试论当前大学生心理健康教育

作者：商洛学院　张晓荣

【摘要】　大学生的身心健康,人格健全,和谐发展是他们学习的需要,是社会对未来参与者素质的要求。本文从大学生心理健康的意义入手,深入分析当前大学生心理健康教育存在的问题,并就如何加强大学生心理健康教育提出若干对策。

【关键词 】 心理健康教育　　问题　对策

心理健康教育是新时期素质教育对人才培养提出的必然要求，也是青年大学生社会化历程中成长、发展的必然趋势，更是近年来不容乐观的大学生心理健康现状给我们提出的严峻课题。从自身来看,大学生往往自视甚高，很容易受挫折，并随之发生一系列心理卫生问题。从外部环境看，当前不断变化的思想观念、社会生活环境等都对大学生产生了深刻的影响，大学生必须快速适应紧张的社会生活节奏;就业竞争的加剧所带来职业选择的提前以及与之相关的高强度的心智付出等也使大学生的心理压力进一步加大。因此，大学生心理健康教育就成为整个高等教育中的重要一环。

一、大学生心理健康教育具有重要意义

1 、心理健康教育是全面落实党的素质教育决定的要求

当前,我国正处于建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期，社会环境发生了复杂而深刻的变化，如何指导大学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新环境、新要求，就成为高校德育工作亟需研究和解决的新课题。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、《中国普通高等学校德育大纲（试行）》《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》等明确指出，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。这项工作是新形势下全面贯彻党的教育方针，实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，也是高校德育工作的重要组成部分。

心理健康教育是素质教育的一项重要内容。良好的心理素质、健全的人格是新时期人才素质的基本要求。学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。加强大学生心理健康教育，对于提高大学生适应社会的能力，培养良好的个性心理品质，促进心理素质、思想道德素质与文化素质等的协调发展等都具有十分重要的意义。

2、心理健康教育是培养高素质人才的基础工作

大学的中心任务是培养人才，只有德才兼备、人格完善的人才能够成为人才。培养人才不仅仅是专业知识和技能的传授，也包含了培养品质、琢磨人格的教育内容，心理健康教育正是后者不可或缺的组成部分。

（1）心理健康水平是影响大学生道德品质形成。的重要因素从教育心理学的角度看，高等教育以培养“四有新人”为已任，这个教育宗旨本身是以学生非智力品质的发展为基础的。非智力因素做为人才心理结构中的核心部分，决定着一个人基本的精神面貌，在其诸因素中，理想、信念、世界观等是具有重大意义的心理成份。心理健康水平决定着非智力因素的整合力水平，而个体道德水平的形成或高低与个体的心理发展水平密不可分。一方面，思想品德教育总是以一定的非智力因素为心理基础，每个人的思想品德中都融合着非智力因素。作为构成思想品德的道德认识、情感、意志与行为，只有在教育影响下从不平衡到平衡状态时，也即经过“内化”过程，学生的思想品德才得以形成或发展。另一方面，学生本身的心理健康水平或非智力因素影响良好道德品质的形成,可以说无良好的心理素质就无法适应社会，不仅影响个体形成良好的品德行为，而且会导致人格病态，进而危害社会公共秩序，

破坏社会道德等。

（2）心理健康教育有利于学生智能的发展。心理学认为，学习活动或智能活动是离不开心理发展水平的影响或制约。积极的兴趣是从事学习活动并取得理想成就的最初条件，表现为学生力求认识世界，渴望获得科学文化知识和探求真理的心理倾向；它能诱发、启动、定向学生的智力活动，使其整个心理活动积极化，并在一定程度上制约着智力的发展程度和水平。而动机不仅在个体的兴趣和意志间起着转换功能，还直接影响到学习的积极性，间接制约着学习效果。显然动机是推动个体学习的推动力，是有效智能活动的有力保证。

（3）心理健康教育影响学生创新能力、科学精神和现代人文精神的培养。 素质教育的提出对高校而言的，主要是针对高等教育中过窄的专业教育弊端，强调全面提高人的素质，提高社会适应能力，培养和谐发展和具有可持续学习能力、创新能力和科学精神、现代人文精神为特征。而“为应试而教，为应试而学”的教育模式以及长期以来对学生心理素质重要性的不足认识和实践，使学生的心理素质较差，主要表现在竞争意识、创新意识差，风险意识、生存意识淡漠，自我认知和社会认知水平不够以及心理发展中存在的诸多矛盾性和不稳定性等方面。这显然不相适应也不利于学生创新能力等为特征的素质教育和社会发展要求，而更重要的是加快培养具有创新精神和创造能力的高素质人才，已成为我们在未来竞争中赢得主动权 , 抢占制高点的关键。

