

当代大学生心理健康教育的正确引导

孙俊华

(山东建筑大学, 山东 济南 250101)

【摘要】心理健康教育是当前大学教育活动中的重要组成部分,随着社会压力的增加和心理健康问题的普遍化,许多大学生在日常学习的过程中都出现了各种类型的心理健康问题。而学生出现的心理健康问题不但对于学生的日常学习活动产生了不利影响,同时也不利于学生后续的发展。所以在大学教学的过程中如何针对学生做好心理健康教育成了当前教学研究的重点。本文针对做好大学生心理健康教育的意义以及当前大学生存在的心理健康问题进行了分析,探究了当代大学生心理健康教育引导策略。

【关键词】大学生;心理健康教育;引导

引言:

在当代社会,大学生心理健康问题引起了广泛的关注。高强度的学术压力、社会适应压力、职业规划压力等都可能对大学生的心理健康产生负面影响。因此,正确引导大学生心理健康教育变得至关重要。大学校园不仅仅是知识的传承地,还应该是学生心理健康的培养场所。

一、心理健康教育的意义

(一) 提高学生心理健康水平

大学时期是充满机遇和挑战的重要时期,然而许多大学生在日常学习的过程中都面临着学习压力、社交焦虑和自我挣扎等问题。在这个关键时刻,心理健康教育发挥了至关重要的作用。它不仅仅教会学生如何面对生活中的各种压力,还提供了应对焦虑、抑郁等心理健康问题的工具,从而提高他们的整体心理健康水平。心理健康教育赋予学生足够的辨别和释放压力的能力,使他们能够识别并理解来自学业、家庭或社交方面的压力。学生学会如何采取积极的应对策略,以减轻紧张情绪和焦虑,从而改善自身的心理健康状态。同时学生在接受心理健康教育的过程中获得情感管理的技能,学生将会学会如何表达情感并调整情绪,这有助于减少情感问题,如抑郁或愤怒,从而提高他们的心理健康水平。而且心理健康教育还可以帮助学生更深刻地了解自己,包括个人的优点和局限。通过促进积极的自尊感,这种情况使得学生更容易接受自己,减少自卑感和自我怀疑。除此以外,通过正确的心理健康教育,学生能够更早地辨认并处理潜在的心理健康问题,从而降低了各种意外事件发生的风险。

(二) 学生学习表现

学习是大学生生活的核心,但学生的心理健康状态

在学生学习的过程中也非常重要。维护健康的心理状态对学生的学习表现具有深远的影响,这不仅有助于个体学生,还为他们的未来职业和个人发展创造更多机会。通过心理健康教育所建立的健康心理状态有助于学生更好地保持专注和提高学习效率。他们能够更有效地处理学术任务,减少分心和拖延,从而提高学业表现。同时良好的心理健康培养了积极的学习态度,具备良好心理健康状态的学生更愿意接受新知识,克服学习过程中的各种挑战,因为他们有更多的信心和学习动力。积极的学习态度激发了创造性思维和主动学习。而出色的学业表现为学生提供了更广泛的职业选择,通过心理健康教育有助于培养终身学习的习惯和技能,这对个人的职业发展至关重要。

(三) 提升学生的社交能力

学生时代是社交能力的重要磨炼场,而心理健康在这一领域扮演了至关重要的角色。健康的心理状态有助于学生更轻松地建立积极的社交关系,增强与同学、老师以及家庭成员的互动能力。这种社交互动不仅提升了个体的幸福感,还培养了健康的人际关系技巧和社交情感。心理健康教育活动往往会鼓励学生积极参与社交活动,这就使得学生可以与同学建立深厚的友谊和建设性的人际关系,加强社交联系。而且良好的心理状态有助于学生更好地理解 and 表达自己,倾听他人,建立互相尊重的沟通渠道。除此以外,健康的心理状态也有助于让学生与他人建立持久的人际关系,为学生未来的职业和个人生活提供有力支持。

(四) 培养积极的社会价值观

心理健康教育不仅对个体幸福至关重要,也在社会层面扮演着关键角色,帮助塑造积极的社会价值观,包括同理心、互助和社会责任感。这一过程不仅有益于学生个人的成长,还为社会的和谐与进步做出

了贡献。通过心理健康教育，学生能够更好地理解和感同身受他人的需求和情感。学生的同理心有助于建立情感联系，改善人际关系，从而增进社会和谐。而且通过开展心理健康教育可以促使学生相互扶持，学生在学习过程中可以学会关心他人的需求，主动提供帮助，这促进了互惠关系和社区合作，为社会的共同发展创造了条件。同时开展心理健康教育还有助于培养学生的社会责任感，激励学生为社会福祉贡献力量。学生更愿意积极参与志愿活动、社会项目和公益事业，回馈社会，弘扬社会责任感。

