

探讨核心价值观的大学生心理健康教育方法

张美珍

西安电子科技大学 陕西西安 710071

摘要:当代高校青年学生的思想行为、一举一动,都关乎祖国的未来,坚定的信念是推动一个国家、一个民族前行的动力,是无坚不摧的存在。只有拥有这份信念,广大青年学生才有可能在纷繁复杂的时代、日渐变化的社会潮流当中,坚守初心,成就事业,成为国家建设的后备力量。针对此,本文首先概述核心价值观内化的重要性,通过实证研究和理论分析,探求在当前社会背景下,如何有效地利用心理健康教育手段,促进大学生的全面发展,以供参考。

关键词:核心价值观;心理健康;大学生

引言

社会主义核心价值观是当代中国精神的集中体现,是凝聚中国力量的思想道德基础,是社会主义先进文化的灵魂和精髓。我国党领导提出“青春孕育无限希望,青年创造美好明天,一个民族只有寄望青春、永葆青春,才能兴旺发达。”总书记的殷切厚望,激励指引着新时代青年立志民族复兴,担起时代重任。因此,在培养拥有健全人格和高尚道德情操的大学生方面,需将核心价值观与大学生的心理健康教育相结合,使其发挥自身积极作用,提升大学生心理福祉。

一、核心价值观与大学生心理健康的关系

(一) 核心价值观及其在大学生成长中的作用

我国为重视集体主义和社会和谐的文化发展国家,其社会主义核心价值观,强调富强、民主、文明、和谐,以及自由、平等、公正、法治等原则,对大学生的思想道德建设具有深远的影响。对此核心价值观在大学生成长中的作用明显,此价值观可培养学生的社会责任感、集体意识和个人品德,引导大学生成为有益于社会的人才。

可以说在大学生成长的过程中,核心价值观有助于形成正确的世界观、人生观和价值观,其是提升个人心理健康水平的关键因素,其可帮助学生建立积极的生活

态度、健康人际关系,促进自我认知的深化,增强解决问题的能力。考虑到当前处于社会变革快速、信息爆炸的时代背景下,大学生面临着各种心理压力和挑战,核心价值观的指导作用更为关键。

(二) 核心价值观与大学生心理健康的关联

1. 价值观对自我认同的影响

核心价值观是个体认知、评价和选择行为的基础,其对大学生的自我认同有着重要影响。自我认同是指个体对自己的认识、评价和定位,属于心理健康的主要方面。核心价值观提供了一个评价标准和行为准则,帮助大学生在多元价值观碰撞的社会环境中找到自己的位置,形成稳定的自我认同。比如,强调诚信、责任、爱国等价值观,可以引导学生树立正确的人生目标和价值追求,增强自我效能感,从而促进其心理健康。

2. 价值观与心理适应能力

心理适应能力是指个体在面对生活中的各种压力和挑战时,能够有效地调整自我情绪和行为,维持心理平衡的能力。核心价值观对于提升大学生的心理适应能力具有重要作用。具体来说,良好的价值观系统可以帮助学生形成积极的人生态度和解决问题的策略,使学生在遇到困难时能够保持乐观、积极面对,有效地应对生活和学习中的压力。

3. 价值观与社会融合

社会融合指的是个体与社会之间的相互作用和融合过程,包括个体与社会环境的适应和整合。核心价值观通过塑造个体的社会行为和态度,促进其与社会环境的和谐相处。在我国注重集体和谐与社会稳定的文化背景下,核心价值观教育对大学生成才发展较为关键,当大学生接受与内化了社会主义核心价值观后,其可更好地

基金项目:中央高校基本科研业务费专项资金资助项目“理工科大学男生共情能力提升的实验性研究(项目编号:GLZX24044)”