二、当前大学生心理健康教育存在的问题

随着社会不断发展，大学生心理问题的增多是必然的，对心理健康教育更加重视也是必然的。与一些发达国家相比，我国大学生心理健康教育工作起步较晚，还存在较大的差距，主要表现在以下四点：

1、心理健康教育定位的偏差——重诊治，轻预防

长期以来，大多数教育工作者对心理健康教育的认识仅仅停留在治疗心理疾病的层面上，仅以治疗学生的心理疾病为己任，将心理健康教育的重点放在对少数学生心理问题的辅导、咨询、治疗上，忽视了大多数学生的需要。尽管现在许多院校都成立了心理咨询机构，但我们必须正视这样一个现实：大学生心理健康教育存在着“重诊治而轻预防”的倾向。大学生心理健康教育的正确定位在于激发学生的心理潜能，提高心理素质，防治心理疾病，维护学生的心理健康，建立起以预防教育为主、防治结合的心理健康教育模式。教育者要把重点放在面对全体学生的心理健康教育上，同时关注有心理障碍和心理疾病的学生的治疗和康复工作。

2、心理健康教育认识的偏差——把心理健康教育混同于德育

大学生心理健康教育实践中有两种倾向应引起我们的注意：一是片面夸大心理健康教育的作用，将学生中存在的大量思想观念、人生价值甚至政治观念上的问题都看作是心理问题；另一种是把学生中出现的所有问题统统视为思想品德问题，忽视了心理健康教育的独特作用，用德育代替心理健康教育，使心理健康教育具有德育化的倾向。这两种倾向都是十分错误和有害的，究其原因，是由于教育者对心理健康教育的概念、特性以及它和德育的关系认识不清。心理健康教育是通过有目的地向受教育者传授心理学的基本原理和技术，使学生掌握心理调节的技术和方法，从而培养个人良好的心理素质，以维护个体的心理健康。它是以实现心理学自身的意义和价值为目标、以培养与完善人格、提高人的心理素质，从而进一步提高生活质量为目的的教育活动。德育则是根据一定社会或阶级的要求对受教育者施加的政治、思想和道德影响，是把受教育者培养成社会或阶级所需要的人的教育活动，其目的是使受教育者形成科学的世界观、人生观、价值观和政治信念心理健康教育的理论基础是心理学理论，德育是以马克思主义为指导。两者属于两个不同的范畴，心理健康教育属于心理科学的范畴，是心理学理论在实践中的发展和运用，其任务是预防和消除心理障碍，维护心理健康。德育是属于社会意识形态的领域和范畴，其任务主要是有目的地对受教育者施加意识形态的影

响，提高人们的思想道德素质，并以此来指导人们的行动。可见，心理健康教育与德育有一定的联系，共同之处都是对人格进行培养，促进人的全面发展。但二者又有差别，其理论基础、任务、教育目标不同。德育侧重于学生思想道德观点、道德品质的形成，而心理健康教育侧重于个体心理素质的提高和保持心理健康。正是因为两者有不同的教育目标，侧重点不同，背景材料不同，所以在实际的教育过程中既不能相互替代，也不能相互排斥。

3、对象的偏失——重补救，轻发展

在谈到大学生心理健康教育的重要性和必要性时，人们往往列举出许多数字来说明大学生心理问题的严重程度，这就使一些人误认为心理健康教育的对象仅为少数存在着心理障碍和人格缺陷的异常学生，与多数心理健康的学生无关，这显然不符合心理健康教育的目标。事实上，相对于少数异常学生来说，更多的学生面临着成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等问题，这些问题虽不构成心理疾病的主要方面，但也直接影响着学生的心理健康。心理健康教育有发展性教育和补救性教育之分。发展性教育主要是向学生有目的、有计划地传授心理学知识，对学生进行心理素质和心理健康的培养和训练，不断优化学生的心理素质；补救性教育是对出现心理问题的学生进行专门的辅导与帮助，使之战胜心理问题，恢复心理健康状态。发展性教育面对的是正常发展的大部分学生，主要任务是提高学生的心理素质；而补救性教育面对的只是出现心理问题的少数学生，承担的是矫正性的工作。可见，如果把心理健康教育的侧重点放在少数心理问题学生身上，势必会降低教育的目标，不利于提高全体学生的心理素质。随着社会的发展，面向全体学生的发展性教育势必成为心理健康教育的重要组成部分，并将贯穿于学生成长、成才的全过程。

