

论心理健康教育与大学学风建设

肖 谦^{1, 2}, 侯清麟^{2①}

(1 湖南农业大学, 长沙, 410128 2 湖南工业大学, 湖南 株洲 412008)

摘 要:当代大学生因面临学业难、就业难、人际关系处理难等多方面压力,产生了诸多心理问题,并不同程度地影响了大学的学风建设。因此,整合学校、家庭等心理教育资源,创新和开辟新的心理教育方式和渠道,帮助大学生克服心理矛盾和障碍,成为大学学风建设的当务之急。
关键词:心理健康教育;学风建设;大学生

当前正处于社会的转型期,各种社会矛盾交织冲撞,大学校园不再是悠悠的“象牙塔”,大学生们面临学业难、就业难、人际关系处理难等方面压力,使之学业上的优势不再,感情上的纠葛丛生,同学关系上的紧张不睦,自我角色上的怅然迷失,从而感到无所适从,甚至在心理上十分痛苦,出现诸多心理问题,并不同程度影响了大学的学风建设。

一 心理健康对大学学风的影响

心理健康是指人对内部环境具有安定感,对外部环境能以适当形式去回应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,能以适当的行为予以克服。这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。心理障碍的表现形式多种多样,主要表现在心理活动和行为方面。心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、语词新作、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如焦虑、冷漠、固执、攻击、心情沉重、心灰意冷,甚至痛不欲生等。大量调查表明,心理障碍、精神疾病已成为大学生的主要疾病,往往造成恐惧焦虑、强迫抑郁、情感危机、神经衰弱、意志薄弱、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良、缺乏自信心等问题,给正常的学习生活带来麻烦。

学风是指一个学校的治学精神、治学态度和治学原则,是学生在在学习、生活中养成和表现出来的共同的典型的思想行为倾向,是他们的学习动机、兴趣爱好、学习方式和态度及价值观念的综合表现。它通过学习纪律状况、学习风气(氛围)状况、学习作风状况具体反映出来,代表着学风的三个层次。浅层次的学风表现为学生在学习中的行为状态,如在学习遵守课堂纪律和考试纪律,它强调群体学习行为的一致性,通过每一个学习个体对学习纪律的认同,相互形成一个

整体;第二层次的学风表现由认知、情感、行为意向三方面所构成的学习态度,内在地体现了学生对学习重要性的认同,对学习知识的兴趣以及学习行为意向的坚定程度;最深层次的学风内涵指的是学生在学习过程中的人格状态,它在学习者身上体现为实事求是的客观理性、独立思考大胆怀疑的主体性、百折不挠的创造性以及不为名利所感的超功利性等四个方面的特性。

“学风无小事,心理是关键”,“惟有源清,才有流清”。心理健康直接决定了大学生的成长,直接影响到一所大学的学风建设与人才培养质量。

所有大学生都是怀着美好的愿望跨进校门的。他们想象中的大学是那么神秘,充满诗情画意。但进入大学之后,很快他们发现,大学并非伊甸园,生活的道路并非花团锦簇、处处洒满阳光,现实情况并非像他们所憧憬的那么美好。理想与现实之间的矛盾给他们的心理及大学学风建设带来诸多不良影响:一是盲目自满与自我陶醉。因为考取了大学,老师表扬,同学羡慕,亲友夸奖,父母庆贺,部分学生因此而渐渐松懈了斗志。二是失望与失宠感。入学后感到理想与现实差距太大,因而产生失落感:以前是家庭与学校的重点保护对象,进入大学一下子不受重视了,因而产生失宠感。三是松懈情绪与歇脚心理。考上了大学,长期拼搏的目标已经达到,心理上得到了满足,生理上希望得到休整。可见,大学生的心理健康教育不仅影响到他们自身的发展,而且也关系到大学的学风建设。

二 创新心理健康教育,促进大学学风建设

如何整合心理教育资源,加强对大学生的心理健康教育,努力避免或消除心理障碍,增进身心健康,以积极的、正常的心理状态去适应大学的学习生活,已成为大学学风建设

① 收稿日期: 2007- 11- 01
基金项目: 湖南省教育科学十五规划课题“与高水平大学相适应的学风建设研究”(XJK06BDY010)
作者简介: 肖 谦,男,湖南娄底人,湖南工业大学副教授,湖南农业大学硕士研究生,主要从事高等教育管理与研究;
侯清麟,男,湖南安仁人,湖南工业大学教授级高级工程师,博士,硕士生导师,主要从事高等教育管理与研究。

