

“00 后”大学新生心理健康教育的策略研究

樊晨浩,杨林海,李荣华,冯玉玺
(兰州理工大学石油化工学院,甘肃兰州 730050)

摘要:该文将针对新时期“00 后”大学新生在学业、生活中遇到的心理困境展开类型分析、总结,并结合辅导员在心理健康教育和咨询工作中的现实案例、经验处理,为讨论解决此种问题提出相应的解决途径和措施。在此过程中,作为新生辅导员应坚持全面系统和重点性相结合的原则,坚持因事而化、因时而进、因势而新,将心理健康教育和咨询工作与思想政治教育相结合,开展深入细致的心理健康教育,把握学生成长时代性和适应性规律,注重培养学生自重、自爱、自立的良好品质。

关键词:“00 后”;大学新生;心理健康

中图分类号:B844.2

文献标识码:A

文章编号:2096-4110(2019)04(b)-0180-02

新生入学适应性教育,是高等院校入学教育系列活动的主要内容之一。辅导员要紧紧结合工作现状,坚持以学生为中心,围绕学生、服务学生,在遵循思想政治教育规律、学生成长规律上下功夫,在真知灼见和立德树人中实现教育理想和价值诉求。

1 “00 后”大学新生入学后遇到的困惑类型

目前的“00 后”大学新生主要呈现如下时代特点:强烈的自我为中心意识;敢于探索却难以持之以恒;道德观念模糊错位;心理承受能力差等。形形色色的大学新生中,会存在各种心理矛盾困惑,不同的个体针对不同的情况也会产生不同的心理反应,这里仅就普遍存在的几类心理矛盾困惑作简单列举。

1.1 生活困惑

对于新生来说,进入大学接受教育是走出家庭教育模式,开始的以此新的考验和挑战。在大学之前的教育中,尽管学生们对学业和生活有了自己的一套处理办法,但是由于缺乏社会经验、心理承受能力差和生活能力不足等因素,使他们在进入大学的求学之路上,出现了不同程度的人际交往困境和生活困难。大学生生活环境和习惯的变化,势必会引起“00”后新生生活的焦虑和困惑,在没有了父母的照料,所有的事情均需独立自主的去承担,学生会被突如其来的生活不适感所包围,进而引发一系列的厌学和学习生活难以继续的个案发生。

1.2 学习困惑

学业困惑将体现在以下几点:一是学业计划与学习目标不准确,很容易出现因学业担忧而出现的过度焦虑;二是新生入学教育与自身条件差距,新生在衡量自身条件的基础上,会出现现实条件与所需能力无法匹配的现象,也是新生产生学业焦虑的原因。三是学习目标与就业压力。这些由于学习目标不明确或者缺失、对所专业的态度和对专业前景的迷茫,都将是大学

基金项目:兰州理工大学学生工作部(处)2018 年学生工作理论与实践研究项目立项:大学生道德教育与道德修养协调推进机制研究(项目编号:201809)。

作者简介:樊晨浩(1988-),男,甘肃静宁人,硕士,助教,研究方向:思想政治教育。

新生最容易产生学业困惑的因素。

1.3 心理矛盾困惑

新生在进入大学之前,都会对大学生活产生期待和向往,其心理矛盾集中体现在社会主义核心价值观与错位价值观冲突、理想与现实期待、自信心受挫、优越感到自卑感的落差等层面,学生不同层面存在个人主义、遇挫放弃现象普遍、价值观错位等心理问题。一是独立性与依赖性共存的矛盾心理。二是人际交往的困境造成的心理矛盾,另外,大学生爱情也是人际交往困惑的一个重要方面。

2 多措并举,助力新生适应大学生活

2.1 新生入学教育是关键环节

2.1.1 提高独立生活能力

一是增强成人意识。从一定意义上说,进入大学就意味着独立走向社会,走向生活。因此,应该引导新生从过去依赖他人逐步学会自我管理,要让新生形成人格上的自立、生活上的自理、学习上的自觉和管理上的自治和思想上的自我教育意识。二是确立新的目标。入学熟悉环境后,应立即确立一个新的学习、奋斗目标。有了明确目标,就有了内在驱动力,可促使人变得积极向上,并有利于克服各种心理障碍和疾病。三是善于利用学习资源。要让新生熟悉图书馆、电子阅览室、实验室、工程训练中心、各种社团活动、社会大课堂……在大学校园里,在潜移默化中,让新生学会渐渐具备走向成功的素质。四是学会人际交往。提高交往能力,优化人际关系至关重要,首先,我们要让学生肯定自我价值体系的同时,学会与他人相处,要学会自我调整(如作息时间、习惯等),切忌以自我为中心。其次,我们要引导新生在平常的学习生活中积极主动与同学交流、积极主动帮助别人、积极主动做一些公益工作,使新生在不断地交流中学习、认识自我和他人,在人际交往中看到自己的优点与长处,发现自己的缺点与不足,找准前进的基点和努力的方向。

