

高校大学生心理健康状况分析及策略研究*

贺全

(湘潭医卫职业技术学院, 湖南 湘潭 411100)

摘要: 本文从高校大学生的适应问题、情感问题、人际关系、就业问题等方面, 分析了当前高校大学生的心理健康状况, 并针对原因, 提出帮助大学生建立正确的自我意识, 加强心理咨询功能开发, 引导学生改善学习方法, 舒缓学业压力, 积极开展社会实践、团体辅导活动, 提高学生的心理抗压能力, 重视学生干部作用, 强化朋辈互助效果, 提升高校心理健康教育工作者的业务水平和综合素养, 加强“家庭—学校—社会”三方共育等策略, 提升高校大学生心理综合素质, 助力学生健康成长成才。

关键词: 大学生 心理健康状况 分析 策略

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.08.123

当前, 高校的心理健康问题学生人数、心理危机事件未出现下降趋势。作为辅导员, 面对新生对大学环境的心理准备和适应问题、恋爱情感问题、大学生活中的人际关系问题、实习就业等学生的心理异常情况, 我们要能及时发现并进行处理, 要在新生入学后就迅速建立起自己的信息队伍, 及时掌握了解学生的信息, 做到心中有数, 要站在学校和学生的角度共同思考工作方法^[1]。构建科学、完善的心理健康工作机制, 及时对学生进行心理健康教育和疏导, 为学生的心理健康保驾护航。

一、当前高校大学生心理健康状况分析

(一) 新生对大学环境的心理准备和适应问题

大学新生通过高考大学, 面对一个全新的环境, 老师、同学、学校环境、管理制度都发生了变化, 面对这种变化, 学生都会出现不同程度的适应问题。其实, 这也是新生进入大学后, 发生的一些常见的心理健康问题。经过三年的高中生活, 同学们都结识了与自己兴趣爱好、年龄相仿的同学、朋友。突然从高中过渡到大学, 产生的环境变化, 对于很多大学的新生来说, 都是其人生道路中成长的一次挑战。对于新生而言, 可以说是第一次远距离离开父母, 独自的生活, 这对于自我调节能力和适应环境能力较差的大学新生, 一旦遇到较大的困难或突发状况, 又无父母、朋友帮助, 会产生一种很大的茫然感和无助感, 难以快速地融入大学环境和适应大学环境。如在众多的适应问题中, 宿舍适应问题较多, 如缺乏有效的沟通和经验的学生, 在相当长一段时间里, 难以快速适应宿舍的生活,

以及与宿舍同学、班级同学之间的相处关系, 有的甚至可能在整个大学阶段, 也无法适应。作为一名学校的辅导员、班主任、管理者, 如不及时干预引导新生, 可能会引发他们在学习、人际关系、朋友交往以及情绪调节等方面的问题, 若没有及时处理, 学生可能会产生自闭、抑郁等心理和精神方面的问题。所以, 高校的辅导员、班主任、管理者应尽可能地帮助新生进行自我调整、自我适应, 引导他们尽快做出应变, 迅速地适应大学的环境^[2]。

(二) 大学生遇到恋爱情感问题时, 是否有积极的应对、处理方式

随着大学生生理发育的成熟, 大学生能否正确认识与处理恋爱情感问题的与否, 严重地影响着高校大学生的心理健康。大学阶段正是处于青春懵懂的时期, 因此学生在高校中恋爱频率高, 由此产生的情感纠纷问题也是较多。大部分入学新生年龄已满18周岁, 虽然已经成年, 但还是缺乏如何正确处理事情的经验, 尤其在情感问题方面的处理经验不多。例如, 很多新生在大学里的恋爱, 是人生中谈的第一次恋爱, 对于自己的第一次恋爱, 绝大多数学生都是用心交往的, 是付出真心的, 但是可能由于缺乏恋爱经历, 缺乏与异性朋友相处的经验, 可能导致新生无法在恋爱过程中能够很好地处理与对方之间的恋爱关系, 另外新生虽然身体发育成熟了, 但是在心智发育上, 还没有完全成熟, 加上大学生对生理发育与性的不了解所造成的困惑、对性的强烈渴望, 是诱发大学生情感纠纷问题的重要因素。一旦双方情感关系紧张要面临分手的时候, 许多大

* 本文系湘潭医卫职业技术学院医技学院名班主任工作室培育项目(编号:校党发[2021]111号)阶段性成果。

学生会情绪不稳定,产生心理困扰,严重的可能会一蹶不振、自闭、心理负担过重,而走向极端造成悲剧。情感问题是大学生活里最为常见的一种心理方面问题,所以高校应多在情感恋爱方面、情感关系相处方面,及时给予大学生一些引导,帮助学生正确处理与异性同学的交往关系,正确有效地面对恋爱和学业问题,帮助大学生树立一种理性的、正确的恋爱观,能更好地处理好情感纠纷中面临的问题^[3]。

