

新时期大学生心理问题探析

王立杰

四川大学锦城学院

DOI:10.32629/mef.v3i1.535

[摘要] 近年来, 由于学生个人原因、家庭、高校氛围及社会环境等因素, 高校学生的心理问题日趋明显。高校要高度重视学生的心理健康教育, 健全大学生健康教育规章制度。本文分析了造成在校大学生心理问题的一些因素, 并针对这些因素提出了解决方案。

[关键词] 大学生; 心理; 健康

An Analysis of College Students' Psychological Problems in the New Period

Wang Lijie

Jincheng College of Sichuan University

[Abstract] In recent years, psychological problems of college students have become increasingly apparent due to factors such as personal reasons, family, college atmosphere, and social environment. Colleges and universities should attach great importance to students' mental health education, and improve the rules and regulations of college students' health education. This article analyzes some factors that cause psychological problems of college students, and proposes solutions to these factors.

[Keywords] college students; psychology; health

当代大学生正处于社会变革的新时期, 因学业压力、就业压力、个人感情等导致心理问题的学生在逐年增加, 由心理问题导致的身心疾病是大学生休学、退学、轻生的主要因素。心理问题已成为影响大学生成才及高校安全的突出因素。图1是根据近年来笔者所在学校统计的因抑郁或心理问题办理休学或者退学的数据表, 从图表上可以看出, 每年因抑郁和心理问题的休退学人数呈大幅上升趋势。

1 导致大学生抑郁或心理问题的主要因素

1.1 互联网的过度依赖

其进行适当的指导, 或者让学生在班级群中对相关问题进行交流讨论。为了使学生真正的掌握所学知识, 还可以通过在线测试的方式, 以达到查缺补漏的目的。

2.2 MOOC结合SPOC

MOOC具有的开放性、在线性特点, 使其在课堂教学中得到广泛应用, 但是这种教学方式使得教师授课工作量大大降低, 且网络教学队伍需耗费较多时间对选课者的数量严格控制。近年来, SPOC (Small Private Online Course限制性小规模在线课程) 学习的方式越来越受欢迎, 将其应用于职业院校思政课教学中, 能对选修思政课的学生数量适当控制, 能使教学质量得到保障, 使学生修完课程规定课时的比例。另外, 其还能够结合各位学生的知识背景与专业特点, 有助于达到因材施教的目的; 为了使MOCC学习更加顺利, 还需要将考核工作落实到位。

3 结语

在当代网络化发展进程中, 大学生是网络传播最活跃的主体, 心理活动具有较大的可塑性, 网络传播对大学生的身心健康有着非常大的影响。在校大学生对手机的过度依赖, 导致人际交往机会减少, 容易自我封闭、孤独寂寞, 从而导致心理问题的产生。

1.2 高中模式向大学模式转变困难

众所周知, 高中阶段, 学校重视的是升学率, 学习成绩好的学生自然会得到老师和同学们的青睐, 而到了大学阶段, 评价标准不仅仅是学习成绩, 还有学生的组织能力、协

总而言之, 在高职院校思政教学中应用混合式教学模式具有重要意义, 在实际应用中应结合实际情况, 对教学方法进行及时调整, 对先进的教学设备进行配置, 还应当密切结合传统的教学方式, 因此使混合式教学效果得到提高。

[参考文献]

[1] 郝冬梅, 陈志嵩, 杨洋. 高职院校思政课程线上线下混合式教学模式探究[J]. 辽宁高职学报, 2017(11):35-37.

[2] 吕秀侠. 基于 MOOC 的混合式教学模式在思政课中的优化研究[J]. 科教导刊(下旬), 2017(03):83-84.

[3] 姜燕. "互联网+"时代高校思政课混合式实践教学模式运行保障探析[J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2018(4):118-121.

