

矛盾论视域下大学生心理健康教育对策

高习强

浙江工商大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年6月13日; 录用日期: 2023年7月12日; 发布日期: 2023年7月21日

摘要

大学生处在一个网络信息时代, 对大学生来说既是机遇又是挑战。大学生被新鲜事物所环绕, 要接受不同的价值观、爱情观、世界观等, 给心理健康教育工作带来了挑战。基于矛盾论的视角对大学生心理健康教育进行分析, 指出矛盾论视域下心理健康教育的问题, 进而提出解决对策, 有利于提升大学生心理健康教育的工作水平, 推进大学生心理健康教育规范化和科学化发展。大学生心理健康教育工作在不断的不断发展中, 因此提升大学心理健康教育的水平和质量迫在眉睫。

关键词

心理健康教育, 矛盾, 水平

Countermeasures for Psychological Health Education of College Students from the Perspective of Contradiction Theory

Xiqiang Gao

School of Marxism, Zhejiang Business University, Hangzhou Zhejiang

Received: Jun. 13th, 2023; accepted: Jul. 12th, 2023; published: Jul. 21st, 2023

Abstract

College students are in an era of online information, which is both an opportunity and a challenge for them. College students are surrounded by new things and have to accept different values, love views, worldviews, etc., which brings challenges to mental health education work. Based on the perspective of contradiction theory, this article analyzes the mental health education of college students, points out the problems in mental health education from the perspective of contradiction theory, and proposes solutions, which are conducive to improving the work level of mental

health education for college students and promoting the standardized and scientific development of mental health education for college students. The mental health education for college students is constantly developing, so it is urgent to improve the level and quality of mental health education in universities.

Keywords

Psychological Health Education, Contradiction, Level

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生心理健康教育是学者、专家根据大学生的阶段性心理特征，采取思想道德教育等多种学科的教学方式对学生进行心理疏导和干预。^[1]大学生是社会重点关注对象，高校对于学生心理状况要及时进行危机预防和干预以免造成不良的后果。大学期间会经历各种各样的事情和困难，通过这些经历大学生会成长，为成为社会主义接班人而奠定基础。针对性是大学生心理健康教育的特点之一。大一主要根据学习和生活兴趣等方面，进行心理健康教育；到了大二和大三阶段，在社会生活和人格等方面，进行心理健康教育；大三和大四集中在职业、前程等方面开展心理健康教育。^[2]以矛盾论的视角进行心理健康教育水平提升，可以更加系统的分析大学生心理健康教育中存在的问题，提出切实可行的实施对策，进而可以实现高质量心理育人。高校重视大学生的心理状况，在校园可以见到相关活动的开展以及相关座，目的就是为了解决大学生对于心理健康教育的不重视，营造良好的心理环境，让学生的心理健康意识明显提高，推动大学生心理健康教育的发展。

2. 提升大学生心理健康教育水平的必要性

2.1. 国家高度重视心理健康教育

2017年底，教育部印发了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，明确提出要在实践中构建“十大”育人体系，其中指出要构建心理健康教育质量提升体系。^[3]2018年教育部出台《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，提出提升大学生心理健康教育质量^[4]，即肯定了高校心理健康教育必要性，也说明了高校需要提升心理健康教育质量和水平，推动高校心理健康教育的发展。通过一系列的支持政策可以表现出国家高度重视心理健康教育工作，期望能通过心理健康教育的实践工作从而提升大学生心理健康水平，提高学生对心理健康教育的意识，预防心理疾病的发生。国家重视心理健康教育对高校的普及，也对预防学生心理疾病和危机干预的下了很大的功夫，让新时代的大学生承受各种心理压力的同时能够得帮助的机会。随着国家对心理健康教育的重视，高校也对心理健康教育不断进行规范性发展，重视大学生的内在需要以及健康发展。

2.2. 大学生成长发展的需要

心理健康是大学生成长成才的前提求，随着经济全球化的发展，社会竞争日趋激烈，社会对于高素质人才的需求越来越旺盛，良好的心理素质是大学生走向社会，发挥自身价值的重要保障。大学生频发各种心理健康问题，这种现象影响着高校对大学生的培养质量。高校为促进大学生心理健康发展，更好

的帮助大学生成长,除了设立大学生心理健康教育中心以及相关心理咨询师帮助大学生解决身心问题,更要管理好家校合作体系,以便于更方便了解学生信息。提升心理健康教育质量和水平,预防心理疾病。高校心理健康教育实践操作中,部分咨询师只为主动来咨询的学生提供咨询服务,或者对问题异常严重者进行危机干预等,这就完全背离了高校心理健康教育的宗旨,高校教师也应当转变思想观念,与时俱进,理论联系实际,不断探索符合当下大学生成长规律的心理健康教育方式,有助于提高心理健康教育对大学生成长成才的功能认知。

