

# 社会实践对促进大学生心理健康的作用思考

◆李彦红

(辽宁大学)

**【摘要】**青年大学生正处于人生成长的心理关键期,缓解、消除即将步入社会的大学生面临的种种心理问题,促进他们心理健康发展是塑造大学生健全人格、促进他们全面发展的关键所在。重视大学生心理健康教育,提高心理健康教育实效性,高校教师应充分认识到社会实践的重要作用。探究了社会实践对促进大学生心理健康的重要作用,并提出基于社会实践促进大学生心理健康发展的几点策略。

**【关键词】**社会实践 大学生 心理健康

受自身认知能力局限性和日益激烈的社会竞争影响,近年来,我国高校大学生心理健康问题日益严重,他们中的大部分在学习、人际交往、就业等方面存在不同程度的心理问题。加强对大学生的心理健康教育,提高心理健康教育实效性迫在眉睫,既关乎学生自身发展,又关乎社会的长远发展。仅仅停留于理论教学阶段,止步于说教的心理健康教育难以取得良好效果。将教育与实践有效结合起来的社会实践活动是促进大学生社会化的关键环节,也是高校心理健康教育的重要渠道,为大学生全面认识自我、实现自我、心理健康发展提供契机。

一、社会实践在促进大学生心理健康教育当中的作用探究

(一)帮助大学生明确发展方向,增强社会责任感

造成大学生心理问题的原因异常复杂,其中,人生目标不明晰、社会责任感缺失是造成大学生心理问题的重要原因。不少学生迈入高校大门后,学习、生活自由散漫,他们对未来很迷茫,消极心理严重;部分大学生在专业知识学习过程中缺乏高效、科学的学习方法,无法做到合理分配时间,他们产生心理压力,进而衍生一系列心理问题的可能性也极大。丰富多彩的社会实践可以帮助大学生进一步明晰人生目标、明确自身职业发展方向,还可促进他们社会责任感的提升。高校辅导员应该将学生的业余时间充分利用起来,定期组织学生参与和自己所学专业相关的社会实践活动。社会实践活动为大学生充分发挥自身优势、积累丰富的社会经验、提高实践能力,增强社会责任感提供契机。

(二)帮助大学生树立自信心,正确认识自我

正处于社会转型关键时期的大学生角色经历了从曾经的“天之骄子”到“有知识的普通劳动者”的转变,极高的心理预期和现实之间的巨大落差很容易让这些原本思维敏捷、富有极强独立意识的大学生心理失衡。而社会实践给他们提供了更多接触社会、积极尝试的机会,在社会实践当中,他们提前了解可能出现的困难、挫折,并充分利用所学知识,充分发挥自身优势战胜种种困难、挫折,获得成就感。在社会实践过程中,大学生不仅树立起自信心,他们还对自己有了正确、全面的认知,在社会实践当中不断完善、不断成长,这将为他们将来进入职场,勇于面对挑战,积极、自信地面对社会具有重要作用。

(三)帮助大学生增强集体观念,树立团队精神

当前大学生群体,独生子女占据相当大比例,这些学生在家庭中很容易形成以自我为中心的不良习惯,一旦在交往过程中产生问题,他们往往归咎于别人,很少考虑自身存在的问题,缺乏集体观念、换位思考意识,处理人际关系能力差,无法成功融入集体既不利于他们心理健康,更是他们成功融入社会的阻碍。在高校辅导员或教师组织下积极参与社会实践,对大学生增强集体观念,树立团队精神,提高团队合作意识,帮助他们发现自身不足并及时改正,从而提高自身素养、心理健康发展具有重要作用。

(四)帮助大学生深入了解社会,融入社会

在大学当中存在学生会、社团、志愿者联合会等在内的学生组织。这些组织不仅可以丰富大学生的校园生活,让不同兴趣爱好、特长的大学生自身优势得以充分发挥,还可以为学生模拟社会环境,并为学生提供大量的社会实践机会,让大学生得以在学生组织所提供的社会实践机会中真正接触社会、深入、全面了解社会,改变原本存在的对社会的偏见,积极融入到社会当中。在丰富多彩的社会实践当中,大学生对社会环境有了正确、全面的认识,他们不再无知、不再持有偏见,心理得以健康发展。

二、基于社会实践促进大学生心理健康发展的策略

(一)开展丰富多彩的心理相关主题教育

为提高高校心理健康教育实效性,高校辅导员应在结合当前大学生心理特点的基础上,有意识的开展丰富多彩的主题教育。例如为促进大学生承受挫折能力提升,激发他们对生命的敬畏、珍惜之心,教师可以开展挫折教育、生命教育等主题教育,并组织同主题的演讲比赛、团体心理辅导、征文比赛等丰富多彩的活动,营造出良好的心理健康教育氛围,教给他们对待挫折、战胜挫折的方法,教育他们远离生活当中的负能量,提升他们的心理弹性,改善大学生的不良心理状态,促进他们快速成长。

(二)构建完善的心理健康教育工作网络体系

为有效改变当前高校心理健康教育各自为政、效果不佳的不良现状,加强对大学生的心理健康教育,高校应该构建起学校管理部门牵头、以学院为中心、以班级为基本单位的三级心理健康教育体系。在学校心理辅导委员会整体规划下、在学院领导下、(下转第72页)

