

走出心理亚健康——大学生心理健康教育的主要方向

关爱民

(黑龙江能源职业学院, 黑龙江 双鸭山 155100)

【摘要】如同身体健康一样,心理健康在大学生群体中显得尤为重要,大学生面临的学习和生活压力巨大,很多时候是由于个体的认知失调引起的。心理健康教育应当帮助大学生建立正确的认知观念,教导学生如何用积极的心态去面对困难和挑战。本文将探讨大学生心理健康教育的主要方向,从认知、情绪、人际关系等多方面进行阐述,旨在引领大学生更好地了解和管理自己的心理健康,实现全面发展。

【关键词】大学生;心理健康教育;认知;情绪;人际关系

引言:

大学生时期作为人生的重要时期,肩负着无穷的愿景和挑战。但沉重的学业压力、不确定的就业前景以及错综复杂的人际关系等各种困扰,常常对大学生心理健康造成很大压力,所以,加强对大学生心理健康教育,引导大学生建立正确心理健康观念和具有有效心理调适能力就变得非常重要。

一、大学生心理健康教育的要素

(一) 认知调适

大学生心理健康教育诸多要素中,认知调适毫无疑问是关键一环。当代大学生所面临的挑战与压力是多方面的,学生要学会理性地认识,了解和调整心智状态来面对各种错综复杂的场景与情绪波动,认知调适作为心理健康教育中的一个重要组成部分,对大学生的成长成才和健康发展有着深刻的影响。大学生活中学业压力、人际关系和自我认知各方面因素均会影响个体心理状况,而认知调适是个体在学习、经验与思维中逐步形成与自身心理状态及外部环境相适应的一整套认知方式与心理调节机制,即使在压力下、认知调适后,大学生仍能较好地掌握情绪波动情况,降低消极情绪滋生,较好地迎接人生挑战^[1]。认知调适,其核心是对个体认知方式与心理态度进行调适,在遇到困难与挫折时,认知调适能力较强的大学生选择用积极的态度来面对,并从学生身上找到发展的契机与价值,学生学会了自我认可和自我激励,不容易受外界因素的影响,更多的是为了保持心灵的宁静和理性。这种心理状态既有利于减轻压力,又能激发个人的潜力,促进个人更好的成长与发展。认知调适不是一朝一夕就能完成的,需要个人不断学习,实践与反思。大学生在校期间可通过心理咨询,

心理课程和自我反省来不断增强认知调适能力。通过和学生、教师和家人之间的沟通和共享,促使自己认知结构得到提升,增强处理问题的技能,从而更好地面对今后的各种挑战。

(二) 情绪管理

大学生作为一个特殊群体,面临着诸多学业压力、人际关系困扰、成长探索等问题,情绪波动和情绪失控成为学生最为常见的心理困扰之一。所以,学会恰当地进行情绪管理对于大学生心理健康起着关键的作用。情绪管理就是个体怎样去识别、表达、调整并利用情绪来保持心理平衡与健康,在高校教育中要向学生传授恰当的情绪管理技巧,有利于更好的适应学习、生活等各方面的挑战。比如在面对考试压力时,要学会自我调节自己的情绪,让自己的心变得平和、明朗,这样才有利于提高学习效率,增强对考试的反应;在处理人际关系时,要学会在尊重别人的前提下控制情绪、发表意见,这样有利于构建良好人际关系、减少矛盾与误解。情绪管理也有助于大学生更深刻地理解自我、理解情绪需求,进而更好地调适心态。通过情绪管理方面的训练,使大学生能够更清楚地了解自身的情绪状态,及时识别情绪变化,学会运用有效手段进行调节与应对。这样既能帮助学生较好地驾驭情绪,又能深化对内心世界的理解,提高自我成长与发展能力。最后,情绪管理这一终身受益的能力对于大学生今后的成长与人生至关重要,大学生在步入社会之后,面对着更复杂的人际关系,职业挑战以及生活压力等,而良好的情绪管理能力会是大学生面对种种困难与挑战时的一个重要依托。所以,在高校对大学生进行心理健康教育时,要注重情绪管理方面的训练,从而为学生的将来打下一个稳

固的心理基础。

（三）自我认知和发展

自我认知和发展是个体内心深处最主要和最基本的心智活动，高校大学生心理健康教育工作对自我认知和成长的意义日益突出。社会在不断地进步和发展，新时期青年学子如何正确地认识自己，全面地发展自己已成为其面临的重要任务。自我认知从字面上看是指个体对于自我的感知和认识，正确地认识自我需要清楚而客观地了解自己内在特质、外在表现、情感体验和认知能力。在这一过程中学生既要检视自己的优势和长处，也要正视自己的缺点和不足，从而达到自我完善和提高的目的^[2]。正如一位哲学家所言：

