

加强大学生心理健康教育,全面提高大学生综合素质^{*}

重庆大学学生心理健康教育课题组

(重庆大学,重庆 400044)

[摘要] 本文分析了当前高校加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性,结合我校开展学生心理健康教育工作的基本情况,提出了进一步加强和改进大学生心理健康教育的几点建议。

[关键词] 高等教育;德育工作;心理健康教育

[中图分类号] G44

[文献标识码] A

[文章编号] 1005-2909(2005)01-0113-03

**Strengthen the undergraduates' healthy psychology ,
improve the undergraduates' comprehensive qualities from overall**

The task group of healthy psychology education

(Chongqing University, Chongqing 400044, China)

Abstract: The article analyses the importance and exigency of the undergraduates' healthy psychology currently, several proposals that strengthen and improve the healthy psychology further are concluded, integrating the general overview of Chongqing University in doing that.

Key words: higher education; virtue development; healthy psychology

当前,我们正处在一个急剧变革的时代和重大的社会转型时期,社会发生着深刻变化。如何引导大学生在观念、知识、能力和心理素质等方面尽快适应时代和社会发展的要求,是高校德育工作需要认真研究和解决的重大新课题。加强大学生心理健康教育,培养心智健全的高素质人才,是当前高校德育工作的一项重要任务。

一、加强大学生心理健康教育的紧迫性和重要性

1. 社会变革时期,心理健康问题堪忧

当前,我国正进行着一场深刻的社会变革。旧的经济社会结构已被打破,新的市场体制尚未完全建立;旧的劳动用人制度已被废弃,新的社会保障体系尚未完全建立。传统的思维模式已不适应发展的要求,必须进行调整,社会的快速发展又需要人们不断适应新环境和新变化,从而使人们总是处于一种应激状态。这自然会对人的心理产生巨大的冲击,带来巨大的心理压力,需要人们具备良好的心理素质。这对心理素质不高的人而言,也自然会产生更

为重大的影响,甚至诱发各种心理障碍和心理疾病。据资料显示,我国每年有约 28.7 万人死于自杀,200 万人自杀未遂,150 万人因家人或亲友自杀而出现长期的心理创伤。在死亡原因中,自杀居第五位,其中在 15~34 岁人群中,自杀居首位。同时,我国有 2600 万抑郁症患者,其中只有约 5% 接受了相关治疗。由此看来,心理健康问题已成为当前变革时期的一个带有普遍性的社会问题。

2. 大学生作为特殊社会群体,心理健康问题突出

大学生作为特殊的社会群体,受社会变革和高等教育深层次改革的影响,心理承受着各种矛盾和困惑的压力。一方面,大学生承受着来自社会、学校、家庭环境的各种影响,如社会生活节奏加快、竞争日益激烈、学业负担繁重、人际矛盾复杂化、经济和就业压力感增强、家庭的高期望值等。另一方面,大学生由于年龄特征而固有诸多心理矛盾,其中最为明显的是生理的完全成熟与心理尚未成熟的冲突。这两方面的共同作用使大学生成为心理疾病的易感人群。1989 年国家教委对 12.6 万名大学生的

* [收稿日期] 2005-01-24

调查中发现有心理障碍者占 20.23%,到上世纪 90 年代这一数值上升到 28%,而到本世纪该比例则上升到 30%以上。据北京 16 所高校的调查报告反映,因精神病而休学、退学的学生人数分别占整个休学、退学人数的 39.7%和 64.4%。近几年来,大学生中频繁发生暴力侵害案件,大学生自杀事件也有增无减。大量数据和事实表明,大学生的心理健康问题已十分突出,加强心理健康教育已刻不容缓。

3. 加强大学生心理健康教育,是培养高素质创新人才的必然要求

大学生是国家宝贵的人才资源。社会要全面发展,实现人才强国,必须有大批高素质创新人才。高素质创新人才必须具备健全的心理素质。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到全民族素质的提高。一项关于当代人主要素质的调查表明,当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要,最欠缺的就是心理素质,具体表现为意志薄弱,缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力,缺乏竞争意识和危机意识,缺乏自信心,依赖性强等。这与教育忽视人的心理素质培育有着密切关系。