(三) 能否快速融入新集体、正确处理大学生活中的人际关系问题

大学的新生离开父母,来到新的大学环境中,与还不熟悉的同学共同学习、生活,这种“陌生”的集体环境,如今很多家庭的孩子都是独生子女,父母格外看重和关心,这与有兄弟姐妹的学生相比,他们相对会自我为中心、性格任性、心理不成熟,在与同班同学、寝室成员之间的矛盾处理上难免会出现一些问题,容易造成人际关系紧张。现在高校大学生人际关系问题已成为重要的心理健康问题,受到了家长、社会的广泛关注^[4]。高中阶段,大家更多的是关注学习方面,学校和家长督促得紧,与学生在一起的时间多,能及时帮助学生解决学习、生活和成长过程中的困难。当学生进入大学环境里,内心渴望能在短时间内打开心扉,跟其他同学交往,同时他们又比较羞涩或偏于内向,不会积极主动与人交流沟通,没有亲朋好友的引导与陪伴,这使得学生们在建立和谐的人际关系中常常遇到困难。还有,在校大学生中有留守家庭、家庭变故、社会交往不正常等学生,自身存在一些交往技能缺失情况,这就容易导致他们,不能很好地处理大学生活中人际关系方面的问题,如不及时地解决问题,长时间累积下来,学生会产生情绪焦虑、低落等,影响学生的身心健康发展。

(四) 面对实习就业问题,学生能否有效处理好恐慌、焦虑等情绪问题

大部分的学生在实习就业前,都存在不同程度的恐慌、焦虑等情绪问题,如这个问题不及时解决,将阻碍实习就业工作的顺利开展,甚至,可能导致严重心理问题的出现。学生实习就业前的心理状态不稳定,有以下特征:学生实习就业前,总体的心理准备情况不是很乐观,只有极少数学生,在实习就业前心理准备充分,甚至有的学生在实习就业前,伴有不同程度的焦虑、恐慌情绪;自身理论知识不扎实和操作技能欠缺,是学生实习就业前最担心的两个问题,也是学生实习就业前的主要压力来源;对自身专业知识和技能的不自信,学生最希望实习就业前学校

能提供有针对性的教育培训,帮助自己巩固、提高专业技能,了解实习就业单位相关情况,同时也缓解实习就业前的焦虑、恐慌心理,增强实习信心。为此,学校必须进一步了解学生实习就业前的心理状态,采取切实有效的举措,帮助学生更好地适应实习就业岗位,顺利实现从学校到实习就业阶段的过渡,以引领学生成长,共筑梦想^[5]。

二、促进高校大学生心理健康教育工作的策略研究

(一) 帮助大学生建立正确的自我意识

大学生进入大学后,他们的情感、人际关系等方面发生了新的变化,与此同时,大学生的自我意识开始慢慢地确立、完善。高校、教师在发现了解到大学生自我意识发展过程中出现了困扰,对这些学生群体要做到关怀体贴,做好耐心细致的思想工作,及时科学地引导,帮助大学生建立正确和完善的自我意识。如大学生中常见有成绩优异的学生因失恋而成绩一落千丈。造成这种问题的关键在于这些大学生缺乏正确的自我认识,因而无法正确地分析问题、面对问题、解决问题,不能正确处理好爱情和学习的关系。高校教师应帮助他们建立正确的自我认知,发展积极的自我体验,让学生在面对问题时,能自我调节和控制,积极正确地分析问题、应对问题,提升高校大学生心理综合素质,助力学生健康成长成才。

(二) 重视学生干部作用,强化朋辈互助效果

人们通常愿意听取意见和建议时,往往更偏向于年龄相仿、兴趣爱好相近的同伴朋友,现在的年轻人尤其如此,大学生活圈大多是与自己兴趣爱好、年龄相仿的同学、朋友。在学生遇到生活困难时,可能第一个倾诉的对象是自己的好友,并不是家长、班主任、辅导员。

所以,在开展心理健康教育工作时,教师要耐心倾听、真心关怀,充分理解学生个体的需求,走进学生的内心,建立一种稳定牢固的信任关系,这样能更好更快介入并处理好问题,促进学生健康发展。同时,充分发挥学生干部的桥梁纽带作用,做好班委、心理委员、心理信息员、寝室长的培养工作,老师的情报员的培养尤其重要,同时学校要加大关爱学生的力度,一旦发现同学有问题,能及时上报老师、及早管控局面,助力学生健康成长成才。

