

# 心理健康教育在高校管理工作中的重要性

## The Importance of Mental Health Education in the Management of Colleges and Universities

刘昊暘 罗娅晴

Haoyang Liu Yaqing Luo

长沙航空职业技术学院 中国·湖南 长沙 410124

Changsha Aviation Vocational and Technical College, Changsha, Hunan, 410124, China

**摘要:** 随着社会经济的不断发展和素质教育理念的深入人心,在高校管理工作中开展心理健康教育活动已经越来越普及,可以有效提高大学生的心理健康程度,提高学生抵御学习压力和生活压力的能力。

**Abstract:** With the continuous development of social economy and the popularity of the concept of quality education, mental health education activities in college management have become more and more popular, which can effectively improve the mental health of college students and improve their ability to resist learning pressure and life pressure.

**关键词:** 心理健康教育; 高校管理; 重要性

**Keywords:** mental health education; university management; importance

**DOI:** 10.12346/sde.v4i3.6019

## 1 引言

论文主要针对心理健康教育在高校管理工作中的意义和价值进行探究,指出产生心理健康问题的主要原因以及相应的管理措施,希望能够充分发挥出心理健康教育的作用和价值,促进学生的全面发展与健康成长。随着社会经济的不断发展和社会结构的改变,人们面临的心理压力也越来越大,市场经济的发展在很大程度上影响了学生的心理状态,学生的求职压力也显著增大。

## 2 心理健康教育在高校管理工作中的作用

### 2.1 提高学生的学术能力

在大学生学业生涯中,学生具备积极的学习态度和良好的心理素质能够更好地促进学生学业进步,提高学生的学术能力,为将来步入工作岗位做好充足的思想准备以及技术准备。随着当前社会竞争压力的不断加大,对人才专业技能和综合素养的需求也越来越大。目前社会整体来看,大学生的数量逐年增多,学生之间面临的竞争压力很大,由此给学生带来了许多心理上的负面影响。有的学生为了获得更高的成绩而采取学术造假或者考场作弊的方式,这不仅会影响学生

本身的学业进步和思想道德建设,而且还会影响高校学术建设的长远进展。其次,学生缺乏足够的心理素质也会影响学生自信心的培养,学生容易出现焦虑、盲从以及自我否定的一系列负面情绪,影响学生正常的学习和生活<sup>[1]</sup>。根据调查研究显示,很多学生在大学生涯中面临着焦虑和不安的情绪,部分学生难以投入课业学习,有的学生甚至长期沉溺于游戏或者网络视频当中逃避当前责任。这些情绪往往并没有得到人们的重视,只是将其视作学生青春期延续的逆反心理缺乏可靠的引导,导致很多学生心理问题进一步扩大,严重影响正常的学习。科学良好的心理健康教育能够帮助学生及时发现自身存在的心理问题,并有意识地进行自我疏导和自我提升,避免学生长期沉溺于不良情绪当中。所以,需要加强对学生心理健康教育工作的重视和正确认识,科学开展心理健康教育的推广,加快教育改革力度,通过系统的心理健康教育引导,为学生学习和生活创造良好的环境<sup>[2]</sup>。

### 2.2 促进和谐社会的建设

科学的心理健康教育能够帮助学生提高个人的思想道德品质,进而提升全社会整体的道德水平,对于推动社会主义和谐社会的建设有着不可或缺的意义。高校相关领导需要加

【作者简介】刘昊暘(1985-),男,中国湖南长沙人,本科,从事高校管理研究。

强对心理健康教育的重视,并制定一系列的政策推广心理健康教育活动,加强心理健康的宣传工作,营造高校心理健康教育和宣传的氛围,使学生可以在潜移默化当中接受良好的心理健康教育,培养吃苦耐劳、努力奋斗的精神。在高校日常管理工作当中,需要将心理素质的培养放置在思想道德素质培养、专业水平培养、文化素质培养以及身体素质培养同等的重视程度上。加强与学生之间的交流合作沟通,明确学生存在的主要心理问题,并有的放矢的进行指导和教育,实现以人为本因材施教的教学理念。大学作为整个社会的重要组成部分,可以为社会提供源源不断的专业人才,是文化和知识的关键集散地,也是社会主义建设先进人员的培养摇篮。因此,需要进一步加强高校管理心理健康教育活动,培养学生良好的心理状态和心理素质,提高学生的抗压能力,加快和谐社会的建设进程,进而推动整个社会和谐发展<sup>[3]</sup>。

