

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2016.05.045

新时期大学生心理健康教育实效性 影响因素分析及对策

梁健惠

(广州美术学院,广东 广州 510260)

摘要:新时期的大学生呈现出独特的心理特点,而新时期的大学生心理健康教育在针对教育对象的特点、解决教育对象的实际问题、实现自身教育的目的等方面存在着种种不适应性。新时期大学生心理健康教育必须探索适应教育对象特点的新路径,才能提高教育的实效性。

关键词:新时期;大学生心理健康教育;实效性

中图分类号:G441

文献标志码:A

文章编号:1674-5884(2016)05-0152-03

大学阶段是大学生自我完善和人格成长的关键时期。面对社会日新月异的变化,大学生在学习、情感、就业、人际关系等诸多方面所遭遇的压力和冲击越来越大,一些学生在心理健康方面都存在程度不同的问题。这个阶段的大学生正处于青春发展和成熟的时期,其心理的复杂性特别突出,对高校大学生心理健康教育的开展提出了更高的要求,需要我们从提高新时期大学生心理健康教育实效性的角度加以深入研究,从而确保大学生心理健康教育的有效性。

1 新时期大学生心理特点分析

心理健康教育需针对教育对象的心理特点来开展。新时期大学生的心理特点带有明显的时代烙印。一是思维活跃,接受新事物能力强。新时期的大学生生活在一个经济高速发展和信息高度膨胀的时代,饱受各式思潮的熏陶和感染,表现出视野开阔、思维活跃、观念超前和心理包容等特点,对新事物有着很强的敏感度和接受力,热衷于求新求变,擅长于学习新知识,也乐于接受新信息,既不安于现状,也不因循守旧。二是意识独立,行为依赖性强,缺乏抗打压能力。新时期的大学生以独生子女居多,长辈的过份关注和溺爱造就了他们比较强的自我意识、自主意识和自信心。当迈进大学校门之后,他们急于摆脱家庭管教,成人意识和独立意识增强,渴望参与成人角色,渴望得到尊重和理解,轻易不会趋同他人。面对各种社会问题和社会现象他们基本都拥有并且坚持自己的看法和理解,反感父母、老师、同学、朋友对属于自己的事情过多的干预。因为成长的过程中普遍受到过度的呵护和禁锢,经历的磨练少,多数事情都由父母包办代替,所以与强烈的独立意识形成鲜明对比的,是他们独立生存和解决问题的能力严重欠缺,因此相当多的大学生又最终难以摆脱对家庭的依赖。同时,因为过于顺畅的成长道路,未经风雨,造就了他们非常优越又非常脆弱的心理,一旦遭遇挫折,容易自暴自弃、心灰意冷,甚至出现悲观厌世。三是个性张扬,缺乏合作精神。新时期的大学生普遍习惯了唯我独尊地生活,大都喜欢通过标新立异来彰显个性,喜欢以与众不同的方式展示自我,有强烈的被关注欲和自我表现欲。但同时他们有着比较直接的思维和情感,行事较盲目冲动,经常忽略相关的规矩和要求,缺乏团队意识、集体观念和协

收稿日期:20151226

基金项目:广州市哲学社会科学发展“十二五”规划2012年度课题“发挥高校在加强和创新社会管理工作中的作用的研究”(201GJ30);广州美术学院2016年度本科质量工程项目“艺术教育背景下思想政治理论课实践教学”研究成果

作者简介:梁健惠(1969-),女,广东电白人,副教授,硕士,主要从事思想政治教育研究。

作能力,也不擅长取人之长去补己之短。四是现实沟通能力欠佳,网上交流成主流。一方面,新时期大学生有着非常个性化的思想观念和生活习惯,在与人相处过程中,容易发生摩擦和冲突,导致人际关系的不和谐。另一方面,因独生子女的角色及长期繁重的学习而导致的缺少玩伴的成长历程,造成了他们交际能力有限,不善于与人沟通交流,难以应对复杂局面。因而,相当多的学生在现实中封闭自己,转而追求网络的慰藉,网络生活一定程度上已经成为新时期大学生接触与认识社会的基本途径,虚幻的网络聊天和网络游戏更让不少大学生沉溺其中。这就与现实中他们所处的位置、应扮演的角色和所肩负的社会责任严重脱离,虚拟化人格由此形成,一旦回到现实世界中,往往会茫然而不知所为。

