



探索当代大学生心理健康教育的新思路

承德石油高等专科学校 阎 斌

目前,随着我国经济的飞速发展和高校办学规模的扩大,更多的有志青年能够在大学这个知识的殿堂得以深造。随着世界经济全球化和新技术革命的来临,拥有大批高素质人才能使一个国家在激烈竞争中立于不败之地。因此,在大力提倡素质教育的当代,一个高素质的人才不仅应掌握丰富的知识技能、具有健康的体魄,还应该具有健康的人格和良好的心理素质。也就是说心理上的健康是当代高素质人才的必备条件。这就要求当代的大学生在掌握科学文化知识的同时,在校学习、生活期间也应不断地完善自我,注重自己健康人格的培养,提高自己的心理素质。而高等院校作为培养人才的摇篮,不仅应该成为传播先进科技文化的园地,还应成为对大学生开展心理健康教育和培养大学生健康人格的场所,并为之提供良好的环境。本文试阐述当代高校学生所面临的一些具有代表性的心理健康问题,并结合学生教育工作实际提出开展大学生心理健康教育的有效思路。

一、当代大学生心理健康主要问题分析

心理健康从广义上讲,应具有如下特征:对待生活心态积极,能够悦纳自我,有较强的环境适应能力,情绪稳定,能够正确的认识和评价自己,在人际交往中能与他人保持和谐的关系,具有健康的人格,意志坚强等。当前,高校学生在校期间具有的心理问题主要有如下表现:

1. 环境适应能力差。这种现象在大一新生里表现较为集中。由于新生来自各地,且多是远离家乡,大学与他们以前所成长的环境和交往的人群存在着较大的差异,对新环境的适应需要一个过程,易产生不协调和难以适应的心理。
2. 人格健康方面存在问题。人格是心理健康因素的核心部分,是指一个人具有相对稳定的心理,能够有效调节、控制情绪,使自己同所处的环境达到协调,人际关系和谐。大学生中一些人格健康方面所存在的问题多表现为自卑、狭隘,对某些方面比自己强的同学因产生嫉妒心理而散布谣言,挑拨同学之间的关系、搬弄是非、极端自私、对他人总抱着猜疑和不信任的态度等,这些都是偏执型人格和其他异常人格倾向的表现。
3. 不能建立和维持良好的人际关系。能够建立和维持良好的人际关系是一个心理健康的人所应具备的要素。由于离开家后不适应,以及地域差异,家庭教育差异,气质、性格、爱好等因素的差异等,大学生缺乏与他人交往和协调人际关系的能力,造成了他们当中的一些人遇事很少考虑到他人的利益和情感,过分强调自我,行为上我行我素,很难建立和维持与他人的良好关系,感到孤立和苦恼。
4. 不能对自己给予正确的定位。由于受成长环境、家庭环境、父母教育方式等因素的影响,一些在校大学生不能正确、客观地认识自我。通常表现为盲目自大或盲目自卑,对自己能力缺乏正确认识。有的人不能发掘自己的潜力,有的人自我膨胀,还有的人对自身的优缺点缺乏冷静、客观的认识。上述种种现象都使得他们或是表现欲极强或是消极对待身边的一切事物,无法给予自我在人生道路上一个准确的定位,这就容易使他们对事物和他人的认识甚至是对社会的认识出现偏激、盲目和片面的心态。
5. 感情问题与性心理问题。大学生在校生活期间,正处于青年时期,也正处于性发育成熟阶段,无论从心理上还是生理上来

讲,对异性的渴望和对爱情的追求都是高校学生群体所无法回避的现实。但是,由于接受青春期教育和性心理知识的不足,一些大学生不能正确认识和对待恋爱中出现的挫折,以及男女双方在爱情中出现的矛盾和冲突,导致他们意志消沉,精神不振,甚至影响到学习成绩。更有甚者,因爱情上遭受挫折便对人生的态度出现困惑与迷惘,直至产生轻生的动机。每年都有在校大学生因恋爱和情感问题而自杀的案例。

二、大学生心理健康教育的新思路与新途径

当代大学生诸多心理健康问题产生的原因既有性格、气质等内因,也有家庭教育、成长环境、经历等外因。再加上大学生面临毕业后的社会竞争、就业压力等现实问题,这些因素的综合作用就会导致一些在校学生出现心理健康问题。因而,强化高等院校的心理健康教育以及采取与之配套的提高大学生心理素质的措施,营造一个有利于大学生心理健康环境的问题已越来越突出地摆在高等教育与高校管理的议事日程上来。本文将根据一些有益的尝试提出新工作思路。

1. 引进心理健康教育师资人才,在高校开展以心理健康知识为主要内容的课程,以形成传播心理健康知识的主渠道。建议高等院校在大一学年或大二学年开设向学生传授心理健康为主要内容的必修课程。可以通过《大学心理学》、《大学心理卫生》等教材来传授相关内容,使大学生能够对自身心理发展规律和特点有一个正确的认识,并使高校在校学生有效地掌握一些与自身相关的心理健康知识。

