

大学生心理健康教育的途径和方法探析

蒋 涛

(重庆水利电力职业技术学院 电气工程系, 重庆 402160)

[摘 要] 大学生心理健康教育工作是一项系统工程。高校努力推进大学生心理健康教育工作,取得了一定的成效。同时也要看到,大学生心理健康教育工作还存在一些不容忽视的问题,亟须认真加以解决。高校应认真总结大学生心理健康教育工作的有益经验,研究和分析当前大学生的心理特点和发展规律,积极探索新的工作思路,推动高校大学生心理健康教育工作,以促进学生健康成长和全面发展。

[关键词] 大学生;心理健康;途径

[中图分类号]G641

[文献标识码]A

[文章编号] 1009-2528 (2012) 05-0085-003

大学生心理健康教育就是根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,促进德智体美等全面发展。《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确提出要“开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育”。^[1]大学生心理健康教育工作是一项系统工程。近年来,各地教育部门和高校努力推进大学生心理健康教育工作,取得了一定的成效。同时也要看到,大学生心理健康教育工作还存在一些不容忽视的问题,亟须认真加以解决。高校应认真总结大学生心理健康教育工作的有益经验,研究和分析当前大学生的心理特点和发展规律,积极探索新的工作思路,推动高校大学生心理健康教育工作,以促进学生健康成长和全面发展。

一、大学生心理健康教育的现状

1. 对大学生心理健康教育缺乏足够的认识和重视。近些年来,我国高校先后设立了大学生心理咨询机构,开展心理健康教育。但是人们对心理健康教育概念的界定存在争论,观点不一。概念界定不清,形不成共识,使得心理健康教育缺乏科学性

和针对性。不少老师和学生不能以正确的态度看待心理健康存在问题的学生,有时甚至简单地认为他们不正常、存在人格缺陷等。受这种环境影响,一些学生由于各种心理压力长期积压得不到调适、宣泄和释放而出现心理障碍,甚至走上了歧途。正因为对心理健康教育的科学性与规律性认识不足,加上学校心理健康教育工作本身的特点,以及受到某些领导管理行为上的短期效应的影响,一些高校对大学生心理健康教育的意义认识不足,还没有把这项工作放到应有的重要位置上,对新形势下大学生的心理特点、变化规律等缺乏足够的认识和研究,实施教育的途径得不到组织领导保障。这些年党和国家非常关心大学生思想政治教育包括心理健康教育工作,专家学者也不断呼吁要大力开展这一工作,绝大部分高校设立了大学生心理健康教育机构,但是不少学校在搞形式化,并未进行实质性的投入和建设。同时,不少学校也忽视了心理健康教育在其他学科课堂教学中的渗透;一些教师认为进行心理健康教育是心理学课程教师和心理咨询中心工作者的工作,与他们无关,以至于大学生心理健康教育工作只能靠少数心理健康教育工作者势单力薄地开展着。

2. 大学生心理健康教育工作的师资力量不足

且专业化水平不够。当前,由于受到家庭、学校、社会等多方面因素的影响,大学生心理健康问题日益复杂多样。这就要求高校一方面要配齐专职的心理健康教育师资队伍,另一方面,从事思想政治教育的教师应掌握基本的心理学知识和心理咨询技巧,从而进一步增强思想政治教育的针对性和实效性。然而,在实际工作中,许多高校专门从事学生心理健康教育工作的教师数量严重不足,不少学校专职从事心理咨询工作的人员往往只有几名,远远满足不了需要。目前我国,一所学生逾万人的高校连一名专职心理健康教育人员也没有的现象并不鲜见。同时,当前高校从事心理健康教育的教师很多是由非专业人员兼任的,高素质的、专业的、专兼职结合的心理学专业教师、心理咨询工作者和医务人员比较缺乏。这种状况造成不少负责学生心理健康教育的教师心理学及有关心理健康教育的知识不足,又没有经过专业训练,使心理健康教育更多地流于形式,没有产生应有的效果,甚至有的还给学生增加了心理负担,误导了该工作的发展方向。

3. 心理健康教育的工作方法和手段比较单一。当前心理健康教育在具体实施过程中科学性和系统性亟待加强。一些高校把心理健康教育等同于心理知识教育,心理健康教育课常常变成了传授心理知识的课程。实践性、活动性和互动性弱,教学形式单调,课程考核流于形式。在实际的心理辅导和咨询中,方法单一,手段落后,不少工作人员将心理咨询等同于说话聊天,一味地劝解说教,不能很好地运用心理学专业知识和理论进行解疑释惑,不能从根本上解决大学生的心理问题。一些教师只是针对一些心理健康问题和心理障碍来解决,而缺少对引起这些问题的大学生的学业发展、情感挫折、就业压力等大学生实际面临的问题的关注,所以也就不能对大学生的心理健康起到预防作用。不少学校缺少一套稳固长效的心理问题排查、心理异常学生管理、异常情况及时报告、心理危机干预、跟踪、评估的工作机制,影响了大学生心理健康教育实效性的发挥。

4. 基于网络的心理健康教育工作亟待加强。随着信息技术的发展,上网已成为大学生学习生活不可或缺的重要组成部分,并深刻地影响和不断地

改变着大学生的学习和生活。网络是一把双刃剑,一方面为大学生心理健康教育提供了前所未有的机遇,它不仅拓展了时空、丰富了资源,而且还大大提高了效率,为教育的发展与改革开辟了广阔的空间;另一方面对大学生心理健康教育也提出了严峻的挑战。它易引起大学生认知失衡、交往障碍、畸形性心理、自我角色混淆、网络综合症甚至出现网络成瘾症等问题。这些新问题已引起了学校和家庭的关注。但目前不少高校还没有针对网络心理健康教育的要求和学生上网出现的问题开展计划周密、内容具体的系列心理健康教育活动,没有把网络心理健康教育与学生人格塑造、社会公德教育、法制教育等结合起来。因此,基于网络的大学生心理健康教育工作亟待加强,从而占领网络阵地,让网络为心理健康教育服务。