作者简介:

付爱花 (1977--), 女, 汉族, 山东寿光市人, 讲师, 本科, 研究方向: 高职院校学生思政教育、心理健康教育等。

调能力等等。那些在高中只知道埋头学习的学生,因为把所有的时间都花在了学习上,从而忽视了个人兴趣的培养和综合素质的提升,到了大学后,与人的交往能力差,又没有什么兴趣爱好,不再象高中那么受宠,从而导致极大的心理落差,造成一定的心理问题。

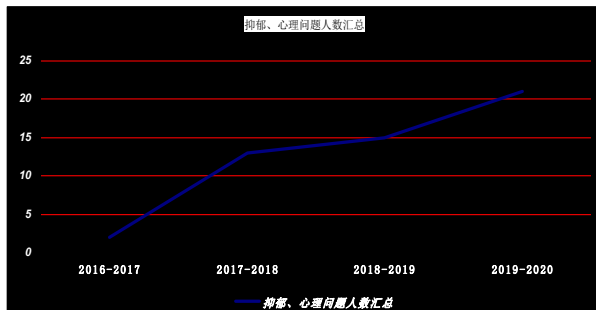


图1 抑郁、心理问题人数汇总

1.3 就业压力大

随着高校的不断扩招和就业形势的日益严峻,加之各高校的专业设置及就业指导体系等的差异,成长于社会转型期的“90后”大学生在择业过程中表现出一系列如自卑、功利、从众心理等等,这些心理问题的存在极大地影响了他们正常的择业。

1.4 农村籍大学生的自卑心理

我国是一个农业大国,所以来自农村籍的生源占据了高校大学生的很大一部分比例。从农村到城市,需要诸多的适应。大学校园中人才荟萃,采用的是不再唯分数论的自主学习模式和全面综合的评价体系,还有丰富多彩的社团活动、文艺演出、社会实践等校园活动。面对这些,农村大学生常因综合素质的欠缺很难融入其中,进一步加剧了他们的自卑、失落和焦虑感,极易诱发心理危机。除此之外,城乡经济、文化的巨大差距给农村大学生带来强烈冲击,影响他们的心理健康。

2 改善大学生心理问题的途径和方法

2.1 优化网络配置

在网络硬件构建上,学校网管中心可以设置相关的网络限制关口,屏蔽不良信息。同时,学校可以利用微信或其它方式,加强与大学生个体和家长的沟通频率,及时与学生和家长沟通。如果学生一旦有心理不良状态,可以第一时间获得有利于心理疏导的信息资料。

2.2 在初、高中阶段,除了重视学生的成绩,还要重视学生的心理健康问题

在初、高中阶段,学生的学业、升学压力大,家长以及学生本人都希望通过高考来改变命运。不能说这是错的,但是太过分追求分数而忽略了对其兴趣的培养和其综合素质能力的提高,结果就只是成为了会考试的“机器”。还有一部分学生在高中阶段已经表现出了抑郁和心理问题,但是为了高考,家长选择忽略,一切等高考后再说,结果学生被大学录取了,但是因为抑郁、焦虑却不能去学校报到。这种例子比比皆是。

2.3 建立完善的高校就业指导系统。

高校要加强就业基地建设和就业信息平台建设,完善信息跟踪反馈体系,从而增强就业指导能力。同时,毕业生要正视挫折,敢于竞争。“物竞天择,适者生存”的自然法则尽人皆知,培养良性的竞争意识,学会将压力转换为动力,就能产生更多前进的力量。

2.4 高校要更多关注农村大学生的心理问题

一方面,专门组建农村大学生社团,以自我价值的实现来增强自我效能感。将农村大学生适当聚集在一起组成团体,让学生会有归属感,会有助于这一群体心理状况的改善。另一方面,加强农村大学生家校协同,全面改善其心理问题^[2]。农村大学生的父母文化层次普遍偏低,跟学生的互动很少,通过家校协同,让家长更多了解学生在校表现和心理状况,会更好的预防心理问题的发生。

大学生是未来社会的领导者和建设者,也是将来国家经济政治政策的决策者,他们将在很大程度上决定未来社会的走向和发展状况。因此,重视和研究大学生的心理状况,引导大学生排解心理障碍,培养健康的心理素质是高校教育的一个重要任务。

[参考文献]

[1]刘蕴.“90后”大学生就业心理问题及其引导[J].学校党建与思想教育,2015(16):64-65.

[2]谭静.农村大学生心理问题成因及对策[N].光明日报,2015-10-06.

作者简介:

王立杰(1977--)女,汉族,辽宁省葫芦岛人,助理研究员,本科,研究方向:学籍管理、人才培养方案。