

加强高校学生心理健康教育 构建和谐校园

王文辉, 李 娇

(武汉理工大学 党委办公室, 湖北 武汉 430070)

摘要 社会发展带来的种种变化引发的大学生心理问题日益凸现。如何引导大学生正确对待压力、疏导心理问题,是高等教育面临的重要任务,也是构建和谐校园的必然要求。文章从大学生几种常见的心理问题分析中,查找原因,寻求大学生心理健康教育的策略,从解决实际问题入手积极推动大学生的心理和谐建设,建立起良性互动的应对机制,为构建和谐校园创造一个和谐、健康的心理环境。

关键词 心理健康; 障碍; 策略; 和谐校园

中图分类号: G64 **文献标识码:** A **文章编号:** 1008-3456(2009)02-0084-03

Strengthen College Students' Mental Health and Build a Harmonious Campus

WANG Wen-hui, LI Jiao

(Office of CPC Party Committee, Wuhan University Of Technology, Wuhan, Hubei, 430070)

Abstract With the development of the society, more and more mental problems of the college students are emerging. Therefore how to guide the students to face the pressure and mental problems has become an important task confronted by higher education, which is also a necessary request for building a harmonious campus. This paper analyzed the common mental problems from college students and tried to find out the reasons in order to seek strategies of mental health education. This paper also tried to push forward the mental harmonious construction of college students and built a well-behaved interactive coping-mechanism so that a harmonious and healthy mental environment can be constructed.

Key words mental health; obstacle ; strategy; harmonious campus

和谐校园是以校园为纽带形成的各种教育要素的全面自由协调的育人氛围,是以学生发展、教师发展、学校发展为宗旨的整体效应。但随着我国高等教育体制改革全面推进和高等教育事业的快速发展,高校学生工作进入了一个新的发展阶段,招生量的不断扩大,随之而来的是大学生心理问题日趋凸现。心理健康调查表明,大学生已成为心理弱势群体。关注高校学生心理健康,服务和帮助心理弱势的学生已成为建设和谐校园的重要内容^[1]。

一、加强大学生心理健康教育对建设和谐校园的重要性和紧迫性

1. 开展心理健康教育的重要性

大学生作为高文化层次青年群体,是先进生产力和先进文化的传播者,他们精力旺盛、思维敏捷,获取新知识和接受新事物快,对世界形势和社会问题能在心理和行动上作出及时有效的反应。同时,由于大学生阅历浅、社会经验不足、辨别是非能力还不强,在纷繁复杂的是非面前容易良莠不分,尤其是

在社会转型和迅速发展的形势面前,由于能力和心理准备不足,极易导致偏激思想和过激行为,从而影响构建和谐校园。因此,大学生心理健康教育是高校构建和谐校园的基础,决定着构建和谐校园的成败^[2]。

2. 开展心理健康教育的紧迫性

近几年来,大学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,且有上升的趋势。大学生自杀或致伤、致死他人,给学生家庭带来极大的心灵伤害,在高校和社会上都产生了很大的影响,已引起社会的广泛关注和深刻反思^[3]。由于社会发展带来的种种变化,在高校学生中开展心理健康教育是很有必要的。事实上心理健康教育完全不同于精神医学中的诊疗模式。大学生心理健康教育是针对学生发展的需要而展开的教育活动,重在提高和培养学生的心理素质,帮助学生学会如何恰当有效地应对现实中所面临的压力,如何进行情绪发展变化,促进大学生心理健康的发展。所以开展大学生心理健康教育,既是预防大学生心理疾病、精神疾病、心理问题发生的重要手段,又是促进大学生心理素质提高的重要举措。