2. 构建心理健康教育体系,使心理健康教育成为当代大学生知识、能力、素质教育体系中的重要构成。针对大学生心理健康问题,要在人才培养计划中对心理健康教育的目标、方式、措施和内容做出明确安排和部署,保证必需的课程、课时、师资、教学手段、设备等的教学资源投入和工作程序的落实,纳入学校教育教学管理体系和人才培养质量工作考核中。

3. 形成日常心理健康教育的有效工作主体,要充分调动大学生心理健康教育与研究工作者以及从事学生工作的教师、院校基层辅导员的积极性,并对后者开展心理健康知识培训,使他们及时有效地处理在校学生中出现的心理健康问题。从事学生工作的教师和基层辅导员与大学生接触较多,能及时掌握学生心理动向,是能够对学生所面临的心理健康问题进行有效疏导、说服和帮助的直接教育工作者。因此,提高他们的心理健康素质和工作水平,既可使他们以身作则,在大学生面前树立起心理健康乐观向上的榜样,又可以使学生通过他们的言传身教和耐心教诲树立起正确的人生观、世界观,使学生能够以积极、平和、理性的心态来对待自己大学生生活中遇到的问题和挫折。由于从事学生工作的教师可以及时了解到学生所遇到的困难,可通过各级学生干部和优秀的党、团员发动群众对遇到困难的学生展开帮助,让他们能够及时感受到集体的温暖,这样既增强了学生之间处理人际关系的能力,又增加了集体的凝聚力。充分发挥从事学生工作教师详尽掌握学生个体特长的优势,在不影响教学进程和学习成绩的前提下,较多地开展各项文体活动,尽量使来自各地和不同家境的学生都能发挥自己的特长,给他们以充分展示自己才华和特长的舞台,使他们树立起良好的自信心和乐观向上的心态。

4. 创新心理健康教育工作方式。充分利用网络技术,定期针对在校学生心理问题和特点开展心理健康咨询服务。心理咨询是解决高校学生心理问题的主要途径,是高校心理健康教育的基础性工作。鉴于当前高等院校计算机和教学网络的普及,在校大学生对网络这种人际交流的信息平台比较感兴趣也乐于接受的特点,利用高等院校的师资优势,请心理健康方面优秀学者或有经验的心理学教育工作者与遇到心理障碍或需要心理帮助的大学生在网络上开展对话。这样既可以充分尊重学生的隐私权,也可以使有心理障碍的学生能够敞开心扉,及时帮助他们排除遇到的心理障碍,缓解他们因学习、就业、情感等方面所面临的心理压力。心理学专家、学者还可以根据一段时期内大学生的心理问题进行汇总分析,以便学校及时掌握大学生所面临的具有代表性的心理健康问题和学生的心理动向,将不利于大学生成才的心理问题及时消除在萌芽阶段。

5. 营造有利于学生心理健康良性发展的育人环境。高等院校要适应素质教育和养成教育这两大发展趋势,着重开展针对在校大学生培养科学精神与提高人文素质的教育。当代大学生处于东西方文化交叉、多种价值观并存与冲突的时代,面对西方文化的涌入,西方文化与传统文化发生碰撞,他们感到困惑。针对这种情况应因势利导,使他们面对东西方两种文化时抱着取其精华、去其糟粕的心态,辩证地学习东西方文化中的精髓。还应根据高校学生个人的兴趣与爱好,培养其对东西方文明史中具有代表性的并为人类历史所传承的文学、音乐、绘画等艺术作品的喜爱,提高在校大学生对艺术作品的鉴赏能力和审美情趣,使他们对格调高雅的人类文化精品丰富内涵有所了解,陶冶情操,促进他们在人生道路中热爱生活,感悟人生,养成健全人格。他们的内心就会在人类优秀文化遗产的陶冶与人文精神的潜移默化中得到升华。

随着社会的发展,作为人才培养与知识传播基地的高等院校,必须越来越重视大学生群体中所出现的心理健康问题。要采取科学方法加以解决,使每个受教育者都能够成为掌握丰富知识和专门技能、心理健康、人格健全的社会栋梁之材。

[参考文献]

[1] 王剑兰. 大学生心理健康教育的实践探讨[J]. 黑龙江高教研究, 2003, (6): 136-137.

[2] 孙慧, 梁美华. 当代大学生心理健康教育探讨[J]. 株洲工学院学报, 2004, 18(3): 127-128.

[3] 时长江. 论高校学生心理教育模式的构建[J]. 黑龙江高教研究, 2004, (7): 68-70.

[4] 刘丽萍. 论大学生道德心理形成机制与人文教育[J]. 黑龙江高教研究, 2004, (7): 76-78.

[5] 刘弋潞. 浅析大学生心理健康教育[J]. 江西社会科学, 2003, (7): 237-238.

[作者简介] 阎斌, 承德石油高等专科学校教师。

《石油教育》09.1期

京ICP备05019427号

Copyright © 2003 Author All rights reserved 中国石油教育学会主办

电话: (010)62069323 传真: (010)62069321 Email: wangxp@cnpc.com.cn