

# 试论如何在思想政治工作中 加强大学生心理健康教育

廖 嵘<sup>1</sup>, 朱 林<sup>2</sup>

(重庆大学 1. 贸易及法律学院 2. 纪委, 重庆 400045)

〔摘 要〕加强大学生心理健康教育在提高思想政治工作中有极为重要的意义和作用。全面正确地认识健康的含义, 采用多种途径, 并且联合家庭和社会的力量, 优化整个教育环境, 以促进大学生心理健康教育。

〔关键词〕 思想政治工作; 心理健康教育; 健康

〔中图分类号〕 G641

〔文献标识码〕 A

〔论文编号〕 1005-2909(2002)01-0057-03

## How to enhance the education of mental health of college students in ideological and political work

LIAO Rong<sup>1</sup>, ZHU Lin<sup>2</sup>

(1 Faculty of Trade and Law 2. Committee of Discipline Inspect,  
Chongqing University, Chongqing 400045, China)

**Abstract:** The education of mental health of college students, which needs full and proper recognition towards the meaning of health and a improved educational environment in various ways with combined force from family and society, plays a vital part in the ideological and political work.

**Key words:** ideological and political work; education of mental health; health

随着社会激烈竞争的加剧, 作为未来栋梁的当代大学生在校期间, 可能出现学习问题、人际关系问

题、恋爱问题、环境适应问题以及诸多不如人意带来的心理失衡而又无法摆脱的情形, 需要有人倾听他

拖延, 影响学习的进度和步骤, 要暂时跳过去, 跟上知识发展的思路, 待缓冲之际, 再回头解决。

4. 抽象概括的学习方法。在学习过程中对学习对象进行分析、综合、抽象、概括的思维加工, 把知识加以割碎, 分成若干部分使其简单化, 或者分成若干层次, 分别加以认识和思考, 以区别其属性, 偶然的和必然的联系, 内部和外部的联系, 从而舍弃那些偶然的、外部的、非本质的东西, 获得那些必然的、内部的、本质的东西。

5. 解决问题的学习方法。从广义上讲, 学习就是解决问题的过程, 也是学习怎样解决问题的过程。解决问题的学习能使学生的思维活动具有明确的目的性和方向性。解决问题是要在已知知识和未知知识之间作出联想, 建立严密的逻辑体系, 使已知知识成为理解未知知识的根源或源泉, 未知知识成为已

知知识的引申。这样就可以通过解决问题的学习, 使学生已经理解和掌握的知识结构予以扩大而形成新的知识结构。

6. 总结提高的学习方法。这一学习方法有三个途径: 第一, 应用知识。要真正掌握知识和技能就需要应用知识来解决各种实际问题。第二, 知识结构化。第三, 回顾学习的方法。学习了一个阶段后, 回顾一下在理解和掌握知识方面的心得体会。总结提高的学习方法可使学习从一个高度提高到另一个高度。

### 〔参考文献〕

- 王道俊, 王汉澜, 教育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1982.
- 篮球教材编写组, 篮球(修订版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 1995.

〔责任编辑: 欧阳雪梅〕

〔收稿日期〕 2002-01-03

〔作者简介〕 廖 嵘(1975-), 女, 四川隆昌人, 重庆大学助教, 本科, 从事思想政治教育研究。

们的诉说,理解他们,对其认知情绪和行为给予正确导向,因此必须充分认识在思想政治工作中加强大学生心理健康教育的重要性,帮助他们克服心理障碍,预防心理疾病,培养心理调适能力。

### 一、大学生心理健康教育在思想政治教育中的重要性和必要性

过去思想政治工作主要体现在政治理论教育、道德情操教育、思想品德教育、民主法制教育等方面,而对一些学生因心理困惑暴露出来的问题不够重视。应充分认识到,健康的心理更有助于学生接受思想政治教育,并内化为自己的信念,外化为自己的行为。健康的心理是大学生接受思想政治教育以及文化科学知识的前提,也决定其思维是否正确,思想是否健康。客观形势要求高校思想政治教育的内容、模式、方式、方法等必须改革,要求高校在加强思想政治工作过程中,必须高度重视对学生心理的研究,必须积极开展大学生心理健康教育。提高大学生心理素质是未来社会对每个合格人才的必然要求,也是实现德育目标的有机组成部分。