作者简介:张美珍(1974-)女,汉,博士,副教授,思想政治教育、心理健康与咨询。

理解和尊重社会规范,建立积极的社会联系,增强归属感和社会支持感,这对大学生的心理健康、社会适应能力较为有益。

二、当前大学生心理健康教育现状分析

(一)当前大学生心理健康教育的普遍方法

当前大学生心理健康教育主要采用的方法包括心理课程教育、心理健康讲座、心理咨询服务、心理健康活动和社会实践活动。

第一,心理课程一般为选修课程,旨在通过系统的理论学习让学生掌握基本的心理健康知识。

第二,心理健康讲座则更侧重于特定话题的普及,如应对考试压力、人际交往技巧等。

第三,心理咨询服务提供专业的一对一咨询,帮助有需要的学生解决心理问题。心理健康活动和社会实践活动则通过集体活动的形式,增强学生的团队合作能力和社会适应能力。

(二)存在的问题

尽管大学已经采取了多种措施来促进学生的心理健康教育,但仍然存在一些问题。首先,心理健康教育资源分配不均,部分学校或地区心理教育资源匮乏,专业心理咨询师不足,不能满足所有需要帮助的学生。其次,部分学生对心理健康服务存在误解和偏见,认为寻求心理咨询是一种“羞耻”,从而导致许多心理问题未能得到及时地干预和治疗。最后需认识到高校心理健康教育,过于侧重于理论知识的传授,缺乏针对性和实践性,使得学生难以将所学知识应用到实际生活中。

(三)大学生常见的心理健康问题

大学生面临的学习压力和未来职业规划的压力依然是心理健康问题的重要来源。在网络文化的背景下,而此压力一般通过对比信息过载而被放大,其出现的个体焦虑和压力情况明显:

第一,随着网络社交的普及,大学生的人际交往逐渐从线下转移到线上,网络文化对人际交往的影响日益显著。虽然社交媒体提供了便捷的交流平台,但也容易导致沟通的肤浅化、社交技能的退化,甚至出现网络依赖问题,从而影响到现实生活中的人际关系建立和维护。

第二,网络文化中充斥着大量的信息和多样的价值观,大学生在接触和吸收这些信息的过程中,则会对自己的身份价值产生困惑,这一点会严重影响到大学生自我认同的形成。如,在比较和追求“网红”文化的影响下,一些学生可能会对自身的外貌、成就感到不满,从而产生自卑、焦虑等负面情绪。

第三,网络环境下的匿名性和即时反馈特点,有时会放大负面情绪的表达传播,导致大学生在情绪管理上遇到困难。网络暴力、负面评论等现象则会对其产生严重的心理问题。

三、核心价值观引导下的心理健康教育方法

(一)核心价值观的内化

1.课程设置

在核心价值观引导下,大学生心理健康教育需从核心价值观内化开始,在此需完成课程设计,结合当前高等教育体系,考虑到核心价值观的内化需求,其为学生个体成长和心理健康发展的重要基石。通过精心设计和开设相关课程,例如《核心价值观与青年成长》,教育工作者可以为大学生提供系统性学习和理解国家核心价值观的平台,进而促进其心理健康的积极发展。

该课程的设置可有效深化学生对社会主义核心价值观的认识,通过将理论知识与实践相结合的方式,引导学生将社会主义核心价值观内化为个人行为的准则。课程内容覆盖国家核心价值观的历史渊源、现实意义以及在当代社会中的应用,同时注重培养学生的批判性思维能力,鼓励他们就相关主题进行深入讨论。此外,还需结合案例分析、角色扮演、小组讨论等多种教学方法,使学生在互动和交流中理解、吸收核心价值观的精神实质,在此进一步有助于学生建立正面的价值观念,增强社会责任感、历史使命感,从而在心理上更为健康。

2.实践活动

为进一步内化核心价值观,帮助大学生将理论与实践结合,高校需通过组织志愿服务、社会实践等活动激发学生的社会责任感和奉献精神。通过参与到社区服务、环境保护、敬老爱幼等志愿活动中,学生可以亲身体验到帮助他人、服务社会的价值和意义,而此经验还可培养大学生的同情心和责任感,增强其社会参与意识和集体荣誉感,从而在心理上形成正面的自我认同和价值实现。