(三) 提升高校心理健康教育工作者的业务水平和综合素养

为了提高心理教育教学质量,高校可以实行导师制,对心理健康教育工作者开展一对一帮扶,定期开设培训班,提升心理健康教育教学水平。此外,制定严格的考核制度,心理健康教育工作者教育教学水平与其年终考核挂

钩。积极探索“医教携同”发展模式，为师生提供远程咨询、专家坐诊、心理热线、心理健康教育宣讲、临床见习等服务，开辟专门的绿色转介转诊通道，筑牢师生的心理健康安全防线。这不仅助推学校与医院健康发展，还有益于校院双方的教师与医生的能力培养，这种培养模式充实了一线心理健康教育工作者的实践经验，也促使临床医务工作者不断加强理论学习。师资双向合作，提升高校心理健康教育工作者的业务水平和综合素养，实现共同成长。

（四）加强“家庭—学校—社会”三方共育，促进学生问题有效、及时解决，构筑保障“梁”

做好学生心理健康教育工作，需要“家庭—学校—社会”三方共同努力。家长对学生的教养、沟通、引导方式，影响着心理危机干预工作的实施效果，而同时学校与家长的有效沟通，会推进家长对学校心理危机干预工作的有效开展。学校应积极主动联系家长，密切沟通，将学生目前学习生活情况告知，让家长及时了解孩子的心理健康状况。社会支持系统对于健康状态的保持有良性作用，因而，学校教师在帮扶心理健康问题方面学生的时候，不应单兵作战，一定要力争其他社会力量的支持，共同推动学生心理健康成长。善于发挥大学生群体的力量，鼓励这部分学生参与积极正面的集体活动，特别是校园心理健康普及活动。充分发挥学生干部的桥梁纽带作用，做好班委、心理委员、心理信息员、寝室长的培养工作，老师的情报员的培养尤其重要，同时学校要加大关爱学生的力度，一旦发现同学有问题，能及时上报老师、及早管控局面。还应建立心理信息员制度，安排值得心理健康问题学生信任的宿舍舍友或班干部密切关注其动态，使其在突发情况发生时，既能即刻上报学校，又能安抚稳定其情绪。学校应多措并举，加强“家庭—学校—社会”三方共育，促进学生问题有效、及时解决，助力学生健康成长成才。

（五）建立完善的心理危机事件应对机制，为学生筑起了爱的避风湾

在心理危机事件处理过程中，快速与校心理中心联系，密切关注学生。在学生进行完心理咨询后，教师与校心理中心老师取得联系，了解学生情况；及时干预，给予关心。教师立即通过班委了解学生在班级的表现情况、生活情况，及时掌握学生信息；心理疏导，融入“耐心”。

跟学生谈未来的学业发展规划，职业定位，分享自己的经验，一步步打开学生的新房，循序渐进地了解了学生的家庭情况、学习情况、恋爱情况等，建立信任的基础；深入了解学生情况之后，教师及时向领导汇报，与领导商议解决方案。领导指示及时与家长取得联系，告知家长在学校心理状态，依据学生情况，否还需要进一步进行治疗；保持信息畅通，教师充分利用信息员构建关注机制，由寝室长密切关注学生在寝室里的动向，班长在班级中关注并关心学生，掌握全方位信息；全方位关心学生，与心理老师定期给学生进行心理疏导，通过家长关怀、朋辈辅导等，帮助学生走出情绪低谷。

三、结语

高校大学生面临环境适应、情感、人际关系、就业等问题，高校要积极探索查找问题的根源，并思索解决方法，加强顶层设计，健全完善高校的心理健康教育工作机制，不断创新改革心理教育工作方式，采取及时高效的措施，对学生进行有效的心理疏导，提升学生心理健康素质，具有很重要的现实意义。高校应继续秉持“三全”育人理念，以高度的使命感和责任感促进学生心理健康、守护学生安全，扎实做好大学生心理健康教育和心理育人工作，培育大学生良好的人格品质、坚强的意志和积极向上的心态，促进大学生成长成才提供良好平台，提升高校大学生心理综合素质，助力学生健康成长成才。

参考文献

- [1] 韦粤.“90后”大学生就业心理问题分析及对策研究[J].教育界,2013(6):47-48.
- [2] 杨楠.高校思政教育与心理健康教育结合机制研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2013(02):24-25.
- [3] 王晓钧.大学生心理健康[M].北京:北京师范大学出版社,2013.
- [4] 常益,张姝.健体育魂:大学体育课程的思政教育转向研究[J].体育文化导刊,2018(06):136-141.
- [5] 刘葵,唐闻捷.高校心理健康教育工作者在学生心理危机管理工作中的角色冲突与对策[J].中国医学伦理学,2012(04):521-523.