二、引起大学生心理障碍的主要原因

造成大学生心理障碍的原因是多方面的,有内在原因,也有外在原因。

1. 生活环境变化

现在的大学生大部分是从高中直接考入的。大学和中学是两种截然不同的环境。中学时绝大部分学生住在家里,生活起居由父母照顾,他们成为家中的核心。入大学后,集体生活成为生活的主要环境,甚至是唯一的生活环境。这时的青年人还没有完全独立生活的能力,而环境压力则突如其来地随同环境的变迁而降临。有的学生面对这些以前从来没遇到过的问题显得束手无策,有一种被抛弃、不受重视、无人管理、无助、无依无靠的感觉^[2]。

2. 人际关系转换

大学之前多有班主任往往一任数年,天天相伴;同学则是从小到大相伴的朋友。熟悉的师生已成为其生活的组成部分。进入大学后,抛入一个完全陌生的环境,周围的人素昧平生,他不得不重新进行调适,寻找脾性相投、可以信赖的人,建立新的友谊以适应环境。然而,在这渴望被人接近理解的时刻,如

愿以偿却又十分困难。他们虽然强烈地渴望被人所理解,但又不愿与他人多接触,不再像儿童那样容易交友结谊。青年期心理上特有的闭锁性使比一般人更渴求友谊和理解的大学生感到极其不适应^[4]。

3. 幻想破灭

学生进大学前,一般不了解现实中的大学,加上产生的强烈的优越和自豪感,使他们对未来的大学生活充满童话般的幻想。进大学后,他们发现自己的幻想与现实差距太大,于是感到失望和丧气。但他们跟同学、朋友、老师写信或者假期回到家里时,往往又违心地把大学生生活描述得十分浪漫,这双重的精神负担使他们沉闷,对学习失去兴趣,对其他活动抱消极态度。

4. 学习方法的不适应

中学的学习方法和大学极不相同,中学以灌输为主,老师天天辅导,日日不离。而在大学以启发教育为主,老师辅导甚少,需要较强的自学能力,相当一部分学生入学后很长一个时期还是完全沿用中学生的学习方法。因此他们感到学习被动,穷于应付,被作业课程拖着走,感觉不到学习的乐趣。时间一长,学习成了负担,自卑起来,感到自己不行了。由于学习方法不适应带来的自卑心理是造成学习成绩下降的一个重要原因。

5. 学习目标不明确

多数新生虽有远大的理想和明确的学习目的,但很多人还不懂得如何把远大的理想和具体的目标结合起来。在中学,他们的具体目标很明确,那就是考大学,现在,具体目标伸缩性很大,感到难以捉摸。因此,他们如同十字路口的迷路者,徘徊、迷惘。

6. 精神生活领域扩大

考大学的激烈竞争使学生在中学时代精神生活比较贫乏。入大学后,在学生的眼里,竞争性急剧下降,学生有了较多的自由支配的时间,精神生活领域也随之扩大了。在学生中常常出现小说热、网络热等,这种“热”如果引导的好,对陶冶学生的情操,丰富学生的精神生活,形成正确的人生观、道德观、世界观,树立崇高的理想会产生推动作用。如果不加以引导,则可能会带来一些不好的影响。

7. 家庭贫困

随着我国高校收费制度的改革,大学里贫困生和特困生占较大比例。贫困生除了紧张地学习,还得为学费、为养活自己操心、奔波。戴上校徽,他们是大学生,走出校园,他们是打工族。由于经济压力

大、日常生活拮据、自卑感强等原因,不少贫困生尽量不参加同学们的聚会活动,以减少开销。另一方面,校园内还有许多家境非常好的学生,他们过着无忧无虑的生活。由于贫富悬殊的加大,贫困学生的心理压力非常大,排解不好,就可能会带来抑郁、焦虑、孤僻等心理问题,进而对社会持悲观、甚至极端的观点。

三、加强大学生心理健康教育的措施

1. 加大普及宣传力度,使其工作大众化

大学生心理不健康的一个比较重要的原因是缺乏心理卫生知识。针对这种现象,可以利用各种手段,如广播、电视、报纸、板报、讲座等,开展心理卫生知识的普及和心理健康教育,建立心理健康教育专版及心理驿站专栏,对大学生比较集中的心理问题进行辅导答疑。要采取灵活多样的宣传活动,进一步更新大学生健康理念,全面提高他们的心理保健意识。