二、大学生存在的心理健康问题

（一）焦虑和抑郁症状

如今，大学生普遍面临焦虑和抑郁的问题。学习过程中的学业压力、考试压力，以及对未来职业的不确定性，往往使学生产生焦虑和抑郁的情绪。这些情感问题对他们的学习和生活产生了负面影响。在大学时代，学生承受着巨大的学业压力，包括繁重的课程、周期性的考试和职业前景的不确定性。这种压力可能导致情感问题的出现。学生可能感到难以应对这一阶段的多重要求，从而激发了焦虑和抑郁情绪。这些情感问题具体表现为情感波动、失眠、自我怀疑、回避社交以及学业成绩下降等方面，不仅对他们的学生的学习活动产生负面影响，还可能影响学生的日常生活和健康状况。

（二）以及存在社交隔离

在迈入新的学习环境时，许多大学生都面临着孤独感和社交隔离的挑战。离开家庭和亲友，步入陌生的大学校园，往往导致他们感到孤独，缺乏亲近的社交支持系统。大学生活常伴随着激动人心的新经历，但也伴随着离开家庭和朋友的感情分离。这种分离可能让学生在刚开始步入大学时感到孤立和不安。新的社交圈子需要时间来建立，而一开始可能还没有亲近的友谊，这进一步加深了孤独感。而且这种孤独感和社交隔离可能对学生的心理健康产生负面影响。学生们可能会进行自我怀疑，进而影响他们的情感和学业表现。

（三）睡眠问题

睡眠问题是大学生群体中最为常见的心理健康挑战，各种不良的学习和生活习惯，例如熬夜和过度使用电子设备，常常是睡眠问题的根本原因。失眠和不规律的作息时间可能进一步恶化其他心理健康问题。许多大学生未养成健康的生活习惯，这使得睡眠问题频繁发生。而且在大学，学生们面临繁重的学业压力和社交活动，这可能导致他们将睡眠置于次要位置。熬夜赶作业、整夜浏览社交媒体、过度饮食或饮

酒等习惯会破坏他们的生物钟，导致睡眠问题的加剧。睡眠问题不仅仅对于学生的身体健康产生影响，还会影响学生的学习表现和心理状态。长期的失眠可能导致学生感到疲惫不堪、情感波动、记忆力减退以及焦虑和抑郁等症状。

三、大学生心理健康教育引导策略

（一）心理健康知识

在学生的日常生活中，普及心理健康知识是至关重要的。这意味着为他们提供关于心理健康的基本信息，以便了解常见的心理健康问题，例如焦虑和抑郁，以及应对这些问题的有效策略。学校可以定期组织心理健康讲座和工作坊，由专业的心理医生或心理健康专家主持。这些心理健康教育活动涵盖了心理健康问题的识别、处理方法和自助技巧，以提高学生的认知水平。同时创建在线资源，如网站、应用程序或社交媒体页面，提供心理健康信息、自测工具和指导。这使学生能够随时随地获取关于心理健康的支持和建议。同时教师在教学的过程中应当鼓励学生积极参加社团和志愿者项目参与心理健康教育，例如组织座谈会、举办信息展示，编写博客文章，分享知识和经验。

（二）心理健康教育课程

为了帮助学生更好地理解和应对心理健康方面的挑战，学校应该引入心理健康教育课程，并将其纳入课程体系。这一措施为学生提供了学习应对压力、情感管理以及人际关系技巧等知识和技能的机会。学生可以通过课程了解如何认知和管理自己的情绪，包括情绪的辨识、情感的调控以及情感的表达。这有助于他们更好地理解自己和他人，以及更有效地处理情感上的挑战。而且心理健康教育课程提供了关于压力的认知和应对策略，包括时间管理、自我关怀和情绪调适技巧。学生将学习如何应对学业和生活压力，从而降低焦虑和抑郁的风险。学生在心理健康教育课程中可以学习如何建立健康的人际关系、提高沟通技巧，以及解决冲突的方法对于大学生的社交生活和情感健康至关重要。

（三）为学生提供心理健康咨询服务

学校在日常教学的过程中应当为学生主动提供心理健康咨询服务，以满足那些需要额外心理健康教育的学生。这类专业的心理健康教育服务通常由专业心理医生或心理咨询师提供，学校可以提供一个安全的空间让学生可以自由地讨论和解决他们所面临的问题。这种咨询服务对大学生的心理健康至关重要。面对学业压力、人际关系挑战或情感问题，学生可能需要专业人士的理解、支持和指导。透过