的当务之急。

1. 发挥学校教育的主导作用

学校心理健康教育应从以下五方面着手:一要开设心理健康教育必修课,并根据大学生的身心发展的特点开展心理健康教育。二要根据大学生当前的心理发展状况实施直接而具体的心理健康教育。目前大学生的心理健康现状表明,大学生的学业焦虑、人际交往障碍、情绪障碍、人格发展障碍、恋爱误区、择业就业、人生设计等方面均不容乐观,需要因地制宜地实施直接而具体的心理健康教育。三要加强教师心理健康教育。“学高为师,身正为范”。教师的心理健康状况与学生的身心发展息息相关。近些年来教育现象表明,教师的心理素质及心理健康状况也不容乐观。教师有良好的心理素质和健康的心态,才可能自觉地随时引导学生学会调整心态,保持良好而持久的学习状态。四要充分发挥心理咨询作用。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径,已成为大学生心理健康教育最有效的途径。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突,排解心中忧郁,开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己,有效地适应外界环境。五要注重学科渗透。教师在传授知识过程中,只有注重考虑学生的心理需求,激发兴趣,才能把知识、经验、技能转化为学生的精神财富,内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质,并在他们身上持久扎根。

2. 利用家庭教育的助推作用

研究表明,影响大学生心理健康的家庭因素主要有:家庭教育的态度、教育方式、家庭文化氛围、父母的婚姻质量和家庭的经济收入等。目前大学生的实际情况决定了家长参与大学生心理健康教育的必要性,即生活的支助,中国传统亲情及现代通讯和交通的便宜,均突显了当代家庭教育在大学生成长中的作用。鉴于大学生成长过程中与家庭的特殊关系,家庭教育应从以下两方面着手:一是改善教育态度和教育方式。家长在施教过程中要力图改变以往那种陈旧的教育观念,对于进入青年期的子女要充分尊重他们的自主权,在教育子女过程中可以适当“放手”,变“微观”管理为“宏观”指导。二是营造良好的家庭氛围,提高心理教育的能力。作为家长应努力营造一种和谐、民主的家庭氛围,尽量保持乐观、向上的生活态度,这即可以让远方的孩子能安心学习,同时也能够从中汲取战胜困难的信心和勇气;作为家长不但要关心子女的身体健康和学习进步,而且要重视子女的心理成长。在现代社会,由于各种社会因素,大学生出现心理问题是很正常的,关键是要对此加以关注和解决。为此,家长应进行一定的心理健康知识学习,了解心理发展的规律,掌握科学的心理保健方法,以此来帮助孩子减少成长的烦恼。

3. 加强“育心”与“育德”的结合

大学生心理健康教育既有“育心”的功能,又有“育德”的功能。“育心”是培养大学生的心理素质,提高他们的心理

健康水平,是其基本功能;“育德”是派生功能。心理健康教育的基本功能,并不必然导致学校教育整体“育人”功能的效益。“育心”只有与“育德”相结合,才能达到“育人”的目的。要立足心理,面向德育。如果心理健康教育不着眼于心理素质的培养,而是热衷于其他的内容,即使这些内容看上去比心理健康教育更“崇高”,比如心理教育德育化,打着心理健康教育的旗号,从事着传统德育的工作,那也至多是传统德育的简单重复。心理健康教育要面向德育,不是要用传统德育的内容取代心理健康教育,而是指心理健康教育要以德育目标为导向,通过育“心”为育“德”夯实基础。具体而言,就是要在教育实践中坚持正面引导,用中华民族的优秀传统、社会主义的价值观来引导大学生,培养大学生积极进取、乐观向上的精神,为他们接受进一步的思想道德教育创造健康的心理条件。

4. 开辟网络心理健康教育渠道

近年来,随着网络技术的日益成熟与发展,高校的网络覆盖面越来越广,利用网络对大学生进行心理健康教育已成为一种新的渠道,为改变传统的心理健康教育带来了生机。网络心理健康教育是指把发达的校园网络技术作为对大学生进行心理素质培养、解决心理问题、提高其心理健康水平的专业性教育手段和措施,包括网上心理培养、网上心理训练、网上心理辅导、网上心理咨询、网上心理测验、网上心理诊断、网上心理治疗等。网络心理教育具有信息快捷,信息量大,准确全面,选择自由,生动活泼,即时性、隐密性、互动性强等特点,这些特点决定了网络心理教育必将成为高校心理健康教育的趋势与主流。高校网上心理健康教育的主要任务是:一要构建网上专家型心理健康知识系统,推动大学生心理健康自我保健;二要利用心理网站为学生提供网上心理辅导、咨询、心理诊断、心理治疗等各种形式的心理健康教育和服 务;三要网上网下相结合,以网上心理测验为基础,建立筛查、干预、跟踪、控制一体化的工作机制。

5. 重视大学生心理健康状况的调查与研究

我国社会正经历前所未有的变革,传统与现代的对立、中西文化的碰撞、理想与现实的冲突等等,无一不对大学生心理发展产生着强烈的影响。高校心理健康教育工作者应紧跟时代的变化,及时了解掌握大学生的心理状况,特别要关注不同学生群体如心理不健康学生群体、女大学生群体、新生群体、贫困生群体等的心理发展与行为特征变化,针对性地开展实证调查与分析。调查应使用规范的心理量表,或针对具体情况自行设计有关调查问卷,取样数据采用先进的统计软件进行科学分析与处理,并进行信度和效度检验。通过这种科学的实证分析,不仅有利于学校从整体上了解某一大学生群体的心理健康状况和心理变化规律,也能促进教学内容和教育方式的改革,从而进一步改进大学生心理健康教育效果。

(责任编辑: 骆晓会)