

Exploration on the Mental Health Problems and Educational Methods of College Students in the New Era

Qingxia Li

School of Arts, University of Sanya, Sanya, Hainan, 572000, China

Abstract

College students are the future of the country, and they are the builders and successors of the new era. In recent years, influenced by many factors, especially under the influence of the Internet, the mental health problems of college students occur frequently, which is not only conducive to the growth of college students, but also not conducive to the safety and stability of colleges and universities. Therefore, the mental health education of college students in the new era urgently needs to be reformed and improved to keep up with the pace of The Times. By analyzing the current situation of college students' mental health in the new era, this paper explains the importance of mental health education for contemporary college students, explores the corresponding reform strategies, in order to improve the quality of mental health education in colleges and universities, and arouse the attention of college students to mental health. It aims to improve the mental health problems of college students, enhance the ability to resist pressure, effectively prevent the occurrence of crisis events caused by psychological problems, and promote the healthy growth of college students.

Keywords

new era; college students; mental health education

新时代大学生心理健康问题和教育方法探究

李青霞

三亚学院艺术学院, 中国·海南 三亚 572000

摘要

大学生是国家的未来,是新时代的建设者和接班人。近年来,受多方面因素的影响,尤其在互联网的影响下,大学生心理健康问题频发,不仅不利于大学生的成长成才,而且不利于高校的安全和稳定。因此,新时代大学生心理健康教育亟须改革和完善,紧跟时代的步伐。论文通过分析新时代大学生心理健康现状,说明当代大学生心理健康教育的重要性,探究相应的改革策略,以期提高高校心理健康教育工作质量,引起大学生对心理健康的重视。旨在解决大学生心理健康问题,增强抗压能力,有效防范心理问题导致的危机事件的发生,促进大学生的健康成长。

关键词

新时代;大学生;心理健康教育

1 引言

在新时代背景下,大学生心理健康问题日益增多,已引起家长和学校的高度关注。为及时防范心理健康危机事件的发生,国家也出台了一系列相关指导文件。心理健康教育旨在通过专业的培训帮助人们解决所面临的诸多心理问题,提高抗压能力,培养健康的人格。高校心理健康相关教师需要不断学习科学化的心理健康知识,合理利用现有资源,与时俱进,探索新时代大学生心理健康工作新方法,发现问题并采取有效方法干预,避免心理危机事件的发生。

【作者简介】李青霞(1994-),女,中国河北石家庄人,硕士,从事大学生思想政治教育研究。

2 新时代大学生心理健康现状

2.1 互联网对大学生心理健康的影响

在网络发展迅速的时代,网络为大学生提供便利的同时,也对大学生的健康成长产生了不利影响。一方面,复杂的网络环境可能会导致大学生价值观念的扭曲;另一方面,虚拟的网络环境会使大学生脱离现实生活。网络减少了学生之间的沟通和交流,不利于学生之间友好关系的建立,容易造成学生人际交往出现问题。网络当中的文字交流与现实中的语言交流完全不同,在网络当中无法真实地体会到对方的感受,容易造成误解甚至出现网络暴力,导致严重的心理问题。

2.2 人际沟通和恋爱对大学生心理健康的影响

大学阶段与高中阶段不同,大学生离开了父母的陪伴,在生活上要独立自主,面对全新的环境和来自全国各地的同

学,难免会产生矛盾。多数同学不擅长处理人际关系,导致他们很难适应大学生活,他们会因此感到焦虑、害怕、孤独和恐慌,面对人际交往的压力,不仅会影响大学生正常的生活和学习,还会造成一定的心理问题。此外,在大学当中,恋爱关系处理不好也容易产生心理问题。大学生对恋爱有着美好的憧憬,当他们真正恋爱的时候会发现很多问题,部分学生不能正确地处理恋爱当中的问题,导致出现焦虑和抑郁,不利于自身的健康成长,甚至可能引发危机事件。

2.3 学业对大学生心理健康的影响

与高中相比,大学阶段侧重于学生自主学习能力的培养,要求学生自己合理地安排学习时间和参加校园活动的时间,大多数学生都会因为学业的压力而感到焦虑。大学中校园活动较多,学生有时会因为时间安排不合理导致不得不熬夜赶作业。进入学期末阶段时,有些学生又会因为多门课程的考试而倍感压力,内心焦躁不安。即将毕业时,一些学生会因为某些课程挂科而担心不能顺利毕业,另外有些学生会因为考研竞争压力大而感到焦虑。面对各种各样的学业压力,如果不及时进行疏导,容易出现心理问题。高校需要针对不同学生的学业压力进行科学系统的指导,引导大学生正确对待学业压力,避免出现心理问题,帮助学生顺利完成学业。