心理咨询,学生可以获得个性化的建议和应对策略,协助他们克服挑战,改善心理健康,提高生活质量。同时学校应积极宣传心理健康咨询服务,以确保学生知晓其存在以及如何访问。同时,尊重学生的隐私并提供机密性是提供这类服务的重要原则,因为这有助于学生更自信地寻求帮助,而无需担心隐私泄露。

(四) 心理健康支持网络

教师在此教学过程中应当鼓励学生与同学、教师和家庭建立坚固的支持网络,以分享情感并寻求支持。同时学校也可以积极组织各种社交活动、俱乐部和团队项目,以促进更紧密的社交联系。建立心理健康支持网络是为了确保学生在需要时有人可以倾听他们的苦恼,这个网络可以包括同学、室友、导师和亲密朋友,提供一个安全的环境,让学生可以自由地分享他们的情感和疑虑。这不仅可以减轻情感负担,还可以让学生感到被理解和关爱。同时学校的社交活动、俱乐部和团队项目也为学生提供了建立社交联系的机会,学生通过参与这些活动可以帮助学生结识志趣相投的人,建立深刻的友谊,减少社交孤立感,这些社交联系也有助于提升学生的自尊和情感稳定性,从而增强心理健康。

(五) 进行心理健康宣传活动

学校可以定期组织各种心理健康宣传活动,以提高学生对心理健康的认知,鼓励他们主动寻求帮助,这些宣传活动可以包括讲座、研讨会、座谈会和互动工作坊,涵盖了各种心理健康话题,从压力管理到情感健康。通过这些活动,学生可以了解心理健康问题的常见迹象,以及如何应对和处理这些问题。同时,学校还可以利用各类媒体和社交平台传播心理健康信息,确保更多的学生受益。而且心理健康宣传活动还提供了一个开放的平台,鼓励学生分享他们的经验和故事,减少心理健康问题的社会污名。这有助于营造一个更加理解和支持的校园文化,让学生更愿意谈论和寻求帮助。积极开展这些宣传活动的目标是增加学生对心理健康重要性的认知,促使他们主动关注自己的心理健康,并知道在需要时可以寻求支持。通过这种方式,学校可以为学生提供更多工具,帮助他们维护健康的心理状态,提高生活质量。

(六) 心理健康教育的效果

在进行心理健康教育时,教师不但需要采取合适的策略对学生进行心理健康教育,而且需要建立起不断改进优化教学策略的机制,以确保学生获得最大的益处。为了实现这一目标,定期评估心理健

康教育的效果至关重要。这不仅有助于验证已经实施的支持措施是否满足学生的需求,还能够为策略改进提供坚实的数据支持。教师可以定期与学生互动,收集他们对心理教育活动的反馈。学生的声音是策略改进的关键,因为他们最了解自己的需求。通过学生的反馈,教师可以更好地了解哪些方面需要改进,以满足学生的期望。同时教师可以收集有关心理健康问题的统计数据,包括心理健康服务的使用率、学业表现、学生的参与度等等。教师通过分析这些数据可以揭示潜在的趋势和问题领域,帮助教师明确需要关注的方向。而且教师可以对心理健康教育方案进行系统性的效果评估,以确保教育策略和课程的有效性。通过学术研究、问卷调查和个案研究等方法,可以量化改进措施的成果,进而调整教育策略。同时教师还可以寻求专业心理医生、教育专家以及学生支持服务的专业人员的意见和建议,他们的专业知识和经验可以帮助教师确保心理健康教育的科学性和实际效果。通过定期的评估,教师可以不断识别改进当前心理健康教育活动存在的不足,并制定有效的心理健康教育计划,确保学生可以拥有足够健康的心理状态。

结语:

针对当代大学生做好心理健康教育引导是大学教学过程中的重要教学任务,教师通过结合学生的实际情况采取合适的心理健康教育策略开展教育活动,可以帮助大学生解决各种心理健康问题建立坚强的内心,使学生更好地迎接未来的挑战。

参考文献:

- [1] 郝晓晓.大学生心理健康教育问题分析及引导机制研究[J].湖北开放职业学院学报,2023,36(01):54-56.
- [2] 张竹云,梁承旭,周文定.大学生心理健康教育及教师的引导者作用探究[J].教育信息化论坛,2022,(02):87-89.
- [3] 周冰.基于积极心理学引导的大学生心理健康教育方法分析[J].文化创新比较研究,2020,4(10):25-26.
- [4] 黄鑫.论多维视野下的大学生心理健康教育[J].中外企业家,2019,(17):173-174.

作者简介: 孙俊华(1979—),性别:女,民族:汉,籍贯:山东省潍坊市寒亭区朱里镇,学历:博士研究生,职称:讲师,研究方向:主要从事高能量密度焊接方法等离子弧焊、等离子-MIG复合热源焊热物理过程的数值模拟研究,以及常规焊接方法的工艺优化及过程控制研究。