2 新时期大学生心理健康教育存在的问题

新时期大学生有着独特的心理特点以及富有时代特色的心理问题,急需借助心理健康教育来解决。而新时期的大学生心理健康教育在针对教育对象的特点、解决教育对象的实际问题、实现自身教育的目的等方面存在着种种不适应性。

第一,大学生心理健康教育缺乏实效性。目前高校普遍日益重视大学生的心理健康教育,心理健康咨询中心以及心理健康教研室在很多高校都建立起来了,但相比于学校的其他工作,学校对心理健康教育的重视更多地体现在文件和口头上,专业队伍建设、经费投入和设施配套等具体事项却没有得到真正落实。目前在高校,心理健康教育基本上归属于政治辅导员或者其他学工干部的工作职责范围,而这支队伍却普遍缺乏足够的心理学和心理健康教育方面的知识,缺少专业的训练过程,不掌握心理咨询方面的技巧,面对大学生出现的心理困惑、心理障碍和心理疾病等问题,往往习惯从德育的角度,用一些大道理去说教和施压。这样不仅无法解决实际问题,甚至还会加重大学生的心理病情。

第二,大学生心理健康教育的适用范围存在局限性。在高校,往往把心理健康教育的适用范围局限于心理疾病治疗,局限于对那些已出现明显人格缺陷和心理病状的学生实施心理救助,并在此倾注了主要的时间、精力和财力,而对于大学生日常的心理素质和心理调节技能训练比较忽略^[1]。这种现象其实是对心理健康教育内容上的一种缩小和功能上的一种的弱化。高校心理健康教育更重要的是帮助大学生排除心理困扰,掌握情绪调节的方法、提高自身心理素质,防患于未然。心理健康教育应包括心理测试(智商、个性、职业、心理健康等方面的测试)、心理咨询(环境适应、人际关系、就业等发展性问题;抑郁症、强迫症、神经衰弱等障碍性问题)、人际沟通和压力释放等心理素质和技能训练等内容。

第三,大学生心理健康教育专职人员专业素质欠高。我国开展心理健康教育的时间比较短,二十多年前才开始陆续在高校开设与心理相关的专业。目前高校从事心理健康教育和心理咨询的专业人员很大一部分有着非心理专业的学科背景,甚至不少人员身兼数职,心理健康教育只是“副业”^[2]。这些人员一来不具备深厚的心理专业基础,二来缺乏应有的专业进修培训和丰富的人生阅历,自我成长完善的程度不够。先天与后天的不足导致这些专职人员专业素质参差不齐,直接影响了高校心理健康教育的成效。

第四,大学生心理健康教育方式和方法有待完善。基于对大学生心理健康教育的重点所在这一问题的不同认识,各高校心理健康教育的方式和方法各有不同,但都普遍比较单一、枯燥。把关注个别问题学生作为重点的高校,主要采取心理治疗的教育方式;把普及心理健康知识作为重点的高校,通常以课堂讲授为主、讲座教育为辅的教育形式;把心理健康教育纳入思想政治教育的高校,通常借助各种校园活动和社会活动帮助学生提高对心理健康的重视和自身心理素质的完善。各高校由于缺乏对心理健康教育的全面理解而往往偏颇于其中某种方式,缺乏综合灵活的运用。

第五,缺乏完整的心理健康课程体系。完善的课程体系才能帮助学生全面地掌握心理健康知识和技能,它既是全面提高大学生心理素质的有效途径,也是心理危机干预的一个重要的自助方式。虽然2001年《教育部关于加强高等学校大学生心理健康教育的意见》颁布之后,高校都基本开设了心理健康课程,但是并没形成完整的体系。主要表现在:心理健康课程并未以必修课形式纳入到教学课程体系里;所开设的心理健康课程主要为自我意识、学习心理、人际交往、情绪、人格及恋爱等一些板块,缺乏对学生个性化需求的关注,尚未做到真正与学生的学习与生活实际有机结合;普遍单一地采用教师课堂讲授的方式,学生缺少足够的参与体验,也难以培养起解决自身心理困扰问题的能力。

