

谈 21 世纪大学生的心理健康教育

◇尹芳 [西南师范大学教育科学学院,重庆 400715]

摘要:大学生心理健康教育是知识经济时代的迫切要求和大学生自我发展的内在需要,也是高校素质教育的重要内容和途径。高校应树立心理健康的观念,切实有效地开展大学生心理健康教育,其实施途径主要有:开设心理健康教育课程;开展学校心理咨询服务;加强校园心理文化建设;深化社会实践活动;开展心理健康宣传工作以及将心理健康教育渗透到各科教学中。

关键词:大学生;心理健康;心理健康教育

中图分类号:G 441

文献标识码:A

文章编号:1009-1289(2003)01-0106-03

联合国专家曾预言:从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们深刻的痛苦。处于青春期后期的大学生,同样也面临着心理危机的挑战。然而,作为知识经济时代的后备军,大学生肩负着建设祖国和繁荣民族的重任,他们的身心发展将直接关系到我国社会主义现代化建设的进程与质量。因此,在知识经济时代下,重视和加强大学生的心理健康教育是高校教育面临的一个重要课题。

一、当前大学生存在的心理问题

大学生是社会上最为活跃、最有朝气的群体之一,但由于社会转型和自身发展阶段的影响,大学生在心理健康方面表现出诸多问题。有关调查统计结果表明,相当一部分大学生在心理上的确存在着的一系列不良反应和适应障碍,有的甚至达到相当严重的程度。全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%^[1];据有关调查,有 28% 的大学生具有不同程度的心理问题,其中有近 10% 的学生存在着中等程度以上的心理问题^[2]。另据有关心理学专家透露,对清华大学 2 900 名大学生心理健康状况调查,发现 700 名大学生有程度不同的心理问题或障碍,占被调查总数的 24.83%,且有 35 人有轻生的念头^[3]。这些触目惊心的数字表明,大学生的心理问题已经十分突出,因此开展大学生心理健康教育势在必行。

当前,大学生常见的心理问题主要表现为:环境应急问题、自我认识失调、人际关系障碍等等。环境应急

问题在新生中表现尤为突出。从中学进入大学,生活环境发生了改变,面对新的集体、新的生活方式、新的学习特点,一些学生出现了适应困难,时常感到压抑、焦虑,甚至出现种种神经衰弱症。自我认识失调主要是指许多大学生在中学时是学习尖子,常常体验到成功的喜悦和被人重视的自豪感,可是进入大学后,这种优越感渐渐消失,因为周围高手如林,加上学习方法不适应,学习成绩一有波动就会出现自信心下降,甚至产生自卑感、失落感。人际关系障碍指由于沟通不良、性格缺陷、缺乏社会交往的基本态度和技巧等导致人际关系不协调,甚至引发人际冲突的状态,从而陷入孤独、逃避、羞怯、自我防御的境地。性适应不良则表现为缺乏科学的性知识,性冲动与性压抑的冲突导致性心理失常以及恋爱中出现的各种心理问题。

二、开展大学生心理健康教育的必要性

1. 心理健康教育是知识经济时代的迫切要求

知识经济的竞争,实质上是人才与智力的竞争,人才资源将是未来社会最需要的“资源”。在这种社会变迁频繁化、竞争日益激烈化、价值观念多元化的时代,社会人才不仅要掌握丰富的现代化的科技知识,具有多方面的能力,而且还要有强健的体魄以及健康的心理素质。然而,一项关于当代人主要素质的调查表明,当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要,其中最欠缺的就是心理素质。在当代大学生中,有的人因为自我否定、自我拒绝而萎靡不振、悠闲度日;有的人因

· 收稿日期:2002-03-20

作者简介:尹芳(1979-),女,安徽宿州人,西南师范大学教育科学学院 2000 级硕士研究生。

为考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有的人因为人际关系不协调而封闭自我；有的人因为现实不理想而玩世不恭；有的人因为毕业去向难定而心神不宁、情绪波动起伏……可见，加强大学生的心理健康教育刻不容缓。国内外专家在讨论 21 世纪人才应当具备的素质时所提出的素质大部分属于心理素质的范畴，如进取意识、自主精神、社会适应能力、高度的责任感、良好的道德品质、对科学和真理的执着追求、善于学习与合作、多样化的个性特长和专长等，这说明良好的心理素质是未来人才的基本要求，也是知识经济时代对当代大学生的迫切要求。