2.1.2 培养新生树立新的学习理念

学习,既是大学生专业知识获取的关键,也是实现未来价值的基础。首先,要引导学生从单纯的接受知识到学会知识的发散性,要树立自主学习的观念。要积极

发挥学生的个体主动性,从学习的自我要求、自我索取手段、自我实现途径去获得知识、技能,实现教育和知识索取的最大化。其次,要引导学生从碎片化学习到全面学习的理念。随着电子信息化的到来,也随之出现“碎片化阅读”,作为高校学生要善用阅读器材,积极走进图书馆,潜心读书,要爱读书、好读书、善读书,养成全面学习的好习惯。再次,要将引导学生改变旧的学习习惯,注重学习的创新。要引导新生了解大学学分制度,加强入学教育的专业性指导,使其明确学习目标,在“第一课堂”学习中,善于发现学习兴趣,善于将专业知识加工、消化,善于将高中学习思维予以“扬弃”,学会创新,适应大学学习。最后,要从新生年级开始,引导学生树立终身学习的好观念。目前,知识的迁移和过时导致人们对新知识的渴求度日益提高,新生对学习的态度,往往会停留在应付考试和学业检查的层面,未能正确认识到树立终身学习的观念,对学习习惯和态度养成的重要意义。要引导新生学会知识的发散性、全面化、整体性学习,又要做好注重当下学习和终身学习,养成良好的行为习惯。

2.1.3 以优良的学风、校风助力心理健康教育

学风建设是高校学生工作的一项重要项目,要形成学校倡导、学院立项、班级实施和宿舍助力的四级体制,要从新生入学开始,引导学生从班级建设、班徽设置、班级口号等形式,强化新生班级的凝聚力,丰富班级日常活动,在遵循教育规律、思想政治教育规律和学生成长规律的基础上,引导学生注重“第一课堂”的知识索取和“第二课堂”的综合能力培养,助力形成新生班级形成良好的学风建设,打造学生成长共同体,凝聚学生力量,展现学生潜心求学、立志成才、实践求知的良好氛围。一是要勤于学习,善于总结,在学习过程中明确学习任务,利用好晚自习的自由学习空间,强化知识结构和内容,脚踏实地,培养严谨的科学精神,要敢为人先,进行创造性的学习和思维。二是要以良好的学风建设助力学生的成长成才,使学生树立学业自信心,营造一个良好的积极向上的学习与氛围。良好的学风建设是大学生成长成才的宝贵财富,亦是助力学生心理健康的关键因素之一,高校辅导员肩负着心理健康教育和咨询工作的责任,要明确职业定位,整合学风建设和心理健康教育,以学风促信心,以学风引导良好的学习习惯,让心理健康走进学生的生活,让“育心”助力新生的成长成才。

2.2 建立平台,多角度开展心理调适教育

2.2.1 搭建遵循以大学生的自我适应为主的教育理念

高校思想政治工作会议指出,高校要遵循学生成长规律,坚持育心和育德相结合,着力强化心理健康理念普及、咨询服务、预防干预和心理团辅相结合的构架模式,要将心理健康教育的自我调适应用到引导学生正确处理心理障碍的方式中来,将个体特征和群体普遍性相结合,通过“大学生心理健康晴雨表”、心理团日辅导、心理主题团会、心理健康讲座等,关注学生的日常,关心学生的心理诉求。

心理健康教育要紧紧结合学生的日常所思所想,紧密围绕“00后”学生成长环境和主体价值观念形成,帮助新生树立正确的价值观念,提高理想信念,厚植爱国情怀,加强道德修养,培养奋斗精神,提高学生的自我认同感,树立学业信心,增强抵抗挫折的能力。

2.2.2 搭建广阔的实践平台,提供必要的相关知识与经验服务

高等学校要注重学生心理为题,加强心理健康教育和咨询工作的扶持力度,夯实“育心”工作队伍专业知识和专业人才的横向需要,强化辅导员、心理委员、宿舍信息员的纵向培养,延伸心理健康教育工作手臂,增强“育心”队伍专业性,搭建广阔的实践平台,鼓励大学新生要积极参与到心理健康辅助活动中来,扎实开展心理咨询和心理健康服务。与此同时,要充分利用校内外心理健康教育资源,结合时间点、年级层次、性别差异,有针对性地开展心理健康教育活动。让“525”心理健康月、新生入学适应性教育、女生节、“心理剧”大赛、心理征文等活动走进学生的生活;利用新媒体、网站宣传、讲座、励志故事演讲、宣传海报、心理团辅等载体,普及心理健康知识,预防心理问题的产生,助力学生掌握心理调适方式,缓解学业压力,拓宽学生人际交往渠道,提升自信心。要建立长效机制,方便大学新生在需要时能够及时获取,营造积极、健康的心理健康教育环境。

2.2.3 以“四级”体系,完善心理疏导

高等学校要建立以“学校、院系、班级、宿舍”为一体的四级心理健康教育体系。学校要紧紧结合大学生心理健康指导服务中心的平台优势,将心理健康教育有效落实到日常管理、组织实施、心理咨询等各个环节,有的放矢地开展心理咨询和团体心理团辅;院系在开展心理健康教育过程中要紧紧抓住班级心理团辅、开展新生入学心理教育等多层次育人环节,做好心理委员和信息员的培训和心理健康问题的反馈机制。在“四级”体系的合理、稳定、客观的实施中,坚持心理健康教育方式方法,进一步完善心理疏导和调适。

3 结语

“用一颗心来收获成长”,新生辅导员作为新生入校的第一位教师,帮助新同学走出心理困惑,尽快适应新生活就显得尤为重要。相信每一位学生工作都会用心去干好本职工作,认真听取学生提出意见,积极主动地走进学生课堂、宿舍和生活中去,了解学生心理诉求、贴近学生生活,助力学生的成长成才。

参考文献

- [1] 曲云进,姜松.大学新生入学教育的实效性问题研究[J].高校教育管理,2009,3(6):80-84.
- [2] 于晓波.大学新生适应性与人格的研究[J].中国健康心理学杂志,2007,15(5):415-417.
- [3] 邓咏瑜.大学新生主要心理问题及心理健康教育策略[J].科教文汇:中旬刊,2008(6):19.