已经严重影响到大学生的学习和身心健康。如果不及时注重大学生网际教育, 直接影响大学生自身健康成长, 同时也间接影响高校正常学生管理秩序和高等教育人才培养质量。

2 大学生心理健康教学管理存在的原因

人才的培养是一个漫长的过程, 一个人全面素质的提高才是这个人终生追求的目标。大学阶段是一个人的黄金时期, 也是个性、品行及个人信念形成的时期, 更是发挥创造力的关键阶段。提升大学生的心理健康水平, 有助于大学生身心健康, 有助于时代发展和培养高素质创新人才, 即便看似完整机制, 却仍有在心理健康学习机制评价上还存在不完善, 忽视过程评价, 未能全面检测学生的学习能力, 价值观教育收效不明显。

2.1 高校心理健康教育及其相关活动管理欠缺完善

目前, 高校心理健康教育在组织管理方面存在某些不符合规范的行为现象。其主要表现有: 心理健康教育组织部门管理制度不健全, 导致有问题、落实慢、无人管的尴尬局面; 开展相关心理健康教育系列讲座太少, 不能很好地防微杜渐; 学生对心理疾病认知较浅, 不能很好地学以致用。

2.2 学生心理测验及档案建设欠缺规范

心理测验是目前评估学生自身发展状况的工具之一。然而,大部分高校几乎只对入学新生进行心理普查测验。除此之外,心理教育教师对测试者资格分析、心理测验主动性分析、测验的效果明显性分析等均存在不完善问题。目前,高校基本上都建立学生心理健康测验档案,但心理健康测验档案存在部分内容不全面、资料不连贯,资料的保管缺乏保密性和安全性等问题。

2.3 心理健康教育工作者专业知识技能欠缺

高校心理健康教育工作总体上还有许多解决的地方,尤其是心理辅导与咨询专业人员的不足,无法满足日益扩招的学生需要。一些高校心理健康辅导老师是学科教师兼任,有的是学生干部兼职,有的则是辅导员担任,虽然有丰富的实践经验和乐于奉献的精神,但依旧欠缺系统性心理专业知识研修和专业课程原理技能学习,不能系统化地解决和判断心理危机所潜在的风险。

3 应对大学生心理问题的实际对策

心理健康是大学生成才的基础,是大学生全面发展的基础,是大学生增强独立性的基础。知识经济高速发展的当下,国家和民族的振兴都需要高素质人才。如何解决当下诸多在校学生的心理问题,又如何使高等学校为社会培养有健康心理的学生,是当下亟须解决的问题。应制定出科学合理有针对性的管理方案,内外结合、标本兼治。坚定“知行合一,立德树人”的教育信念,全面发展和促进大学生实现高素质的路径和方法。

3.1 开办心理教育必修课程,提升学生自我认知信念

《教育部办公厅关于印发<普通高等学校心理健康教育工作基本建设标准(试行)>的通知》(中发〔2020〕1号)中明确指出各高校要根据学生自身心理健康教育的需求,组织实施相应的教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康教育课程。按照高校大学生心理健康教育的基本要求,在全面推进素质教育的同时,应以提高大学生心理素质为重点,立足教育方针,依据大学生心理健康受众的特点,有针对性地开展心理健康知识专题讲座,帮助大学生树立心理健康意识,化解和预防心理问题带来的障碍。大力宣传普及心理科学基础知识,增强心理调适能力和社会生活适应能力。学生适应能力的提升离不开相关科学知识的熟知和把握,广大高校应积极开设心理教育课程,依据大学生生活阶段的不同和学科门类的心理特点因材施教。使学生系统地学习相关心理健康知识,提升大学生自身的认知能力,促进心理健康教育工作的科学化,教育效果的显性化,为培养跨世纪合格人才奠定基础,实践证明,开设大学生心理健康教育必修课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要途径之一。

3.2 完善心理咨询机构,提高机构人员专业水平

为了应对学生心理焦虑、促使其健康成长,建立和完善心理咨询机构是当下高校首选。其一,提高心理咨询机构工作人员的专业知识和专业技能,保证心理咨询的高效开展,其原因是高校中心心理咨询机构工作人员大都由辅导员担任,专业性不足。虽然也成立有相应的大学生心理健康社团,但心理健康社团不能取代心理健康教育,毕竟大学生心理健康