2. 心理健康教育是高校素质教育的重要内容和途径

自 20 世纪 80 年代以来，我国教育领域掀起了素质教育的浪潮，要求“以提高国民素质为根本宗旨，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”《中国教育改革与发展纲要》中指出，人的素质结构中包含思想道德素质、文化科学素质、劳动技能素质、身体素质和心理素质，它们相互影响、相互促进，其中心理素质是人的整体素质结构的核心，是其他各种素质的基础。一个人完整的心理素质结构包括认知品质、情绪、意志、个性倾向性（兴趣、需要、理想、信念等）和个性心理特征（性格、能力、气质）等多方面因素。俄国教育学家乌申斯基曾说过：“教育的主要活动是在心理和心理——生理活动领域内进行的”。这就是说，思想、道德、知识、技能、美感等的形成和发展必须以个体的心理活动为基础，并且是主体心理活动的结果。不言而喻，开展心理健康教育，使个体保持健康的心理状态和具备良好的心理素质，就能为个体接受其他方面的素质教育提供良好的心理条件。心理健康教育又是实现素质教育的重要途径，心理健康教育要求面对全体学生，积极地、建设性地按学生心理发展的规律和个性特点，有目的、有计划、有步骤地培养和提高学生的心理品质，开发潜能，并通过自我教育，使其不断进行自我完善。它全面体现了素质教育的教育思想和目标，是素质教育理想的实践模式。

3. 心理健康教育是大学生自我完善和发展的内在需要

大学生的平均年龄一般在 20 岁左右，相当于心理学上青年中晚期的年龄阶段，正是个体生理发育成熟的时期，也是人一生中心理变化最激烈的时期。这一时

期所形成的观念、态度和经验将对今后人生的发展产生重大影响。青年期是人生的重要探索期，大学生从家庭走入社会，开始尝试和扮演各种社会角色，如学生角色、性别角色、职业角色等，逐渐扩大了自己的社会交往范围，增强了对自己、他人和社会的认识与了解，并形成了自己的一整套价值观念体系以及认识事物的新的思维方式。青年期也是人生的危机潜伏期，由于心理发育不成熟、情绪不稳定，在面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突或矛盾时有发生。在大学生成长的过程中，各种心理矛盾无时无刻不在困扰着他们，如理想我与现实我的矛盾、强烈的交往需要与闭锁性的矛盾、广泛的兴趣与职业定向的矛盾、个体社会理想与现实的矛盾、性意识与性道德的矛盾等。这些心理矛盾对大学生的成才及适应社会都是十分不利的。因此，大学生心理健康教育的重要作用就在于帮助他们了解自身的心理特点，促使其自我意识的发展和完善，并提高心理免疫能力，帮助他们逐步走向成熟与独立。

三、大学生心理健康教育的途径

大学生心理健康教育是一项系统工程，也是一项艰苦而又繁重的任务，其具体实施途径主要有以下几方面。

1. 开设心理健康教育课程

大学生心理健康教育不同于一般的学科教育，它更加关注学科知识的内化和各种心理调控技能的完善，最终目标是要培养大学生良好的心理素质。而心理素质的提高离不开心理学知识的掌握，系统学习心理学知识，了解自身心理发展变化的规律和特点，学会心理保健的方法，是大学生心理健康发展的重要措施。因此高校应该结合大学生的实际需要、身心发展规律和社会发展的需要，根据心理健康发展的目标体系，为大学生开设一定的心理健康教育课程，如社会心理学、认知心理学、人际心理学、大学生心理健康教育与发展等，这些课程有助于大学生学习和掌握必要的心理学与心理卫生知识，提高其对心理健康教育的认识，并激发他们积极参与心理训练和自我心理健康教育。

2. 积极开展学校心理咨询服务

学校心理咨询是增进学生心理健康，防治心理疾病，优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。心理咨询人员可以运用专业知识，对大学生开展个体或团体咨询，以帮助其消除或缓解心理问题 and 障碍，促使其人格向健康协调的方向发展，从而更