随着改革的深入和高等教育的大发展,高校德育的内涵和外延得到新的拓展,心理健康教育成为高校德育工作的重要内容。《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调,“在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。”因此,加强大学生心理健康教育工作,是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进思想道德素质、科学文化素质和健康素质协调发展,增强高校德育工作的针对性、实效性和主动性,都具有十分重要的作用。

二、积极开展大学生心理健康教育

面对大学生心理健康教育的新形势,我们重新整合学生心理健康教育队伍,进一步加强心理健康教育咨询机构的建设,加大工作力度,不断创新开展大学生心理健康教育。

1. 注重学习培训,提升队伍素质

我校十分注重对心理健康教育骨干教师的专业培训和与其他教师、干部的基本心理知识普及。采取选送骨干教师参加教育部举办的全国大学生心理健

康教育骨干教师培训班学习、鼓励教师在职攻读心理学专业硕士学位、为取得全国心理咨询师证书的教师提供资助、在青年教师岗前培训中增加心理卫生知识专题内容、为学生工作干部举办大学生心理健康教育专门培训班等多种方式,不断提高从事大学生心理健康教育的教师、学生工作干部和其他教师的专业素质。我们还不断强化广大教师和其他工作人员对心理健康教育的意识和观念,要求他们注重自身言行对学生心理的影响,提高对大学生心理特点的认知能力,掌握大学生人格塑造和情绪控制的基本规律与技巧,有意识地将心理健康教育融入学生的各种教育和管理活动,增强了心理健康教育的针对性和时效性。同时,我们还积极采取措施,引进心理教育方面的专业人才,不断壮大我校学生心理健康教育师资队伍。

2. 强化知识教育,广泛宣传普及

为普及心理健康知识,满足广大学生对心理学知识的需求,我们针对学校主要以理工科学生为主的特点,结合不同年级学生的心理需要,相继开设大学生心理适应与健康、创造心理与创造力开发、大学生择业心理指导等心理学课程;同时我们还邀请心理学专家就大学新生心理适应、大学生人际交往心理调适、女大学生心理调适、大学生就业心理调适等问题举办专题讲座。通过这些方式,帮助学生重点解决心理适应问题和专业创新能力培养问题以及面临就业步入社会的心理调适问题等。我们还结合学生的心理特点和需要,办了《心晨》小报,向全体学生发放。此外,还通过校园网、校报、宣传橱窗等其它载体向学生普及心理卫生知识,介绍心理调适技术。

3. 加强基地建设,巩固完善阵地

我们专门成立了以心理学专业教师、校医院心理咨询师、学生工作干部为主体的重庆大学心理咨询中心。中心占地近 300 平方米,内设心理健康类报刊书籍阅览室、心理咨询接待室、心理辅导与咨询室、心理测试室、团体心理咨询活动室等。我们还根据工作的需要,添置大量软硬件设备,购置一批权威心理测试软件,配备电脑、打印机、扫描仪、采访机、录音笔等,同时按照心理咨询的要求,科学合理布置接待室和咨询室。中心聘请长期从事心理教育研究、具有丰富经验的教师定期接待来访学生,解决学生的心理疑虑,免费为学生提供优质心理咨询服务。2000 年以来,中心已累计接待学生 4000 余人次。我们还从 2001 级开始对部分新生进行心理普测,从 2002 级开始对全体新生进行心理健康普测,先后对

