

# 大学生心理健康教育从被动走向积极的探讨

吴哲敏 赵婉荣 吴少丹

(武汉理工大学 马克思主义学院,湖北 武汉 430070)

**摘要:**大学生频发心理疾病问题已经受到各方关注,因心理障碍、精神抑郁等问题而导致大学生休学甚至伤己伤人的案例屡见不鲜,因此,加强对大学生的心理健康教育成为当务之急,必须予以充分重视。这对于促使大学生心理健康从被动走向积极是至关重要的。

**关键词:**大学生;心理健康教育;被动;积极

**分类号:**G444 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-1395(2018)03-0108-04

目前,心理健康教育已纳入到思想政治教育的范畴之中,思考并着手解决大学生心理健康的问题是工作中的重点考察对象。大学生心理疾病的被动倾向性在逐年上升,甚至还有数据显示大学生心理疾病的疾病占比为20%~30%,更为严重的心理疾病已经达到了8%。假设高校毕业生人数为800万人,那么就大约有200万人的大学生或多或少、或重或轻地存在着一些心理疾病。这样一个惊人的数字说明了如今高校大学生对于心理健康教育和必须要重视。中共中央国务院发出的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》明确指出,加强和改进大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。心理健康教育在我国各大高校已开展了多年,研究者也通过自身所在学校的实际情况进行探索和采取了一系列举措。让高校学子们成长成才,最终服务社会,是各大学校在思想政治教育工作中的一个重要方面。

## 一、心理健康教育从被动到积极是落实大学生思想政治教育的客观要求

当代大学生大多是家中的独生子女,甚至其中有很多学生是在“四二一”的家庭模式中成长起来的,集家中长辈的宠爱于一身。加之大学生又处于青春躁动期,未受过社会的历练,价值观尚未形成,故其在性格上存有一系列弱点,比如任性、敏感、以

自我为中心、情绪波动大,受挫能力较弱,心理素质较差,等等。当大学生在学习、恋爱、社交、就业等任何方面出现困惑时,必然会引起大学生们心理上的波动,产生消极情绪。如果这种消极情绪得不到及时有效化解,该学生在上课以及大学生生活的其他方面便会注意力不集中,精神郁闷等。这也直接影响了大学生接受思想政治教育的有效状况。这种消极情绪如果长期得不到化解,便会引起恐惧、悲观等极端性的反应,进而演变为神经衰弱或焦虑症等心理疾病。

高校思想政治教育的目的是使当代大学生始终保持一个正确思想方向,而正确思想要以积极健康的心理为基础。高校心理健康教育就是为了使大学生形成良好的心态,而良好心态的具体表现就是面对困难和挫折时,振作精神,不自暴自弃;面对成功时坦然对之,保持平常心,正确处理好人与人之间、人与社会之间以及人与自然之间的关系,不盲目冲动。因此,大学生心理健康教育是思想政治教育有效实施的基础和前提。良好的心理健康教育不仅能够提高大学生的社会适应能力,更能使其理智地面对和处理生活中遇到的各种问题。积极健康的心理能使大学生更容易接受思想政治教育,并将其内化为自己的信念,外化为自己行为。要使大学生心理健康教育从被动走向积极,应构建一个合理的心理健康教育体系,并通过制度加以落实。

收稿日期:2018-03-21

基金项目:教育部人文社会科学研究项目(13JDSZK0031)

第一作者简介:吴哲敏(1959—),女,湖北蕲春人,教授,主要从事思想政治教育研究。

## 二、心理健康教育应确立以灵魂塑造为原点的教育理念

(一)大学生心理健康教育以帮助大学生群体进行灵魂和人格塑造为原点的根据

以帮助大学生群体进行灵魂塑造为目标的心理健康教育体系的重要作用表现在以下方面。

第一,大学生心理健康教育的开展主要是其在这个阶段的性格成长、心理发育的特点为依据的,其目的就是要通过专门的心理健康教育让大学生群体能够正确掌握如何进行自我心理保健和促进自身心理健康成长的方法和相关的系统理论知识,以此来更好地推动大学生群体向着健全人格心理以及综合素质提升的道路发展。从高校教育的开展目的来说,大学生心理健康教育也是当前高校教育教学体系和人才培养体系中不可或缺的一部分。