社会的复杂性和多样性决定了尚处在成长阶段的大学生的思想性格、兴趣爱好的复杂性和多样性,这就要求作思想政治教育的教师既要懂心理教育,又要结合现实懂思想教育。有的人则认为大学生心理健康教育只要把学校辅导员换成心理咨询师即可。实际上,这不是角色转换的问题,二者有明显区别的:首先,二者基于的理论基础不同,在我国,思想政治工作是马列毛泽东思想、邓小平理论、共产主义信仰、社会学、哲学以及诸多人文学科为理论基础的,而心理健康教育是以心理学的各理论和原理为基础,要求从意向活动、认知活动、综合的心理活动等方面去把握人的精神状况;其次,二者的工作重点不同,思想工作肯定社会和集体的利益,强调个人对社会和集体的服从和适应,否定私利的欲望,而心理健康教育则是从人的本能出发,肯定个人的价值,强调以来询者的利益为出发点,帮助其在责任中善用个人的权利和自由,因势利导;第三,二者的方式和方法不同,思想工作可由多人参与,具有公开性,在方法上多具抑制和约束性,而大学生心理健康教育一般在特定时间、地点里,“一对一”,具有绝对的保密性,在方法上多具启发性和自觉性。因此,了解二者的区别,有利于思想政治工作者在针对不同的人 and 事时,决定采用什么样的方式和方法去开导和教育学生。只有了解人的心理活动,纠正其心理疾患,才能保证其思想的健康,也才能更有效地做好思想

工作,达到提高人的思想境界这一目的。

### 二、正确理解健康的深刻含义

健康是人类的基本要求之一,是学习、工作和生活的物质基础。然而,中国大多数人对健康的理解和认识往往局限在生理上没有患疾病。1997年世界精神病协会年会在北京召开时,与会专家们提出人类已从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入了“精神疾病时代”,心理疾病已成为了人类生命和健康的主要威胁。据统计,在年满20岁的成年人中抑郁症患者正以每年11.3%的速度递增。大学生中,约有20.23%的人存在各种各样的程度不同的心理疾患。因此,不健康的心理正成为社会的一大问题,它已严重地影响着人们的生活和社会的发展。

联合国世界卫生组织(WHO)把健康定义为:“健康,不但是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”心理咨询和治疗对于大多数中国人来讲,还是一个比较陌生的领域。但是,在经济、文化和科技发达的国家和地区,人们非常重视心理因素对学习、工作、生活的影响,已经习惯于把心理健康看作是健康的重要组成部分。也就是说,在现代社会里,所谓健康的人应该是身心健康、乐观向上、和谐发展的人。在许多发达国家,心理医生是非常受人尊敬和羡慕的职业,心理咨询是社会各界都非常重视的工作。可见,在这一方面我国和一些发达国家之间也存在着差别和差距。因此,我们应及早改变以往对健康概念的狭隘的理解,更新观念,从多方位、多角度来认识健康的科学含义,使自己成为一个真正身心健康的人。应充分认识到,正确认识健康的深刻含义是心理健康教育得以顺利实施的首要前提。

### 三、加强大学生心理健康教育的基本途径

#### 1. 注重对心理健康知识的宣传、普及

首先,结合新生的实际情况,为他们尽快适应大学生活寻求良策。在入学教育期间,人手一册发放《大学生活指南》,作为辅导读物,并通过座谈、讨论、案例分析、考核等方式检查学习效果。组织新生进行心理普查,运用讲座、宣传橱窗、刊物、广播台等方式及时就共性问题进行解答与指导,帮助新生正视心理疾病,解决心理困扰。

同时,在班级开设心理健康教育课程,运用讨论、辩论、参观、心理剧表演、影评、考核等形式,理论联系实际,加强对心理健康知识的全面学习,提高对心理健康的认识。

为提高宣传、普及效果,邀请校内外专家举办形

式多样的心理健康教育系列讲座,这些讲座紧密联系大学生生活,大大有利于丰富大学生的心理健康知识。

加强宣传阵地建设,编辑校园心理健康教育宣传专刊,印发至校各部门、院、系和班级,这种专刊侧重宣传科学的心理保健知识,有针对性地就学生中的共性问题给予解答,还适时地就有关热点展开讨论,提高学生的心理健康意识。