两万多名学生进行了心理测试,建立了学生个人心理健康档案。

三、对进一步加强和改进大学生心理健康教育的几点思考

党中央、国务院高度重视大学生的全面健康成长,制定了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》并召开了全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议。国家教育部也相继下发《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》、《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要》,并决定从2004年开始对所有新生进行心理测试,建立心理健康档案,并对大学生心理健康教育明确提出新的要求。高校是科教兴国和人才强国的强大生力军,肩负着提供人才支撑和智力支持的重任,要认真学习贯彻会议和文件精神,抓住育人这个中心,牢固树立学校教育、育人为本,德智体美、德育为先的思想观念,积极适应新形势,创新工作,把心理健康教育作为大学生德育工作的一项重要任务切实抓紧抓好。

1. 突出重点,建设一支相对稳定的心理健康教育队伍

一支相对稳定的心理健康教育教师队伍是做好大学生心理健康教育工作的基础。不断加强对这支队伍的培训、提高业务水平是有效开展心理健康教育的前提。因此,要突出重点,进一步促进专业医学心理健康教育与学生教育管理工作有机结合,积极开展对从事大学生心理健康教育工作的专兼职教师的培训教育,不断提高他们从事心理健康教育所必备的理论水平和专业知识与技能。同时,还要重视对辅导员、班主任以及其他从事学生思想政治工作的干部、教师进行有关心理健康方面内容的培训。充分整合学校师资力量,通过专兼职结合、校内外结合等多种方式,建设一支以少量精干专职教师为骨干、专兼结合、专业互补、相对稳定的心理健康教育队伍。

2. 抓好普查,全面了解掌握大学生心理特点

只有真正掌握学生的心理特点,了解学生的心理需求,才能增强工作的针对性。抓好大学生心理普查工作,是全面了解和掌握大学生心理特点的基础和前提。要通过大学生心理健康普查工作和对部分学生进行心理测试,开展追踪访谈,建立学生心理健康档案。学校学生工作部门要根据追踪访谈情况,结合学生思想政治状况及心理咨询案例,组织撰

写调研报告,对大学生的心理状态进行全面分析,及时发现问题,增添措施,为学校开展大学生心理健康教育提供重要决策参考依据。

3. 完善体系,构建全方位心理健康教育网络

大学生心理健康教育是一项系统工程。要以学生为主体,以课堂教育为主渠道,积极构建全方位心理健康教育网络。要坚持心理健康教育与思想道德教育、人文精神教育、专业教育相结合。要坚持教育与自我教育相结合。要充分利用学校广播、闭路电视、校园网、校报校刊、橱窗板报等媒体和第二课堂活动,广泛宣传、普及心理健康知识,提高学生的心理素质。要注重理论教育与实践相结合,发挥学生的主体作用,重视个体经验,通过心理健康教育主题活动,增强教育的感染力和吸引力。坚持课堂教育、课外指导,形成课内课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育长效机制。

4. 点面结合,建立大学生心理健康监护机制

心理健康是学生全面发展的基础素质。学生工作干部要经常性地了解和掌握学生的心理状况,及时发现和解决学生的心理问题。要坚持团体心理健康教育与个别心理辅导相结合,特别重视对新生和毕业生两个特殊学生群体的心理健康教育。要严格遵守心理咨询的道德规范,给学生营造宽松的心理健康教育环境。学校的心理健康教育,既要抓好面上的工作,又要抓好点上的工作。一方面要将心理健康教育覆盖到每一个学生,指导学生掌握自我心理调适的一般方法,引导学生形成“有心理问题,就找心理医生”的意识和习惯。另一方面又要关心学习成绩差和经济困难学生,通过奖、贷、助、补、减、免等措施,缓解贫困学生的经济压力,减轻因经济困难带来的心理负担;同时加强对贫困学生的“自强、自立、自尊、自信、自爱”教育,帮助克服自卑心理,正确面对生活,面对人生。

要建立大学生心理健康监护机制。重点监护学习成绩差、家庭经济困难、性格特别内向及经历重大生活变故的学生的心理健康状况,预防因心理问题引发的恶性事件。要切实建立由不同角色的教师、学生干部和学生等组成的多层次的大学生心理健康监护体系,保证大学生心理健康信息畅通,及时疏导、解救、阻止学生因心理健康而引发的各种矛盾和问题。