第二,确立以大学生群体的灵魂塑造为原点的心理健康教育体系,也是以该理念的内涵和实质为依据的。早在 1946 年,第三届国际心理卫生大会就指出:所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与人的心理健康不相矛盾的范围内,使个人心境达至最佳状态。简单地说,人处于心理健康状态时,对生活和工作状态会呈现出满意的表现,其内心会充盈着很强烈的幸福感。从心理学上来说,心理健康也被描述为一种理想化的可持续的情绪状态,会让人产生对工作、生活的积极动力,对生活充满着幸福感和希望感,并促使其能够较好地适应社会环境,进而达到与社会和谐相处的生存状态。在这种状态下,每个个体会对生命产生一种全新的活力,能积极迎接内心挑战,更好地适应社会环境,有效发挥个人的身心潜力。从促进大学生健康发展角度来说,加强对大学生心理健康教育,也是促使其形成健全人格的重要手段,符合当前我国高校人才培养体系中对培养综合素质型人才的需求。据此,高校的心理健康教育不只是为了减少和避免大学生心理障碍的发生,更重要的是为了提高学生的心理素质,帮助学生更好地调整自己心态,正确认识自己与他人、集体、社会和国家的关系,开发潜能,完善人格,促进其全面发展<sup>[1]</sup>。

大学生心理健康教育以学生灵魂塑造为原点也是被社会历史所证明的。历史告诉我们,人生目标清晰的个体和群体心理一定是健康强大的。以古田会议为例,古田会议是中国共产党历史上的一次重要会议,会议认真总结了南昌起义以来建军建党的

经验,确立了人民军队建设的基本原则,重申了党对红军的绝对领导,解决了红军的性质、宗旨和任务等事关党的事业兴衰成败的根本性问题,从根本上解决了如何把一支以农民为主要成分的军队建设成为中国共产党领导下的新型人民军队的问题。它所确定的着重从思想上建党和从政治上建军的原则,为后来的农村包围城市、武装夺取政权道路思想的形成、发展和成功实践奠定了基础,为中国共产党领导下的人民军队的建设指明方向。思想上建党和政治上建军就是要打造军魂。历史和现实都表明,心理健康教育不仅仅是一套方法和技术,更重要的是体现一种先进的、实践性很强的科学教育理念。<sup>[2]</sup>一支军队是这样,一个人亦是如此。推而广之,对当代大学生的心理教育也应如此。

### (二)大学生心理健康教育与思政课的关系

心理健康教育关注的是大学生群体健全人格心理的养成以及帮助大学生进行灵魂塑造等向内发展的内容,因此,可以说心理健康教育与思想道德修养课程是分不开的。这两门课程都属于大学生基础教育内容,它们之间存在一定关联性,同时也有一些差异性。目前,高校思想道德修养课程的主要内容包括人的个人理想和社会理想,世界观、人生观等价值理念以及道德品质教育等。其教育重点放在健全人格品质的养成上,即使大学生养成能够适应现代社会生活的人格品性。

而心理健康教育课程则主要是将教学重点放在如何加强大学生心理健康成长以及心理保健等方面,即教授学生如何预防抑郁症等心理疾病,如何管理自身情绪,如何处理人际交往中出现的問題和方法等。心理健康教育也是建立在帮助学生形成正确的人生理想和价值理念的基础之上的,并让学生了解什么是生命,生命的意义在哪,在此基础上教育学生懂得尊重生命,珍惜生命,健康快乐地生活。此外,心理健康教育也是让学生形成正确的情绪管理的方法论,可以让其学会采用正确的方法来排解负面情绪和压力,同时又能够把握度的分寸。从这个方面来说,修课与心理健康教育之间是相互补充,互为因果关系,二者谁也离不开谁,都是帮助大学生形成健康心理状态和健全人格的。