心。通过对网络文化和中华优秀传统文化的对比分析,讲清楚中华优秀传统文化的历史渊源、发展脉络、基本走向、价值理念、鲜明特色,使大学生认识到中华优秀传统文化是最深厚的国家文化软实力。第二,要增强大学生对中华优秀传统文化的认同感,特别彰显中华优秀传统文化的“人文关怀”。大学生在欣赏中华优秀传统文化时能品味出它的独特魅力,能联系社会生活窥探出它的时代意蕴,并愿意践行其所倡导的道德规范和价值观体系。第三,建立规范管理体系为中华优秀传统文化在高校宣传传播提供组织保障。唐山学院结合团中央要求,创新研发了“到梦空间”第二课堂学分管理系统,由校团委根据各院(系)制定的中华优秀传统文化相关活动的方案,设定参加大学生可获得的第二课堂学分。

2.以主流文化为导向,开展形式新颖、内容多变校园文化活动,营造熏陶氛围,为中华优秀传统文化提供土壤和滋养

校园文化是指依托并通过学校这个载体来反映和传播的各种文化现象,是社会的亚文化。中华优秀传统文化是它的历史母体和现实土壤,

成立新的社团和兴趣小组,如吟诵社、汉服社、古琴社、笛箫社、茶道社等,用传统文化社团反哺和影响古诗词在高校的传播,从而达到兴趣培养与专业学习的“教娱相长”。在被认定为法定节假日的中传统节日,高校可营造传统节日的氛围,举办相关活动。

3.充分利用现代媒介、网络资源,丰富学生学习参与传统文化的平台和渠道

网络媒体的传播优势在于交互性、开放性、虚拟性

(上接第69页)在高校辅导员配合下,学校的心理健康教育分工更为合理、明确,心理健康教育更具规范性、科学性,健全的工作制度、科学的工作方法,充足的师资力量、有针对性实效性的举措,给予大学生潜移默化的影响,提高心理健康教育的规范性、实效性。高校要充分发挥三级联动的积极作用,点面结合、理论与实践相结合,将心理健康教育融入社会实践中,以完善的组织机构、工作制度,足够的教育经费,形式多样的心理健康教育方式,促进大学生心理的健康发展。

### (三)合理制定社会实践活动计划

高校应该重视社会实践,针对当前大学生心理特点、心理承受能力科学制定社会实践活动计划,以丰富多彩的社会实践活动促进大学生心理健康水平、社会适应能力的提高。辅导员及高校教师可亲自带队组织大学生自由选择社会服务、学习参观、勤工俭学、就业实习等在内的多样化社会实践活动,在形式多样的社会实践当中锻炼大学生胆量、丰富他们的认知、增强他们的团队意识,为他们更快适应社会奠定基础。

### (四)鼓励并指导大学生自主创新创业

积极鼓励和引导大学生参加创新创业实践活动,可以快速增强大学生对社会角色的正确认识,提高大学生对社会生活的认知程度,为今后的工作在心理上 and

思的特点为中华优秀传统文化的传播提供了诸多便利。充分利用互联网等新型媒介,手机等新型信息终端,依托其快速传播信息的优势,来宣传推介中华优秀传统文化。除在校园网建立中华优秀传统文化的特色网站,开设传统文化专栏,建设“中华经典资源库”,为大学生建立自主学习的线上教育领域;另外,要注重利用QQ群、微信群、微信公众号等新平台,更好地融入大学生的“朋友圈”和兴趣圈,传承和创新中国优秀传统文化。

值得注意的是网络文化良莠不齐,要加强信息监管,发展网络媒介的特点和优势,传播中国特色的主流文化,屏蔽不良的意识形态和低俗文化。

总之,通过这些举措,既能有效整合海量信息、拓展学生观察问题的视角,进而开阔学生的中华优秀传统文化学术视野,还能让大学生们充分感受到中华优秀传统文化的精华要义。

高校中华优秀传统文化教学模式需要一个长期探索和完善的过 程,让这门“课程”真正发挥对大学生人文素质的培养作用。

参考文献:

- [1]王学伟.试论中国优秀传统文化的科学内涵[J].海南师范大学学报,2014,(06).
  - [2]刘晓哲.马克思主义文艺育德思想及其意义[J].马克思主义研究,2013,(10).
  - [3]毕重增.青年人格理想与主观世界的改造[M].西南师范大学出版社,2011,(04).
- 基金项目:河北省社科联课题,编号:201804040110。

想上提前做好充分准备。这样不仅能帮助大学生更快地融入社会的角色,缩短角色适应时间,还有助于提高大学生的专业技能和创业积极性,促进学生全面发展。此外,通过创业导师的指导,还可以使大学生在创业实践过程中重新审视自己,发现自己的优势和不足,及时学习弥补不足,提高大学生对未来就业的适应性。

高等教育目的不仅在于为社会培养高级专门人才,开展富有实效性的心理健康教育也是促进人才全面发展的重要途径。提高心理健康教育实效性,高校辅导员、教师应该重视社会实践,以丰富多彩的主题教育、三级联动的完善工作体系、合理的实践活动计划以及多样化的社会实践活动,促进大学生积极情绪、良好人格品质、成熟心理行为的形成,促进大学生心理的健康发展和社会适应能力的有效提升。

参考文献:

- [1]郝志群,于连坤.加强大学生社会实践与就业指导中的心理健康教育[J].承德石油高等专科学校学报,2002,(1):50.
- [2]余雪香.社会实践对促进大学生心理健康的作用研究[J].读书文摘,2016,(18):42.