“了解自己就是了解世界的起点。”大学生这一人生阶段自我认知更具有突出意义，正因为面临种种抉择和挑战，大学生才有必要通过不断加深自我认知来树立信心和自尊、巩固心灵，在压力和困难面前能沉着果断。与此同时，正确地认识自我还有利于大学生构建积极的人际关系、养成健康的情感态度和行为习惯，从而为今后的成长奠定坚实基础。但自我认知和发展不是一朝一夕就能完成的，需要不断地反思、修正和提升，就高校大学生心理健康教育而言，学校及有关部门可采取心理咨询、心理测试和心理讲座等方式来帮助学生深化自我认知，引导学生建立积极向上的人生观和世界观，唤起学生对前途的激情和自信。

二、大学生心理健康教育的发展方向

（一）进行心理辅导

当今社会中，伴随着社会的发展与进步，人们对于心理健康问题也逐渐关注起来，特别是对高校大学生而言，在学业压力、人际关系和未来规划方面面临着各种挑战，心理问题已经成为一个不容忽视的事实。所以，在大学校园里开展心理辅导服务是非常重要的。大学生心理辅导既复杂又细致，要求心理咨询师必须专业、有耐心，高校可通过设立专业心理健康教育中心或者办公室等方式开展心理辅导服务，该中心能够有一个心理学专业人员团队能够对学生进行个性化心理辅导。不同的心理问题要有不一样的处理方法，所以，心理咨询师要有针对性地辅导方法来帮助学生解决问题和释放压力^[3]。另外，各院校还可定期开展心理健康讲座和心理辅导培训，在提升心理咨询师专业水平的同时也能使更多学生认识心理健康的意义。这类活动有助于学生深入了解自身心理需求和学习，有效应对心理问题的方法。除校园开展心理辅导服务外，各院校也可联合地方心理健康机构

对学生进行更加全方位的心理支持，通过构建校内外合作机制，使学生在校期间就能获得初步心理辅导，而当学生需要更深一步援助时，还能获得专业机构支持。学校在进行心理辅导时，也可提倡开放包容的心理健康氛围，以减少因心理问题而产生的歧视与偏见，使更多学生能够勇于抒发情感，求助他人。只有构建起真正对学生心理健康给予支持与关心的氛围，心理辅导工作才会收到较好的成效。

（二）渗透积极的心理

大学生阶段作为青年人成长成才的关键时期，面临许多学业压力、人际关系困扰和自我认知及自我发展等方面的挑战，在这一过程中渗透积极心理对大学生健康成长起到关键作用。

一是学校可通过组织各种心理健康教育活动渗透积极心理。如组织心理知识讲座、心理咨询讲座、心理剧表演等等，使学生认识到积极心理对健康发展的重要意义，并引导其形成乐观积极上进的态度，学校要以活动形式将正能量直观地传达给学生，使其在参与交往的过程中感受积极心理的魅力^[1]。

二是学校可建立心理健康辅导中心对学生进行心理咨询与辅导，在这一中心中，职业心理咨询师能够帮助学生化解心理问题，指导学生建立正确的人生观和价值观，增强情绪管理能力和发展迎接挑战的心理素质。学生们可在此寻找倾诉对象并获得职业上的协助与支持，以更能面对人生的难题与挑战。另外，学校可从课程设置、教学方式等方面进行改革，以渗透积极心理。教师可将部分心理健康教育内容融于课堂之中，带领学生讨论人生所面临的挑战、压力与迷茫，并教给学生适当的情绪调节与心理应对方法。同时，运用启发式教学、案例分析，使学生在实践活动中感受积极心理的魅力，唤起其迎难而上的信心与勇气。

（三）拓展新媒体教育的渠道

在信息爆炸的今天，新媒体发展迅速，已成为形塑人们观念，教育意识与价值取向的主要通道，对于高校大学生心理健康教育工作，学校需适时调整教学手段与方式，并积极开拓新媒体教育通道。在此，本文将对高校大学生心理健康教育工作中，学校拓展新媒体教育通道的途径进行研究^[2]。

一是建立和完善在线教育平台。学校可以借助互联网及移动通信技术构建心理健康教育网络平台，并向学生开设在线课程、讲座及心理测试，使学生不出校门，便可以掌握大量心理健康知识。通过创建在线