二、进一步拓展大学生心理健康教育的途径

1. 把心理健康教育与思想教育有机结合起来。心理健康教育与思想政治教育在具体目标上虽然侧重点不同,但根本目标是一致的,都是为促进大学生身心健康发展,顺利成长成才。两者在内容上有许多重叠之处,方法上也有许多相通之处。根据笔者的教学经验,大学生的不少心理问题可以归因于信念的淡化和价值取向的扭曲,要帮助学生提高心理素质,必须帮助他们树立科学的世界观、人生观、价值观。高校要把心理健康教育与思想政治教育有机结合起来,把心理健康教育纳入到学校思想政治教育管理体系中,发挥思想政治理论课中相关课程教学对提高大学生心理素质的重要作用。通过充分发挥两者的互补效应,有效开展教育活动,做到“一把钥匙开一把锁”,化解矛盾,润物无声,积极引导大学生保持健康向上的思想状态和心理状态。

2. 多渠道开展心理健康教育。当前,心理健康教育的重要手段是开展心理咨询或辅导,它能够帮助学生找到科学的解决办法,尽快走出心理阴影,对于有心理障碍的学生也能够早期发现,及时治疗。近些年,不少高校在心理咨询或辅导方面探索了多种形式,包括个别咨询、团体辅导、心理与行为训练、书信咨询、热线电话咨询等,有针对性

地向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务,取得了许多经验和成绩。高校要进一步建立健全心理咨询机构,提高心理咨询工作水平。在此基础上,要进一步拓展心理健康教育的新渠道,例如开展心理健康教育宣传节、健康月等活动,加强心理健康知识的宣传教育,大力营造关心学生心理健康、提高学生心理素质的良好氛围,扩大心理健康教育在学生中的影响力;利用网络开展网络预约、在线咨询、开办相关论坛、建立学生博客,引导学生正确解决身心发展中面临的困难和问题。此外,还要重视建立学生心理互助机制,调动学生自我教育的能动性,如帮助学生建立心理健康协会等学生社团,支持学生开设心理互助热线等。引导学生养成科学的生活方式,生活有规律,科学用脑,劳逸结合,在日常学习、生活中应对挫折、压力时,要保持乐观向上的心态,通过找人倾诉、听音乐、适量运动等方法,使心理困扰及时化解,做到生活中随时随地身心健康。

3. 加强心理健康教育的队伍建设。教师要成为学生心理健康的导航人,就必须具有足够的心理健康教育方面的知识,有良好的专业技能,仅凭热情和爱心是远远不够的。所以,对相关教师开展心理学知识的培训,提高其专业技能,是有效开展学校心理健康教育的前提,也是保证心理健康教育顺利实施的关键。因此,要通过专兼结合等多种形式,建设一支以专职教师为骨干,专兼结合、专业互补、相对稳定、素质较高的高校大学生心理健康教育工作队伍。对兼职人员,尤其是辅导员和班主任,要经常采取进修、集中系统培训等方式,使他们不断提高心理健康教育工作所必备的理论水平、专业知识和技能,帮助大学生处理好学习成才、择业交友、健康生活等方面遇到的具体问题,提高教育的针对性和实效性。对专职教师,要坚持少量、精干的原则,配备一定数量的由心理学专业教师和医务人员等组成的精干有效的心理健康教育工作队伍,在知识、技能、时间等方面保证心理健康教育的质量。除了业务素质,还要加强教师自身的心理健康教育,因

为教师的心理状况如何,不仅直接影响教师本人的工作、生活与健康,也直接影响到学生的心理。在教育教学中,教师的良好人格因素对学生的心理发展具有重要的积极影响,在和学生交往中能起到激励、熏陶和榜样示范的作用。同时,要设立能担负学校心理健康教育工作的专门机构。只有机构落实,人员到位,方法得当,心理健康教育的开展才会更有保证。

4. 营造良好的校园文化氛围。高校应该而且完全可以充分发挥校园文化这一载体的心理功能,来创造良好的校园环境,陶冶学生的情操,塑造学生的良好心灵,培养学生的美好品德。要加强和改进校园文化建设,优化校园文化环境,组织并引导大学生参加形式多样、健康活泼的文体活动、社团活动、学习竞赛、名家讲坛、社会调查和实践活动,陶冶大学生高尚情操,培养学生的集体主义观念,加强学生自我教育和自我管理意识,并以活动为纽带,营造和谐的人际关系,培养学生的人际交流能力和环境适应能力,促进人格的自我完善,让学生在一种健康、融洽的关系中生活、学习和发展。

5. 完善大学生心理健康教育领导体制与工作机制。教育主管部门要高度重视并统筹规划大学生心理健康教育工作,在政策指导、人才培养、资源共享和督导检查等方面发挥重要作用。高校要把大学生心理健康教育工作纳入学校重要工作日程,加强领导,完善心理问题筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助相结合的工作体系,做到对大学生心理问题的早期发现、及时干预和有效控制,提高工作的科学性和针对性;要设立专门机构,配备专职专业人员,保证必需的工作经费和条件,切实做好心理咨询工作。

参考文献:

- [1] 中共中央 国务院发出《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》[N].人民日报,2004-10-15(1).

责任编辑:蒋旭东