

探究大学生心理健康问题预防与干预

骆爽 谢海波

湖南邮电职业技术学院

DOI:10.32629/jief.v2i5.1532

[摘要] 随着社会经济的快速发展,人们的生活节奏逐渐加快,社会竞争压力随之增强。大学生正处于由校园走向社会的过渡时期,在择业、情感、学业、人际交往等方面都受到不同程度的压力,心理健康问题发生率与日俱增。因此,探究大学生心理问题,研究其预防和干预机制,对于大学生个人成长和高校教育发展都具有重要意义。文章分析了当前大学生心理健康问题,并结合笔者多年一线实践经验,提出大学生心理健康问题预防和干预措施,希望能够为相关研究者提供参考建议。

[关键词] 大学生; 心理健康问题; 预防干预

中图分类号: G441 **文献标识码:** A

改革开放以来,我国社会进入经济转型的关键时期,人们的物质生活水平得到了显著的提升,但是其精神文明建设并没有获得同步的发展。甚至因为生活节奏的加快,社会竞争的愈发激烈,各类心理问题涌现。大学阶段是大学生从校园步入社会的关键时期,在这个过程中,他们需要面临择业、情感、学业以及人际交往等各方面的挑战,心理压力尤为明显,心理健康问题突出。为此,加强对大学生心理健康问题预防和干预显得十分重要。

1 建立完善的高校心理健康教育课程体系

学校是大学生学习和生活的主要场所,高校应该积极采取措施建设大学生心理健康教育课程体系,有针对性地开展心理健康教育,是预防和干预大学生心理健康问题的重要策略。首先,高校可以组织开设专门的心理健康教育课程,结合大学生实际生活需要,分为必修课程和选修课程两大类,对于新入校的新生,开设必修课程,帮助大一新生尽快适应大学生活,明确自身的职业规划和人生规划,做好定位。对于其他年级的学生则根据他们的实际需求开设心理健康教育选修课,比如人际交往心理学、婚恋恋爱心理学、职场心理学等等,在条件允许的情况下,高校还可以定期组织心理健康方面的专题讲座、培训会议,其目的在于预防和调节大学生在不同阶段可能遇到的心理健康问题。其次,在教育教学过程中,教师应该注意培养学生的学习兴趣 and 成功意志。兴趣是最好的老师,大学生能够培养学习的兴趣,有助于提高大学生学习的主动性和积极性,避免大学生因为厌学产生心理健康问题。而生活在当今社会,大学生面临着巨大的生活压力,只有帮助大学生树立成功意识和坚强意志,才能让大学生积极学习,主动迎接困难,不断增强自身的竞争力,帮助大学生及时做好心理调适,消除可能出现的心理障碍问题。

2 将心理咨询工作引入至大学生生活

很多高校已经开展大学生心理咨询工作,但是一般都是等待学生自己主动来咨询问题,形式性明显。因此需要对原有的心理咨询工作进行优化调整。第一,开展心理测试。高校通过人格测量、临床测验等定期开展心理测试工作,借以准确了解学生的心理状况,为学生建立长期的心理档案,并进行分类展示,为高校心理咨询工作的有效开展提供数据参考。当然,心理状态是一个持续动态的过程,根据心理测试建立的学生心理档案需要持续跟踪、调查,建立足以反映学生心理成长轨迹的心理档案,以便于对于出现心理健康问题的学生及时进行心理干预,开展心理咨询工作,解决问题。第二,开展心理咨询工作。这一工作的教师不需要局限于专业的心理咨询人士,还可以积极调动周围师生提供类似于心理咨询的帮助。相关数据显示,大学生在遇到心理问题时,除了自

我调节,最常见的就是寻求周围朋友和亲友的帮助,通过与他们的沟通,大学生可以有效缓解压力。另外,随着互联网信息技术的快速发展,大学生还可以利用发达的通讯技术进行网上咨询、电话咨询、邮件咨询等。

3 开展多种形式校园文化活动

大学生很多思想认识都是通过实践活动潜移默化的形成的,因此高校有计划的开展丰富多彩的校园文化活动,有助于帮助大学生在众多有意义的活动中陶冶情操、磨砺意志,树立正确的世界观、人生观和价值观。一方面,高校应该加强校园文化建设,既要利用重大的节庆活动、历史事件纪念日、文化活动、体育活动等陶冶大学生情操,促进其品德修养,又要注意大学校园环境建设,注意宿舍文化、班级文化等设计规划,让大学生在充满文化气息的校园中徜徉,不仅增长其文化知识,增强其文化修养,而且是培养大学生心理健康的重要方式。另一方面,高校还应该加强高素质优秀人才的榜样打造,发挥其重要的榜样示范作用。高校利用官网、自媒体、校园广播等宣传校内外品德高尚、成就斐然的优秀人才,例如古今中外的名人、爱岗敬业的教师、成就斐然的师兄师姐、出类拔萃的在校学生等,给大学生提供一个可以仿照学习的榜样环境,形成一种良好的群体氛围,让大学生在这种优秀的氛围中达到心理健康教育的良好效果。

4 结语

综上所述,大学生是国家和民族未来建设的宝贵财富,但是宝剑锋从磨砺出,大学生要真正成长为国家栋梁必将经过重重磨难才能真正成功成才。高校在传授大学生专业知识的同时,也需要关注大学生心理健康发展,帮助他们顺利度过磨难过程中的心理压力问题,重视大学生心理健康问题的预防和干预工作,建立完善的高校心理健康教育课程体系,将心理咨询工作引入至大学生生活,开展多种形式校园文化活动等保证大学生的全面健康发展,为社会主义建设事业提供源源不断的专业健康人才。

[参考文献]

- [1]刘畅.网络时代大学生心理健康教育的路径探索与创新[J].食品研究与开发,2020,41(17):231.
- [2]李金檀.内地藏族大学生文化适应和心理健康的对策研究[J].农村青年,2019(12):62-63.
- [3]邱亚飞,魏荣霞,邱吟.健康中国背景下大学生心理普查工作探新[J].高教学刊,2020(27):57-60.