建立心理健康教育保健网络,利用现代化手段,通过网络的方式,加强本校区,以及与兄弟院校的交流,加大心理健康教育的宣传、普及力度。

2. 建立学生心理健康档案和咨询机构,开展心理咨询工作

积极利用普查资料,按学院、班级为每个学生建立心理档案材料。这种心理档案是学校心理辅导工作有效开展的必要依据。它不仅为我们进行心理科学研究提供大量的客观的第一手资料,有助于教师更好地了解学生,因材施教,提高教学质量和教学水平。同时,也有利于学生自我了解、自我认识,预防心理疾病,以促进其健康成长。

学校还应为学生进行心理教育提供专门的场所和机构,通过心理测验,开展心理咨询活动,对学生的心理障碍和心理疾病给予及时的辅导和治疗,帮助当事人宣泄、排解,疏导感情冲突,改进认知结构,帮助求助者自强自立。心理咨询,是大学生预防、治疗心理疾病,保持心理健康的重要途径,是弥补思想工作薄弱环节的重要手段,是高校德育工作的组成部分,是增进心理健康的一种有效方式。

心理咨询在很大程度上取决于咨询人员素质。一个合格咨询人员不仅要有强烈的社会责任感,良好的思想政治素质,健全的人格,还要有一定的心理学知识和心理咨询的知识与技巧。从高校实际情况看,一般没有心理咨询专职编制,非师范院校的心理学专业人员较少,因而解决咨询人员队伍建设较切实可行的途径是心理学专业人员、思想政治工作者、医务人员相结合,取长补短,协同工作。同时,可对学生辅导员进行心理知识和咨询方面的培训,使他们能有机地将二者结合。

3. 抓紧抓好个体疏导工作

人的心理有共性的一面,但也存在个性的一面。大学生心理健康教育强调预防心理疾病和发展学生心理潜能,但对个体存在的心理困惑及至障碍,也必须引起足够重视。

注重充分利用心理普查成果,适度与系科、年级班主任、任课老师及同学联系,把带有明显负面心理情绪的同学作为重点跟踪帮扶对象,采用预约咨询、信函解答、间接指导等方式,关注并疏导心理健康水平较低或人格因素结构中有明显问题的学生。通过抓紧抓好少数存在较严重负面心理情绪或心理障碍学生的疏导工作,及时发现学生中存在的某些心理问题,防患于未然,从而更好地帮助学生建立健康的心理状态,实现思想政治教育与心理健康教育同步发展。

4. 加强校园心理文化建设

学生心理的健康发展不仅需要专门的心理健康教育,还有赖于整个教育环境的优化,因为人的心理是客观现实的反映,是个体与外部环境相互作用的结果。健康的教育环境可以起着渗透和暗示的作用,让学生受到潜移默化的影响,在不知不觉中接受着心理教育。

只有健康的教育环境才有利于学生充分发挥潜能,形成健全的人格,形成积极的自我概念,并在此基础上形成自信自尊,从而能较好地适应环境。

健康的学校环境,必然依赖于学校的隐性课程——校园文化。加强校园心理文化建设,开展形式多样的心理健康教育,唤起广大师生对优化心理素质、提高心理健康水平的自觉要求,营造人人关心心理素质、人人重视心理健康的校园氛围。

5. 联合家庭和社会的力量加强心理健康教育

心理健康教育不仅是学校教育的一项重要工作,而且是一项社会工作。学校应该把心理教育延伸到家庭中去,建立起家长学校,与家庭建立广泛密切的联系,提高家长对子女的心理教育意识,使心理教育工作突破校园界限,扩展到家庭、社会,联合家庭与社会的力量,形成学校——家庭——社会结合的心理健康的网络系统,使心理健康教育成为全社会都关心、支持的工作。学校心理健康教育要充分重视发挥家庭和社会的作用,使学校、家庭、社会相互联系,有机结合,营造一个健康的环境,共同促进心理教育。

在思想政治工作中加强大学生心理健康教育是长期性的,不是一次就能解决问题。思想政治工作不仅要了解大学生心理问题的表象,更要透过表象看到问题的本质是什么,这样才能使其从认知和意向向上确立正确的意识认识,从而从根本上解决问题。

(责任编辑:周虹冰)