2. 纳入学校常规教育体系,使其工作制度化

课堂教学是高校学生心理健康教育的主渠道。高校要把心理健康教育融入到正常的教学活动之中,并渗透到课堂上。通过课堂教学,使大学生系统、全面了解心理健康的知识,增强大学生对心理健康的理论、方法、途径和措施等方面的认识。同时,在教学过程中,既要体现出循序渐进和螺旋式上升的特点,又要提高大学生的人文素养与心理素质。总之,大学生心理健康教育工作是一项非常重要的工作,只有在观念上、组织上、方法上,充分认识这些工作的复杂性,才能保证学校心理辅导(包括发展心理学、教育心理学等)、心理测量与心理咨询内容的真正落实,让心理健康教育工作朝着制度化方向发展,使之不断完善。

3. 开展好心理咨询,使其工作科学化

大学生心理咨询是发展性心理咨询、调适性心理咨询。心理咨询遵循的是教育模式,而不是医学模式。在心理咨询过程中,要把来访者看作是正常人,而不是病人,充分利用现有的条件,用发展的观点帮助来访者发现好的谋略,消除阻碍发展的各种因素,解决其日常生活及工作中的问题,达到其所追求的现实目标。因此我们应该从适应和发展的角度来构建高校学生的心理咨询模式,确定高校学生心

理咨询的发展方向,才能使心理辅导和心理咨询真正成为高校学生德育工作的重要组成部分,让它在高校德育工作中发挥更大的作用^[4]。

4. 建立大学生心理档案,使其工作规范化

为了准确地了解学生心理健康状况,必须开展高校大学生心理普查。普查内容包括学生的兴趣爱好,UPI 和 SCL—90 测试,对普查出大学生不同程度的心理问题进行整理,建立大学生个人心理档案,从而使我们对大学生心理健康状况和特点有了比较客观的全面了解。在学生心理档案建立过程中,我们还要针对不同性别、不同年龄、不同年级、不同专业的大学生存在不同程度的心理问题,有计划、有目的地开展心理健康教育的科学研究,引导学生在和谐环境中成长。这不仅为制订心理健康教育措施提供了有效的原始依据,而且还为规范大学生心理健康教育行为奠定了良好的基础^[5]。

5. 开展心理辅导,使其工作特色化

在开展心理辅导时,要针对具有各种异常心理的大学生进行调适心理辅导,使他们缓解心理压力,重建和谐的人际关系。因为学校心理健康工作是为包括少数心理异常学生在内的全体学生提高心理素质,保持较高的心理健康水平服务的,所以在高校要把学生心理辅导的侧重点放在发展性心理辅导上,应着眼于一般心理的调控而非心理障碍的矫治。因此,纵观大学生心理健康教育的现状,高校心理辅导工作的发展重点应由过去放在心理疾病的诊疗转到心理疾病的预防和提高全体学生心理素质上,同时还要形成自己独特的教育风格,使之成为高校学生思想教育活动中不可缺少的内容,真正做到有特点、有特色、有特效。

参 考 文 献

- [1] 汪满昌. 大学生心理健康与建设和谐校园[J]. 科技信息, 2007(14): 143-144.
- [2] 陈光军. 关于大学生心理健康教育与构建和谐校园的思考[J]. 浙江国际海运职业技术学院学报, 2007(3): 60-62.
- [3] 吴艳华, 李明宝. 提高大学生心理健康水平构建和谐校园[J]. 中国成人教育, 2007: 34-35.
- [4] 黄建军. 大学生心理健康与和谐校园构建[J]. 科技创新导报, 2007(35): 122.
- [5] 杨玉森. 关注学生心理健康努力构建和谐校园[J]. 青岛行政学院学报, 2007(3): 66-69.