### 2.3 促进学生快乐生活

当代大学生以独生子女居多,很多学生在家中备受宠爱,抗压能力较差,性格相对比较孤僻。有的学生自负心理比较强,难以与他人进行正常的沟通交流,长期受到这些因素的困扰容易造成学生心理的畸形发展,不利于学生的进步和发展。健康积极的心理能够促使人进步,使人更加阳光健康地开展生活,全面提升学生的素养。所以,需要进一步深化高校教育教学改革,提高心理健康教育的地位,加大心理健康教育的课时,为学生提供良好的心理健康教育机会,加强高校与学生家长之间的联系。结合学生的心理状态与家长进行及时沟通和交流,让家长可以在一定程度上了解学生的学习状态以及心理状态。通过学校和家长的联合提高学生的心理素质,同时学校要进一步加强对学生的德育管理,发挥德育部门的积极作用,加大思想道德品德的宣传工作,并制定相关措施和制度,将德育活动落实在学生教育培养的各个方面。另外,高校需要针对学生的学习和生活情况设置专门的心理咨询处,学生当有心理问题时可以自行选择心理咨询处接受心理辅导。同时心理咨询处也能够更好地了解学生的心理问题,并采取针对性的措施进行疏导,避免负面情绪进一步扩大而影响学生的学习和生活,有效降低学生因负面情绪影响所造成的人身安全事故。

## 3 高校管理工作中开展心理健康教育的策略

### 3.1 建立心理健康教育沟通平台

随着信息时代的全面到来,计算机技术极大地改变了人们的生产和生活方式,也丰富了人们的娱乐活动。移动互联网的飞速发展使得人们对手机的依赖程度逐渐加深,手机等移动电子设备虽然可以在一定程度上帮助人们进行工作和

学习,但与此同时手机提供的海量的无营养的信息也容易使人们沉溺其中。因此,需要做好学生心理健康专项教育工作,加强学生对互联网的认识,科学应用互联网相关工具,避免过度沉溺网络当中而影响正常的生活。高校可以利用互联网的优势建立起心理健康辅导网络平台,在线与学生进行交流和沟通。在互联网的世界里,学生更容易告知自己的情绪和问题,容易放下戒备,与人沟通交流心事能够表现出更好的互动性和开放性。同时在网络环境下,学生也更容易听取他人的建议和意见,所以高校教育主要充分利用其网络互动的平台,做好与学生之间的交流,倾听学生的问题,并以平等的地位为学生提供解决方案,建立起相互信任的氛围,科学解决学生的心理问题。其次,网络平台管理者需要加强对学生线上动态的关注,安排专业的心理辅导教师解答学生的疑问,疏导学生的情绪。另外,还需要在网络平台上加大正能量事件以及人物榜样的传播力度,树立起榜样精神,鼓励学生参与积极向上的活动,激发学生的心理共鸣,对学生的思想起到积极引导的作用。

### 3.2 提高学生主观能动性

相对于高中教育来说,大学教育更加注重学生自主学习能力和主观能动性的激发,相对更加自由和开放。大学可以为学生提供全面发展的平台,高校管理者要充分利用其心理健康教育的优势,以人为本地开展心理健康管理活动,尊重学生的个体差异,利用心理教育为学生创造思想意识条件,提高学生的心理认知,激发学生的主动性和积极性。同时通过合理的健康教育手段,鼓励学生积极参与高校教育管理工作,帮助学生成立心理咨询团队、心理健康社团等,以丰富学生的课余生活。

## 4 结语

综上所述,心理健康教育能够进一步提升高校管理的质量和水平,通过系统的心理健康教育手段可以疏导学生的不良情绪,提高学生的心理承受能力,培养学生健全的人格,使学生以良好的态度更好的服务于思想建设和学术建设,并推动和谐校园以及和谐社会的建设。

### 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心.第44次中国互联网络发展状况统计报告[R].中华人民共和国国家互联网信息办公室,2019.
- [2] 中共中央宣传部、教育部.关于开展全国大学生思想政治教育工作测评体系<试行>贯彻执行情况自评自评工作的通知[Z].2019.
- [3] 刘建榕.大学生社会性发展迟滞的探索研究[D].福州:福建师范大学,2019.