好地适应环境,提高心理健康水平。近年来,一些大专院校的学工部、团委、校医院、德育教育部门等联合建立了心理咨询中心或设置心理咨询门诊,开通心理咨询电话,并给每个学生建立一份个人心理健康档案。事实证明,这是加强大学生的心理卫生工作,促进大学生科学管理和精神文明建设的有效途径。在全面推进素质教育的今天,高校更应该进一步充实和完善心理咨询服务,建立一个与素质教育相融合的心理咨询机构,提供必要的设施和场地,培训专业化的咨询人员,并定期开展心理咨询活动和专题讲座,使大学生的心理咨询工作真正实现科学化、规范化与制度化。

3. 加强校园心理文化建设,营造积极健康的教育环境

人的心理是对客观现实的反映,是个体与外界环境相互作用的结果。学生心理的健康发展不仅需要专门的心理健康教育,还有赖于学校整个教育环境的优化组合。为此,高校要切实加强校园心理文化建设,努力营造格调高雅、适合大学生健康成长的文化心理环境,引导建立“去伪存真”、“去粗取精”的校园文化观念体系,这对消除和减少大学生是非模糊、行为无措、情绪不良等现象将发挥积极作用。校园心理文化建设集中表现为培养积极向上、团结友爱、健康和谐的校风、学风、班风和舍风,它使生活在其中的大学生受到潜移默化的熏陶和影响,形成心灵的感应和精神的升华,有意无意地在思想观念、价值取向、行为方式、人格素养等方面与校园文化发生心理认同,从而实现对自己的心理、个性和精神的塑造,把自己培养成适应时代发展的高素质的人才。

4. 深化社会实践活动

人的心理素质是在社会实践活动过程中逐渐发育和成熟起来的,某些心理素质方面的缺陷,可以通过自身的社会实践活动和学习而获得不同程度上的补偿。通过社会实践活动,可以丰富大学生的社会经验,增强受挫能力,磨练意志力,发展才智,从而促进心理健康发展。深化社会实践活动应紧扣大学生的心理内化活动来进行,可根据大学生心理问题的类型和成因有针对性地创设活动情境,组织适宜的社会实践活动,使其

通过自觉接受和吸取外界信息来调整自身的心理状态;可组织和引导有心理问题的大学生投身到社会改革的浪潮中经受锻炼和挑战,以增强他们的改革开放意识、生存危机观、道德判断力等内在修养,从而使他们自觉克服自身存在的心理缺陷或问题,提高其心理素质。

5. 利用各种传播媒介,大力开展心理健康教育的宣传工作

校内外的各种传播媒介如墙报、校刊、学报、广播等,在影响大学生健康成长方面起着潜移默化作用。因此,高校应该充分利用这些传播媒介,广泛宣传心理健康知识及其现实意义,介绍各种心理调节的方法,以唤起大学生对优化心理素质、提高心理健康水平的自觉要求,引导其主动开展自主性的心理健康教育。

6. 将心理健康教育渗透到各科教学中

作为学校教育体系的一部分,心理健康教育不能脱离学校的教育教学工作,高校应当树立心理健康的观念,把大学生心理素质的培养与提高渗透到各学科的具体教学活动中去,使其相互影响、相互促进,从而形成一个以提高心理素质为核心统帅各科教学的教育体系。

比尔·盖茨曾科学地预言:“在21世纪重要竞争方式的改变中,高等教育扮演的角色是具有决定意义的。”作为大学生生活和学习的主要场所,高校理所当然地要担负起培养大学生健康心理的重任,切实有效地普及和实施大学生心理健康教育。

参 考 文 献

- [1][3] 李文玉,刘飒. 加强大学生心理健康教育的紧迫性与实效性[J]. 辽宁教育学院学报,2000,(7).
- [2] 陈健芷. 心理健康教育是高校面临的新课题[J]. 中国高教研究,2001,(8).
- [4] “整体构建学校德育体系的研究与实验”课题组,辽宁教委思想政治教育处. 大学生心理健康导论[M]. 北京:人民出版社,1998.
- [5] 杨丽娟. 心理健康教育:高校素质教育的切入点[J]. 辽宁教育学院学报,2000,(2).

[责编:周仁贵]