三、加强大学生心理健康教育的探讨

加强大学生心理健康教育是一项系统工程，本文仅从若干细节对这一问题提出几点对策：

1、加强对大学生进行心理冲突自我调适能力的指导。产生心理障碍的主要原因是对心理冲突调适不当。大学生正处于知识储备、潜能开发、就职择业、交友恋爱的人生关键时期，在这个时期很容易引发较多的心理冲突。由于一些大学生无法对产生的心理冲突进行调适或调适的方法不当，很容易产生心理障碍，严重地影响身心的健康发展。高校在对大学生进行心理健康教育时，要指导学生加强对心理冲突调适能力的提高，使他们学会进行自我心理调适，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力。指导大学生进行心理调适应坚持以下原则：建立真实的自信；由学会知识到学会学习；学会健康地去“爱”；学会与他人相处；做好成功走向社会的准备。

2、积极建立大学生心理档案。大学生心理档案是大学生心理状况发展的动态客观记录，它能真实地反映和记录学生的个性心理特点和心理健康状况。大学生心理档案也应像学籍档案一样从入校时就建立，但由于它具有很强的专业性和保密性，因而必须制定完善的心理档案管理制度和操作规程。心理档案应包括学生的一般情况、家庭情况、每学期或每学年的心理测验情况、综合印象（含辅导员或班主任的鉴定、同学之间的相互测评和学生的自我总结）和心理咨询记录等内容，以便于辅导员或班主任、心理咨询专业人员对学生心理状况的动态有全面了解。

3、开设心理健康教育课。定期举办心理科普知识讲座，系统地向大学生普及心理健康知识，解析心理异常现象，传授心理调适方法，介绍提高心理健康水平的方法和途径，从而促进大学生身心健康全面发展。

4、加强学生管理工作人员的心理卫生专业知识培训，建立一支既有学生工作经验又有心理卫生知识的学生管理工作队伍。高校有一批专门从事学生管理的工作人员，他们不仅要做好学生的思想政治工作，还要善于解决大学生中存在的心理健康问题和心理障碍问题。从目前的情况看，他们虽然有着丰富的学生管理工作经验和思政工作经验，却缺乏心理卫生专

业知识。只有对他们加强心理卫生专业知识的培训，才能提高他们解决大学生心理健康问题的能力。

5、开展心理辅导和健康咨询工作。高校要重视开展大学生心理辅导和健康咨询工作，要积极创造条件面向全校学生，通过个别面询、团体辅导、心理行为训练、书信咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式，有针对性地向大学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。对于有心理疾病的学生，要及时介绍到专业卫生机构治疗。

6、引进专门从事心理卫生研究和大学生心理健康教育研究的专业人才，从事大学心理健康教育课的教学工作和大学生的心理咨询工作。目前，很多高校虽然开设了心理咨询门诊和心理健康教育课，但普遍存在专业人员不足，专业素质不高的问题，工作中专业性不够，针对性不强，达不到理想的效果。引进一批这方面的人才，将有助于加强对大学生心理健康问题的理论研究和实践指导。

7、积极组织开展相关课题研究。只有通过研究才能提出旨在提高学生心理素质的合理化建议，为学校制定相应的学生管理政策措施提供依据，从而推动心理健康教育工作，形成良性循环。也只有通过研究，才能使素质教育落到实处，才能使高校把培养具有较强的社会适应能力、心理承受能力、人际关系协调能力、自我获取知识能力的全面发展人才作为自己的努力目标，才能坚持以人的全面发展为本，注重人格、人品、个性、知识、技能、良好身心素质的协调健康发展。

8、建立心理卫生保健网络。要使心理健康教育落到实处，仅靠心理健康教育机构成员是不够的，必须要动员全校各级学生管理部门的教师和学生一道来推动这项工作，形成“校——系——级三级心理健康网。”其中“校级”以心理健康教育机构为核心，以稳定的专兼职专业教师队伍为主体，负责全校的心理健康教育工作，开展日常心理咨询与辅导。“系级”主要指以各系分管学生管理的负责人、辅导员和班主任为主体，为本系学生提供帮助、辅导，并解决部分心理问题。“级或班级”指通过各种形式的教育和培训，从学生中培养和选拔一批骨干分子或联络员，及时反映遇到的心理问题或异常表现，从而使专业组织或教师能及时发现问题，迅速准确把握学生心态，及时有效地开展心理咨询或辅导等工作。