社区的方式,实现学生与师生之间的网上交流互动,分析心得体会,相互理解、相互支持,从而提高了心理健康教育工作的参与性、互动性。

二是借助社交媒体平台开展宣传与教育,大学生群体对社交媒体有着浓厚的热情,学校可充分利用微博、微信、抖音平台发布与心理健康教育有关的资讯与活动,以引起学生注意并参与其中。通过拍摄精美短视频、海报和小程序,将心理健康知识淋漓尽致地呈现出来,抓住学生眼球,提高信息传播效率与影响力。同时,设立专门心理健康教育账号及群组,并定期公布心理健康小贴士,案例分析和心理咨询,以指导学生正确应对心理问题,形成积极向上的健康心理。另外,还提供线上心理咨询、课程辅导等服务,学校可联合专业心理咨询机构搭建线上心理咨询平台,随时随地为学员提供咨询服务。以电话、视频、在线聊天等为载体,对心理困扰学生进行个性化情绪支持与解决,以帮助学生解决困扰,调节心情,促进心理健康。同时,学校也可以举办丰富多样的在线心理辅导课程,请专家学者演讲、交流心理健康知识与技术等,以帮助学生增强心理调适能力、防止心理问题出现。

(四)减轻学生的学习压力

在如今激烈竞争的社会大环境中,高校大学生学习压力较大,如何减轻学生学习压力,增进学生心理健康,已成为学校教育中的重要任务。为了解决这一难题,学校可采取各种手段帮助学生减轻学习压力,创造舒适健康的环境。

例如:学校可强化学生心理健康教育,通过对学生进行心理健康知识普及教育来帮助其认识情绪变化,处理学习压力,并指导其树立积极态度,养成健康生活方式。同时,学校可构建良性的心理咨询服务体系对学生进行咨询与指导,以帮助学生消除焦虑、紧张等消极情绪,增进心理健康。之后,学校可通过开展形式多样的课外活动减轻学生学习压力,开展多种文体活动和社团组织,为学生们课余时间提供更多的选择,充实课外生活。参与活动既能规范学生学习状态,又能发展兴趣爱好,促进综合素养的发展,提高学生自信心与适应能力^[3]。此外,学校也可重视学生学习负担并合理分配学习任务,通过科学课程设置和合理考核安排,避免了学生超负荷的学习,缓解了学习压力。同时,鼓励师生之间建立起良好的互动,倡导理解,支持与鼓励,创造和谐的师生关系,使学生能够在学习过程中体会到爱与支持。另外,学校也

可通过创设轻松愉悦的学习氛围减轻学生学习压力,创建多元化教学方式,不断创新教学方法,调动学生学习兴趣,使学习更生动、更有趣。在创设和谐班级氛围的前提下,提倡学生间互相帮助,团结友善,一起迎接学习上的困难与挑战。

(五)家校合作

家校合作这一教育模式对大学生心理健康发展起到了必不可少的促进作用。如何进行有效的家校合作已成为目前教育界及家长普遍关注的重点问题。

一是增进家校沟通。学校和家庭建立顺畅的沟通渠道,是家校合作之本。学校可定期召开家长会和座谈会,就学生在校中的表现及问题向家长进行沟通,并就学校心理健康教育有关政策及措施进行交流。同时,学校还可通过微信、电话等形式与家长进行及时交流,了解学生对家庭环境的改变及需求,一起关心学生心理健康。二是家校合作项目。学校可邀请家长参与学生心理健康教育课程的教学,促进家长心理健康教育知识与能力的培养;家长还可请学校专业人员上门指导心理健康教育,以帮助家长对学生有更多的指导与教育。另外,学校也可举办以心理健康为主题的家长讲座和研讨会,以加强相互理解与信任。最后,一起关注学生的心理健康问题。家校合作终极目标是共同关心爱护学生心理健康,学校与家长要密切配合,发现学生心理健康方面存在的问题,采取有效措施进行干预与救助。只有家校合作才能使学生心理健康教育工作真正得到充分的开展,使每一位学生能够在一个健康愉快的氛围中得到发展。

结束语:

综上所述,大学生心理健康教育工作是一个长期的系统工程,需要学校、家庭和社会等各方面的共同努力。希望本研究的论述能引起更多关于大学生心理健康问题的关注,从而更好地支持和帮助学生的成长与发展。

参考文献:

- [1] 李娜.高校体育教育训练教学和心理健康教育的融合实践研究[J].体育世界,2023(11):67-69.
- [2] 陈肖坤.高校体育教学与心理健康教育的融合实践研究[J].中国学校卫生,2023,44(11):1766-1767.
- [3] 王利军,王曼.基于成果导向教育理念的高校心理健康教育课程教学模式研究与实践[J].教育观察,2023,12(29):40-45.