2.3. 党的建设不断加强

高校是培养社会主义建设者和接班人的地方,而高校党的建设关系党的事业是否后继有人,关系培养大学生成长成才的发展,更关乎国家的前途和命运,坚持党的领导必须把习近平新时代中国特色社会主义思想作为指导思想贯穿高等教育改革发展全过程,全面加强高校党的建设,不断提升高校党建工作能力和水平。党是高校工作的领导核心,在高校发展中起领导核心作用,以党建促进心理育人工作开展,以育人工作为中心点紧抓党的建设。提升高校对心理健康教育的水平对于高校党建工作和思想政治工作具有重要作用。大学生党员心理健康制度保障大学生党员在高校党建发展建设中提供了充足的人力资源保障,贡献了巨大力量。

3. 大学生心理健康教育中矛盾的分析

3.1. 矛盾的普遍性

矛盾的普遍性是矛盾存在于一切事物中,存在于一切事物发展过程的始终,旧的矛盾解决了,新的矛盾又产生,事物始终在矛盾中运动。矛盾存在于大学生心理健康教育工作中,它是一个普遍现象。矛盾无处不在,它存在一切的事物当中,在大学生心理健康教育工作中,矛盾存在于同学间、老师与同学间、同寝室之间等等。学生之间的矛盾是为了奖学金、成绩、以及通勤等;学生和老师之间的矛盾是老师的讲课风格和学生的自我接受度以及个人的喜好程度相互不一致引发;而同寝室间的矛盾是群体一起生活由于生活习惯所引发的矛盾。大学生校心理健康教育的对象主要是大学生,大学生恋爱关系、情感关系或师生关系引发矛盾,矛盾存在于每个人身上。

复旦大学校园里,林森浩与黄洋两位均是研究生,并且住在同一间屋子。随着了解的深入,林森浩逐渐对黄洋起了怀心。最终思来想去,林森浩决定投毒来黄洋进行杀害。2012年3月31日,林森浩从医院取得毒药并放入饮水机中。后来,黄洋喝下饮用水发生呕吐,被送进医院治疗,经抢救无效死亡。^[5]复旦投毒事件给我们带来的启示是学生之间、宿舍之间的矛盾造成的心理问题带来了非常恶劣的影响,所以大学生心理健康教育当中一定要及早预防。高校应配备心理咨询室,以供于学生去能够获得第一时间帮助。

3.2. 矛盾的特殊性

矛盾的特殊性是指各个具体事物的矛盾、每一个矛盾的各个方面在发展的不同阶段上各有其特点。高校的心理咨询师也是代课教师,部分大学生因为害羞不敢和咨询老师表达自己遇到的心理问题,导致对学生的心理状态不了解,大学生具体的矛盾是处在不完全成熟的阶段,无法清楚认识自己的心理问题。大学生和心理咨询师的矛盾在于对咨询师的不信任,甚至是不相信心理咨询。心理咨询师可以给足信任,可是部分大学生还是无法相信心理咨询可以解决问题。大学里建立心理咨询室,心理咨询在大学生中存在矛盾,教师专职和兼职的矛盾,人员的素养以及机器配备问题,部分老师兼顾家庭和学校的矛盾,他们对学生的耐心不足。有些矛盾是可以调和的,但有些矛盾造成不可逆转的结果,与此同时也是不可调和的矛盾,部分学生对心理咨询感到排斥、认为会泄露隐私,从而去专业的医院去就诊。

3.3. 矛盾的解决

大学生心理健康教育工作中会出矛盾，对于矛盾的解决没有放之四海而皆准的方法，但是可以不同的情况而具体进行处理，以便于解决矛盾，提升心理健康教育质量和水平。例如，作为心理健康咨询师，需要观察学生的心理健康状况，帮助大学生解决心理问题，引领学生培养积极心态。当大学生来咨询的时候，咨询师要根据学生的具体心理问题提供有针对性的指导建议和帮助。高校心理健康教师在教学的过程需要观察学生，做好有关高校心理咨询的宣传，学生遇到心理问题，可以及时的解决。如何去解决大学生与老师之间的矛盾，对于老师，可以让大学生和老师互相交流；对于学生，试着多了解教师和教师沟通。学生对咨询师的信任度决定了学生是否要去心理咨询处解决并相信可以帮助解决心理问题。如果学生出现了心理问题，及时和心理咨询师进行沟通。

4. 大学生心理健康教育的对策

4.1. 加强教师队伍建设，提高教育专业水平

高校需加强心理健康教师队伍建设，提升大学生心理健康教育育人质量。国家高度重视心理健康教育，高校应抓住机遇，加强对心理健康教师的培养，设置相应的心理选修课程，开设心理健康教育讲座，配备专职心理咨询师，解决大学生各种心理问题。高校心理健康教师需要进行专业的培训，观察教师的上课状态，提升教师的专业水平。高校可以组织本校心理健康老师与其他院校心理健康教师分享心得、教学方法、参与心理健康课程评比等活动。由于高校心理咨询师是高校心理健康教师以及其他兼职教师，因此高校应提高心理咨询教师水平，培养大学生的信任感，对其进行心理咨询，提升大学生的心理自助能力水平，促进大学生全面发展。