社团是群体性组织,不能替代专业心理老师进行授课。要想全面实现心理咨询机构的优点,就需要发挥大学生和老师的参与性,通过各种心理健康教育活动的开展来宣传和普及心理健康相关知识。其二,心理咨询应常态化。高校心理咨询设置比较隐秘,无法起到应有的服务学生的效果。因此,笔者建议,在学生宿舍设置专门的心理咨询室,派驻专门的心理咨询指导老师轮流值班,通过面谈咨询、电话咨询、网站留言、微信平台等方式进行个别咨询,以便及时发现和解决学生心理问题带来的困惑,为学生排除心理障碍,防止因心理疾病引致的严重后果,为营造良好的大学校园文化氛围奠定基础。

3.3 加强心理危机干预,提升学生化解心理危机能力

大学生心理危机干预是指对处于心理危机状态下的大学生个体或者群体采取明确有效的措施,使之最终战胜危机,重新适应生活。重点在于立足教育,预防为主的原则,对重点干预进行分工负责,有效促进大学生心理危机干预顺利进行^[6]。在预防为主的前提下,积极发挥高校班级学生“心理委员”的作用,通过危机干预的可行性。针对新生编制心理健康问卷,通过网上测验筛查、约谈等方式锁定需要进行危机干预的学生,并对咨询前准备、咨询中配合及咨询后评估都形成有效的资料记录,帮助大学生减缓不必要的担心,缓和身心冲突,排解内心焦虑,开发潜能,帮助认清自己,有效地适应周围环境。既能帮助大学生解决心理障碍问题,又能挖掘自身潜能,提升自我认知,提高应对危机的心理准备和应变能力,帮助其化危机为机遇,调节心理平衡,促进大学生心理成长。

3.4 推进校园文化建设,引导学生形成健康良好品格

学习是大学的第一任务,大学生要想培养良好的心理,既要具备良好生活作息习惯,又要不忘初心,增强个人魅力,让“美化心灵、完善自我”深入每一位大学生心理。良好的社会环境造就大学生的快速成长,树立优良学风是大学多元文化建设的关键交汇点,是大学生心理健康转变的关键基石,潜移默化地影响着大学生健康情绪的养成、积极生活态度的转变、心理品格的铸成。因此,高校真抓实干,切实推进校园文化建设,积极展开种类多样的文体活动和教学活动,形成良好的校园文化氛围、宽泛的校园生态环境,必将有利于学生深度认知,促使学生创造思维得以强化,创造能力得以增强,创造目标得以实现。笔者认为,高校除了日常的心理辅导咨询外,还应定期向大学生开展心理健康活动作为辅助,如举办有针对性的心理健康系列讲座、开展心理健康知识竞赛等活动,同时加强学校心理健康活动的宣传力度,提高大学生参与的积极性,使得那些存在一些小心理问题又碍于颜面的同学找到一个适合自己解决自身心理问题的方式和方法,进而让更多的大学生忙起来、动起来。

4 结语

新时代高校大学生心理健康教育问题事关为党育人,为国育才,事关中华民族伟大复兴、中国梦的实现,高校需创新体制机制,从课程设置、专业人才配备、校园文化等多管齐下,有效预防大学生因心理问题而阻碍其健康成长,为社会主义现代化建设培育更多优秀的建设者和接班人。

(收稿日期:2021-02-16;修回日期:2021-03-12;编辑:李培琳)

参考文献

- [1] 李泓冰.马加爵之死大快人心吗[N].人民日报华东新闻,2004-6-18.
- [2] 雷理士.性心理学[M].上海:三联书店,1988:95.
- [3] 孟静雅.大学生网瘾问题分析与干预策略[J].南都学坛,2012,32(5):110.
- [4] 李娟.大学生网络成瘾心理分析及引导对策[J].山东行政学院山东省经济管理干部学院学报,2004,4(62):37-38.
- [5] 刘红,王洪礼.大学生的手机依赖倾向与孤独感[J].中国心理卫生杂志,2012,26(1):67-68.
- [6] 胡凯.大学生心理健康理论与方法[M].北京:人民出版社,2010:223-224.