## 三、课堂、网络、实践“三位一体”的教学模式

为防止当前心理健康教育的课程仅流于形式主义,针对当前高校大学生心理健康教育的现状,拓宽

心理健康教育的多种渠道,完善高校大学生心理健康教育教学模式就显得尤为重要。笔者认为实行课堂、网络、实践“三位一体”的教学模式有利于建立健全大学生心理健康教育体系。

### (一)课堂、网络、实践三位一体教学模式的重要性

课题组对武汉4所高校进行网络的问卷调查显示,有约74.12%的大学生都认为开设心理健康教育的课程是非常有必要的。这点已毋庸置疑而且在现有的大学教育体制下,课堂教学本来就是学生们获取心理健康知识的基本途径,是发挥教师主导作用的基本场所,或者说课堂教学能够让学生获得更加系统、丰富的心理健康教育知识,有利于完成教育目标。正因为课堂教学有上述的优点,要使大学生心理健康教育从被动走向积极,就必须进行课堂教学,通过规范的教学设计让学生能接受全面系统的心理健康教育知识,可使学生能够较全面地了解和掌握相关知识,并帮助他们成长成才。为此,在教学中应努力体现教学内容的系统性、科学性、针对性和教学方法的灵活性、多样性<sup>[3]</sup>。

“三位一体”教学模式中的网络环节,主要是指在课堂教学之外的另一种心理健康教育的手段,它主要是利用已经快速发展起来的互联网技术来让心理健康及教育更好地融入大学生的生活之中,利用校园中的新媒体平台可大力宣传心理健康教育,如开展类似“心灵之窗”之类的微信公众号和线上线下的互动平台,线上及时推送相关知识和线下开展活动和面对面的疑难解惑。因为,大学生群体已经成为最活跃的互联网用户群体,他们掌握了如何快速上网的技能,也拥有这一代人所具备的先天条件和优势。将多媒体、互联网远程教学等手段加入到大学生的心理健康教育中来,这是以大学生最熟悉和使用最广的方式来让他们继续接受心理健康教育,并且可使知识信息传播贯穿于课堂内外,甚至整个大学生活。

在课堂教学和互联网辅助教学的基础上,笔者还尝试以实践教学手段来继续深化大学生心理健康教育。通过教学实践与暑期调研详尽了解部分存在心理健康问题学生的实际情况,通过个案调查来具体了解他们的心理健康状况,并且采取合适的手段和方法帮助他们进行心理调节,使其能够形成正确、积极的心理健康状态。大部分学生都担心自己的想法和行为会遭致同学异样的眼光,不愿意让同学认为自己是一个“有问题”“特别”“反常”的人。如果确

实情况严重或是对心理方面比较有一定认知的同学会选择寻求帮助,而且他们会更倾向于使用网络的方式去获得,这样既方便又能避免给自己造成困扰。可见,网络求助满足了大学生的实际需求。

课堂教学搭配网络有助于学生多渠道地获取相关知识,实践活动可以使学生通过亲身体会获得丰富而真实的感悟,有助于在潜移默化中全方位地对学生进行心理调节,在愉悦的气氛中培养他们良好的心理素质,进而提高心理健康教育的实效。

### (二)课堂、网络、实践“三位一体”教学模式的操作方式

第一,完善大学生心理健康教育课堂教学内容。应该从完善其教材方面着手。心理健康教育的教材内容应该突出目前大学生所面临的心理健康问题,针对其存在的焦虑或者抑郁症等不良心理状况提出具体的改善措施,并且要重点设计帮助大学生形成健全人格和积极心理品格的教材内容。还应该改变心理教育教学方式,尤其是传统的单一化的传授型教学模式,应该更多地在课堂上发挥学生的学习积极性。