4.2. 转变教育方式，预防危机为主

高校心理健康教师应创新教学课堂，改进传统教学模式，加入实践模式，让学生体验情景式教学。传统教学模式直接给学生输入心理知识，但是并未让学生真实体验，转变教育模式，预防大学心理危机。心理健康教育的目的是解决大学生心理问题，大学生信任感是高校心理咨询中重要部分。高校心理咨询中，学生和咨询师的关系也可能是教师与学生的关系，因此良好的咨询关系有利于促进心理健康教育发展。大学生心理健康教育中心会根据来访者的意愿匹配心理咨询师，尽可能满足学生的要求，保证学生的咨询环境。大学生心理状态出现问题，对自身以及对他人造成伤害，心理危机的预防十分重要。高校心理咨询应该引导大学生以更积极、乐观的心态去生活。心理健康教育危机预防中还应该建立工作网络，其中以校、院、学生班级、宿舍四级建立网格，心理健康教育在日常中以预防为主，危机干预为辅，进一步也为高校心理咨询工作形成良好环境。

4.3. 建立网络平台，增强教育交互性

网络快速发展，高校网络心理咨询随之盛行。高校开展线上讲座，开设网络心理咨询，对大学生进行心理咨询，引领大学生积极心态应对生活。由于网络具有快捷性、互动性等特点，高校在线为学生提供心理咨询预约，心理咨询，提升高校心理健康教育的发展。大学生接受高等级教育，性格各不相同，部分学生不愿线下面对面交流咨询，网络心理咨询可以帮助大学生心理咨询的积极性，帮助大学生缓解心理压力，走出心理误区，最终实现高质量心理育人。家校合作可以运用到网络心理咨询平台中，高校与家庭协同育人，共创心理咨询服务，促进家校合作与此同时预防和解决大学生的不良心理问题，引领大学生积极心理品质的培育与发展。社会中存在各种心理咨询机构，良莠不齐，而部分大学生担心社会中心理咨询中的隐私性不高，他们就会选择高校心理咨询。高校网络心理咨询对于学生的隐私性保护

度极高，学生对于隐私性比较满意，部分学生会担心自己的心理问题会被别人知道，但是高校可以通过宣传达到信任的目的，让学生不在对于心理咨询存在其他想法和看法，心理咨询师可以和来访者建立良好的咨询关系，可以消除大学生对社会评价的顾虑，从而满足大学生心理求助需求，促进高校心理健康教育发展。

4.4. 构建协同机制，营造良好心理健康氛围

家校协同育人是基于家长培养大学生价值观过程中所发挥的作用而言的，是由以学校为主导与家庭共同参与的教育理念转换。家庭对于孩子的培育中工作存在各种问题，例如，手机方便的同时使家庭关系日趋冷漠、家长和孩子之间代沟过大，因此家庭因素成了解决大学生现实问题的有力武器。家庭教育中父母容易受当前社会各种错误价值观的影响，甚至有的家长往往只重视孩子的学习成绩，他们不关心孩子心理的状况，也没有意识到心理健康对于孩子成长成才的重要作用的作用，更谈不上通过家校协同合作来促进大学生的健康成长。大学生虽然生理已成年，但心理尚未成熟，思想容易动荡，又处于完成个体社会化的重要阶段，需要家庭的情感支持，需要家校及时沟通，共同帮助大学生提高适应能力。父母应积极配合学校，共同帮助大学生树立正确的价值观和人生理想，在大学生面临人生问题时候，能以积极向上的心态和语言帮助学生疏解心理问题、释放压力。家长和学校多交流学生信息，有利于解决学生出现的心理状况，利用家校协同机制提高大学生心理健康教育水平，共同营造良好的心理健康教育氛围。

5. 结语

学生心理健康教育至今已经走过近 40 年的发展历程，越来越多的人认识到心理健康教育的重要性，心理健康教育已经成为了高校人才培养体系中的重要组成部分，本文从矛盾论的视角出发进行对大学生心理健康教育进行分析，分析出大学生心理健康当下存在的问题，进而提出切实可行的对策进行优化，有利于提升大学生心理健康教育的水平和质量，推动大学生心理健康教育的发展。

参考文献

- [1] 徐笑婕. 大学生心理健康教育存在的问题及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林农业大学, 2017.
- [2] 马春风. 心理健康视域下大学生事务管理探微[C]//辽宁省高等教育学会. 辽宁省高等教育学会 2017 年学术年会优秀论文二等奖论文集, 2017: 6.
- [3] 中华人民共和国教育部. 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html, 2017-12-04.
- [4] 中华人民共和国教育部. 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html, 2017-07-04.
- [5] 缪琦. 林森浩供述投毒动机时辩解: 愚人节想“整整他” [N]. 第一财经日报, 2013-11-28(A04).