2.4 就业对大学生心理健康的影响

即将毕业的大学生多数会感到迷茫,有的对未来的职业期待太高而找不到满意的工作,有的因为自卑和内向对于求职和面试产生了巨大的压力等等。另外,部分大学生没有清晰的职业目标,对就业市场没有充分的了解,获取求职信息的来源有限,也会导致出现就业困难的情况。一系列的就业问题导致大学生对求职产生恐慌和焦虑,迟迟找不到合适的工作或者迟迟不肯主动找工作。因此正确的职业规划对于大学生来说非常重要,即将踏入社会的大学生站在人生的岔路口,需要高校教师的正确引导,帮助他们成功地迈向社会,成为对社会有用的人。

3 新时代大学生心理健康教育的改革策略

3.1 培养专业的教师队伍

新时代大学生的思想和认知紧跟时代的步伐,虽然高校相关教育工作者大多具有多年的教学经验和特有的教学方式,但综合来看高校心理健康教育工作仍有很大的提升空间。高校传统的心理健康教育模式侧重于课堂教学,专业性有待提高,不能有效吸引学生的注意力,导致心理健康教育工作达不到预期的效果。应对高校心理健康教师开展系统的心理健康教育培训,培养一批与时俱进的心理健康教师专业队伍。除课堂教学形式外,还应针对大学生群体开展各种有趣的心理健康教育辅导活动,更加侧重于学生的个人主观感受和体验,让学生真正愿意并积极参与到这些活动当中,使心理健康教育工作顺利开展并达到预期效果。此外,心理健康教育工作不能只针对具有心理问题的学生,应该面对全体

学生,从当代大学生生活实际出发,通过丰富和有趣的教学活动,帮助当代大学生构建良好的心理取向并引导其树立正确的价值观。

3.2 将心理健康教育工作深入化、具体化

每位大学生都有自己独特的经历,所面临的问题和压力也有所不同。为全面了解学生,在大一新生入学时应该及时关注学生的健康状况,针对每位学生的不同情况建立特有的心理健康档案。不少大学生的心理问题来源于小学或者中学时期,因此新生入学时的心理普查非常重要,每位学生的心理健康普查结果都需要仔细记录和备案,从学生的实际出发对其进行有效的指导,并密切关注学生的日常生活,帮助学生解决心理问题。在学生成长的过程当中,教师要针对不同时期的学生开展相应的心理健康教育,如刚踏入校园的学生主要面临的是环境适应问题,即将毕业的学生主要面临的是毕业和就业问题。同时,高校教师要注重因材施教,学习更多相关教育理论知识,善于寻找学生心理问题发生的根源所在,引导学生积极面对困难,增强学生心理素质,帮助学生解决难题^[1]。

3.3 提高学生对心理咨询的重视

一方面,由于当前大学生对心理健康咨询没有正确的认识,认为出现病态心理时才需要进行心理咨询;另一方面,有研究表明由于中西方文化差异,中国人相对比较内向,不容易表达自己的情感,这对心理咨询工作的开展十分不利。学校应将心理健康教育相关课程作为必不可少的一项教学内容,同时将心理健康教育实践活动融合到课堂当中,理论与实践相结合,使每位同学都参与到活动当中,提高大学生对心理健康的关注度,推动心理健康教育工作的开展。通过这些课程使学生真正地关注自己的心理健康问题,提高学生对心理咨询的重视。此外,学校还应当开设心理素质拓展训练课程,引导同学们积极参与和体验,使他们真正地认识到提高心理素质的重要性以及进行心理咨询的必要性,以便学生的心理问题能够被及时发现、提早解决,可有效避免重大心理危机事件的发生。

3.4 建立互联网心理健康教育平台

当下互联网发展快速,高校应当充分发挥网络新媒体的积极作用。以线上和线下相结合的方式,由专业的心理健康教师团队开展一系列心理健康知识讲座和心理健康教育相关的实践活动,并逐步建立互联网心理健康教育平台,开辟不同的服务专区,如心理健康基本知识学习专区、心理健康症状自评专区、心理健康相关的娱乐小游戏专区以及心理健康线上咨询专区等,使新时代大学生心理健康教育内容更加多样化^[2]。互联网心理健康教育平台的建立,能够帮助更多的学生及时解决心理问题,增强学生的自身调节能力,有利于学生的健康成长,切实提高工作效率。