5. 加强校园文化建设,为大学生健康成长营造良好环境

大学生的心理健康离不开良好(下转第118页)

要长期郁积在心理,造成心理疾病。

3. 把握好招生比例,采取有效的管理体制

高校在研究生的招生上,增幅不宜过大。高校可以尝试校企联合培养研究生的新模式。研究生第一年在学校攻读基础理论课程,第二年赴企业开展课题研究和撰写学术论文。该模式一方面可以缓解由研究生规模扩大造成的高校师资紧缺矛盾,另一方面研究生积极参与社会实践也有利于心智的全面发展。同时,高校应建立严格的导师遴选、聘用制度,逐步完善导师负责制。导师规模的扩大,决不能以水平和责任心的降低为代价。

4. 研究生应努力进行自我心理调适

研究生要提高自己的挫折认知能力,正确认识挫折情境,对挫折作出积极的行为反应,这样才能变消极为积极,变被动为主动,真正实现对挫折的理性超越。另外,还要将自己对目标的期望值调整到适度的水平。如果期望值过高,即使尽其所能,依然力不从心,只会让失败的结局损伤一个人的自尊心和自信心。研究生在确立自己的发展目标时要考虑到

以下几个因素:首先,自己所能付出的努力程度;其次,本领域的人才分布状况;第三,自己的兴趣;最后,目标是否可以做到梯度化、体系化。这样确立的目标实现的可能性很大,可以做到失败不气馁,成功增信心,有利于身心的健康发展。总之,研究生应该遵循心理调适规律,通过自身努力或借助外在力量对心理进行有效调整,以提高自我心理适应能力。

[参考文献]

- [1] 贾晓波.心理适应的本质与机制[J].天津师范大学学报,2001,(1):50-52.
- [2] 樊富珉.社会现代化与人的心理适应[J].清华大学学报,1996,(4):22-23.
- [3] 刘朝霞.大学生心理适应能力与神经生理特点及相关研究[J].健康心理学,2002,(6):15-16.

(责任编辑:欧阳雪梅)

(上接第115页)的社会环境,同样也离不开良好的校园文化氛围。丰富多彩的校园文化活动有助于培养大学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的心理品质。学校作为精神文明的窗口,应大力抓好校园文化建设,通过开展各种学术活动,形成健康、融洽的校园环境,使大学生充分张扬个性,发展潜能。

大学生心理健康教育工作关系国家人才培养的质量,关系广大学生的健康成长,关系千百万家庭的幸福,关系学校和社会的稳定。要充分认识到开展好大学生心理健康教育工作的极端重要性和紧迫性,从讲政治、讲大局和维护社会稳定的高度出发,本着求真务实精神,按照“三个代表”的要求,认真贯彻落实全国加强和改进大学生思想政治工作会议的各项部署,切实抓好加强和改进思想政治理论课的教学,用当代马克思主义指导学校哲学社会科学教学,大力加强师德建设,深入开展社会实践,加强校园文化建设,充分发挥学校党团组织和学生组织的重要作用,加强大学生思想政治教育队伍建设等各项工作,特别是要认真做好大学生心理健康咨询和教育,为大学生健康成长积极创造良好条件,为

实施科教兴国和人才强国战略培养更多的优秀人才。

课题组负责人:姚木远

课题组成员:张旭东、罗涤、袁文全、冯业栋

[参考文献]

- [1] 李新明.当代大学生普遍存在的几个心理问题及其对策探讨[J].中国人民大学书报资料中心·心理学,2002,(7):73-75.
- [2] 徐鹰.大学生心理健康问题及其解决对策[J].湖南社会科学,2003,(3):55-57.
- [3] 张大均.加强学校心理健康教育,培养学生健全心理素质[J].中国人民大学书报资料中心·心理学,2002,(5):67-73.
- [4] 费立鹏.预防自杀不能等[N].文摘周报,2004-01-26(4).

(责任编辑:欧阳雪梅)