第二,加强高校构建大学生心理健康教育的网站系统建设。一是该网站系统应该建设成为包括全部高校心理健康教育的相关文献、数据的数据资源库。该系统能够为学生提供各种心理健康教育的文献和概念知识,让学生在课外进行自我反思时能够有充分的资源可以运用。二是网站系统应该效仿一些医院的互联网问诊平台,由学校的心理教育教师开设公开的“学生问诊”平台,并且为学生提供可以匿名的互联网心理咨询服务。在系统页面,教师可以挂上自己的QQ、微博等社交账号,方便学生能够随时进行心理咨询。其次,网站系统上还可以建立公开的咨询答疑平台,这个咨询平台是供所有学生和教师进行交流的平台,其他的学生都能够看到学生的提问,也能够共享教师的心理咨询答疑。

## 四、相关制度及生活环境保障

### (一)加强高校心理健康教育的制度建设

首先,应该成立专门的心理健康教研办公室。即专门负责高校心理健康教育工作的部门机构。要设置常任的心理健康教育的教师3~4名。其次,应该加强高校大学生心理健康教育中心与教研室的沟通联系,为高校心理健康教育工作的开展创设健全的制度保障。第三,加强高校心理健康教育管理系统内部的人员责任机制的建设,为心理健



康教育教学工作以及各类相关活动的开展奠定人力资源基础。第四,学校要为校内的心理健康教育网投入足够的资金、资源支持,加强对心理健康教育教师的培训,创设良好的制度、人才和设备条件。

(二)加强学生宿舍管理的组织建设

宿舍是大学生群体最重要的生活学习的场所,宿舍关系也是大学生社交关系中最重要的一项。大部分大学生绝大部分的大学时光是在宿舍里度过的。因此,宿舍成员之间的关系也是最密切的,大学生真实的心理健康状况也最能够在宿舍得到展现,因此,当大学生出现心理问题时,其舍友的安慰和心理疏导往往是最重要的。此外,良好宿舍环境也是帮助大学生安定情绪的重要条件,干净、整洁的宿舍更能让心理动荡的大学生产生一种强烈的家一样的安定感和归属感。

综上所述,加强对大学生心理健康教育,最重要的就是应该构建一个合理的心理健康教育教学体

系,积极建设以课堂、网络、实践三维依托的教学模式,加强高校心理健康教育的制度建设和学生宿舍管理的组织建设,对完善大学生心理健康教育课堂的教学内容和帮助大学生群体进行灵魂和人格塑造为目标的教育理念,这些都应是势在必行。虽然大学生的心理健康教育存在多方面的问题,如各高校发展不平衡、课程投入资金匮乏,等等,但我们相信心理健康教育这门课程会越开越好,能够帮助到更多大学生,减轻他们对于心理疾病的恐惧感和自卑感,逐渐走向积极的生活。

参考文献:

[1]周春梅.大学生心理健康教育路径的创新[J].江苏高教,2011(5).  
[2]江立成,魏婷.我国高校大学生心理健康教育现状与发展趋势[J].合肥工业大学学报(社会科学版),2007(21).  
[3]靳诺,刘贵芹.关于加强高校大学生心理健康教育工作的几点思考[J].思想理论教育导刊,2001(5).

责任编辑 胡号寰 E-mail:huhao2@126.com

Thinking about College Students’ Mental Health  
Education from Passive to Positive

Wu Zhemin Zhao Wanrong Wu Shaodan

(School of Marxism,Wuhan University of Technology,Wuhan 430070)

**Abstract:** The problem of College Students’ frequent psychological diseases has been paid attention to. The cases such as mental disorders, mental depression and other problems which result in suspension of school or even hurt oneself are common. It is urgent to strengthen the mental health education for college students, and it must be paid full attention to. Therefore, it is very important to help college students’ mental health from passive to positive strategies.

**Key words:** College students; mental health education; passivity; positive