3.5 心理健康教育与思政教育结合

大学生心理健康教育与思想政治教育之间既相互区别

又相互联系。心理健康教育是教育工作者运用心理学知识培养学生良好的心理素质,旨在帮助学生缓解心理压力,增强心理素质,培养健全的人格。思想政治教育是大学生德育教育当中非常关键的一项内容,注重政策教育和理论学习,旨在培养综合能力较强和综合素质良好的现代化建设人才。心理健康教育所涉及的一系列心理问题在思想政治教育工作中同样也需要解决,目前高校心理健康教育工作的重点应从心理问题干预和疏导转向心理问题预防 and 良好心理品质的培养和塑造。在心理健康教育课程教学中融入思政课程,轻松愉悦的课堂氛围带给学生良好的个人体验,构建协同育人机制,有利于大学生的成长成才,因此大学生心理健康教育与思想政治教育的结合对彼此的发展具有积极推动作用^[3]。

3.6 发挥高校辅导员的思想引领作用

高校辅导员在日常工作当中与学生交流和联系较为紧密,对学生相对比较了解,在他们的大学生活中扮演着十分重要的角色,因此高校辅导员应充分发挥自身优势,加强自身学习并注重更新教育观念,引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观。辅导员应在日常工作中利用好各类资源,借助微信公众号、抖音、小红书等新媒体平台,搭建心理健康服务平台,各班心理委员协助辅导员定期为同学们提供心理测评、心理小讲堂、心理知识科普等内容,增强心理健康教育的趣味性和互动性。此外,还要定期开展新颖有趣的教育活动,如心理疗愈活动、趣味心理运动会、美育实践活动等,结合学生实际需求提供个性化的支持和帮助,提升学生心理素质和应对能力。每次活动结束后辅导员与各班心理委员召开活动总结会议,对活动的效果进行评估并记录每位同学的情况,以便后期有针对性地开展辅导和心理健康教育,创新活动形式激发学生参与的积极性,促进学生健康成长和全面发展。

3.7 成立音乐疗愈社团

舒缓的音乐能使紧张的心情得到有效的放松,对于改善学生的心理健康具有很大的帮助^[4]。高校应当成立音乐疗愈社团,通过音乐疗愈活动,帮助大学生缓解心理压力,提升心理健康。社团应当招募具有音乐基础、心理学知识以及

乐于奉献的学生作为骨干力量,并制定完善的社团规章制度,确保社团各项活动有序开展。利用微信、抖音等平台宣传音乐疗愈社团的理念和活动内容,面向全校学生招募成员,学习音乐疗愈知识,借助音乐的力量来促进大学生心理健康。社团每周开展音乐疗愈活动,邀请专业的音乐治疗师进行指导,通过合唱、器乐合奏、即兴演奏等形式,感受音乐带来的宁静与放松,促进成员之间的交流与沟通,增强团队凝聚力。通过音乐使学生敢于表达内心的情感和想法,引导学生正确面对心理问题,关爱自身心理健康。此外,社团还应与学校心理咨询中心、学生会等相关部门建立合作关系,共同推动大学生心理健康工作。

4 结语

大学生心理健康教育是高校开展教育过程中一项非常重要的工作,关乎学生的身心健康和综合素质的全面发展,关乎祖国的发展和未来。关注新时代大学生心理健康,通过心理健康教育帮助学生提高自我认知水平,重视自身健康成长,实现三全育人目标,推动高等教育高质量发展。新时代背景下,科技迅猛发展,心理健康教育工作也需紧跟时代的潮流,心理健康教育工作迫切需要不断完善和改进,这也是高校教育工作者长期探索和研究的非常重要的工作。高校应当充分发挥互联网时代的优势,不断改进心理健康教育工作方式,增加有趣的教育内容,以学生为中心开展高效的心理健康相关活动,引导学生树立正确的观念并始终保持积极健康的心态,推动高校心理健康教育的发展,培养出具有较高心理素质和素养的新时代接班人。

参考文献

- [1] 郝薇薇.大学生心理健康教育与思想政治教育结合的实施路径[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2022,20(6):57-61.
- [2] 丁佳如.完善大学生心理健康教育的对策研究[J].中国包装,2022,42(6):78-80.
- [3] 林婵,左智娟,赵玉洁.大学生心理健康教育与思想政治教育融合实践研究[J].教育教学论坛,2022(43):153-156.
- [4] 王一冰.音乐治疗与大学生心理健康教育的融合探索[J].公关世界,2024(18):36-38.