3 提高新时期大学生心理健康教育实效性的有效路径

第一,科学建构大学生心理健康教育的内容体系。大学生心理健康教育应根据不同专业、不同年级学生的心理健康状况来展开,具体来说,主要应包括以下两方面内容:一是课堂教育体系,包括基本理论知识的讲授,以及心理调节技能的培养与训练。旨在使大学生对心理健康的标准有所了解,对自我心理调节的方法有所掌握,从而帮助大学生增强心理健康的观念和意识,提高心理自助能力。二是课外实践教育体系,将心理健康教育向学生当前的学习、生活与未来的发展三个方面拓展,开展学习动机、能力和策略等方面的心理教育活动;开展大学生情绪、交往、性心理、以及自我意识等方面的心理教育活动;开展就业、职业规划和社会关系拓展等方面的心理教育活动。两种教育体系有机结合和融合,并最终形成完整的教育方案,才能确保心理健康教育实效性的真正实现。

第二,全面发展以课堂教学为主,课外实践活动为辅的教学体制。课堂教学始终应在高校心理健康教育中发挥主渠道的作用。一要充分保证课程的学时和学分;二要不断提高课程的教学质量,根据教学对象特点积极运用灵活多样的教学模式与手段,调动学生的学习积极性;三要深入发掘学科内在的教育意义,对学生心理需求有所考虑,引导学生对自身的心理问题进行分析,并找出科学的解决方法。另外,积极发挥课外实践活动的辅助作用。通过活动模拟各种社会生活场景,使学生在活动中与他人对话,与环境对话,与自我对话,在活动中自我暴露、自我体验、自我反省、自我发展、自我超越、自我实现,从而促进学生的身心健康与和谐发展;通过活动使学生开发潜能,发展个性品质和情感,预防心理疾病^[3];通过活动激发学生的积极情感,调节不良情绪,排除心理障碍,达到自我调节与、自我教育与自我完善。

第三,结合思想政治工作开展心理健康教育。大学生的思想问题和心理问题经常是相互交织的,单一的教育难以达到理想效果。心理健康教育需要与思想政治教育相辅助。一方面,思想政治教育能帮助学生提高思想觉悟,“学会认知、学会做事与做人,学会共同生活,学会生存”,学会自我悦纳,自我调节和自我完善,从而培养起健康的心理素质。另一方面,心理健康教育能使思想政治教育工作焕发出新的生命力。借助心理辅导的方法,思想教育工作者能更好地了解学生心理,更好地针对大学生的实际需要及实际存在的问题开展世界观、人生观、价值观和方法论上的引导与教育。

第四,建设一支高水平的心理健康教育工作队伍。一方面,将一批掌握心理专业知识,受过心理专业训练的教师或专家选配到学校的心理健康教育机构,担任专职工作,制定专业的合理的心理健康教育计划,有针对性地开展日常心理辅导、教学与学术研究活动;另一方面,对全体教工进行必要的系统的心理知识培训^[4]。高校专业教师、政治辅导员、班主任和行政管理人员等,往往更经常更直接地接触大学生,心理学知识和心理咨询技能帮助他们更及时地发现学生的心理问题,并给予必要的引导和辅导。

第五,注重对大学生心理健康自我教育与自我维护的引导。大学生心理健康自我教育是一种大学生个体自身或个体之间所实施的一种内在的教育方式,在开展的过程中,必须始终坚持信任、尊重和理解关心相结合的基本原则^[5]。首先要先帮助大学生树立起心理健康自我教育的主体意识,然后以此为基础,培养起大学生将心理健康的理论及方法运用到实践中去的自觉性,使其对自我有正确的认识,能对同学中出现的心理问题进行个体自身或者个体间的自我维护和帮助。同时,还要讲究树立榜样,让大学生能从周围找到可以学习和仿效的对象。

参考文献:

- [1] 李旭,卢勤.大学生心理健康教育点面结合模式的构建[J].教育探索,2014(4):132-134.
- [2] 仲稳山.中国大学生心理健康教育现存问题与成因分析[J].中国学校卫生,2011(2):225-227.
- [3] 张永强.关于大学生心理健康教育模式的思考[J].兰州教育学院学报,2014(2):118-120.
- [4] 辛自强,张梅,何琳.大学生心理健康变迁的横断历史研究[J].心理学报,2012(5):664-669.
- [5] 蒋涛.大学生心理健康教育的途径和方法探析,思想理论教育导刊,2012(5):85-87.

(责任校对 王小飞)