如,在社会实践活动中,大学生可深入社会、接触现实,直接面对和解决社会问题,通过调研活动还可了解社会现场,以此促进学生将核心价值观与实际问题结合起来思考,通过实践解决问题的过程,提升个人的社会实践能力和创新能力,在此帮助大学生建立更加坚实的自我价值观和生活信念^[1]。

(二)提升自我认识

1.工作坊和讲座

在进一步提升大学生自我认识时,高校需积极开展

工作坊和讲座，此过程需邀请到我国心理学专家参与进来，发挥其影响力，以此增强实际的心理健康教育效果。

首先，工作坊互动性较强，其可为学生提供自我探索和表达的平台。在这样的设置下，心理学专家可以通过设计一系列的活动，如角色扮演、情感表达练习、自我反思日记等，引导学生探索自己的内心世界，识别和理解自己的情感、价值观以及行为模式。通过这些活动，学生不仅能够更好地了解自己，还能学会如何有效地管理自己的情绪、压力，从而提升自我认识，增强其心理韧性。

其次，专家可以通过讲座形式，分享最新的心理健康知识、研究成果以及自我认识和自我管理的策略。通过讲座可扩展学生的知识视野，还能激发学生对心理健康领域的兴趣，鼓励学生积极寻求解决个人问题的方法。此外，讲座也为学生提供与心理学专家直接交流的机会，使学生可获得针对性建议指导。

2. 心理辅导

首先，通过心理辅导，可逐步帮助大学生建立起自我意识，辅导过程中，心理咨询师通常运用多种心理治疗技术，如认知行为疗法、人本主义治疗、解决焦点短期治疗等，此方法可帮助学生识别负面思维模式，学习新的应对策略，从而在遇到挑战时能更加有效地管理自己的情绪和行为^[2]。

其次，当学生与心理咨询师进行互动时，学生可获得有关如何建立健康人际关系、提高自我效能感以及实现个人目标的见解和技巧。而此个性化的成长发展过程，是培养学生的自尊、自信以及社会适应能力关键，且可鼓励学生去发展、发现自己的潜能。

最后，在实际辅导过程中，心理咨询师还可进一步引导学生探讨和反思如何将价值观融入自己的生活和决策中，以逐步促进学生个人道德和社会责任感的发展。

（三）增强社会责任感

1. 社会责任教育项目

在增强大学生社会责任感方面，社会责任教育项目的设计与实施可激发大学生对社会问题的关注，并且该项目可鼓励其参与到社会服务和公益活动之中，从而在实践中深化对社会主义核心价值观的理解和认同，如下以绿色行为社区改善计划项目为例，本项目由大学生团队在指导教师和环境保护专家的协助下实施。该项目聚焦于社区的具体环境问题，如垃圾分类、公共绿地维护、节能减排等，旨在通过实践活动增强社区居民对环保问题的意识，同时改善社区环境质量，具体活动步骤为：

1.1 项目开始阶段，学生团队首先对社区环境状况进行调研，识别主要的环境问题。之后，团队成员会根据调研结果制定具体的改善计划，包括目标设置、活动策划和资源调配等。

1.2 团队将组织一系列环保知识讲座和工作坊，邀请环保专家向社区居民普及垃圾分类的重要性、节能减排的方法等环保知识，增强居民的环保意识。

1.3 在准备充分后，学生团队将开展系列实践活动，如组织社区垃圾分类挑战赛、绿地植树活动、节能环保宣传活动等，旨在通过实际行动改善社区环境，并鼓励社区居民参与其中。

1.4 活动结束后，学生团队将收集反馈，评估项目的影响和效果。同时，团队也会总结经验，反思活动中的成功之处，以此为未来的社会责任活动提供参考^[3]。

2. 实践项目

在实践项目中，学生可将所学知识和技能应用于解决实际社会问题的机会，此项目包括环保、社区发展、贫困救助、公共卫生等多个领域，以此鼓励学生积极参与社会实践活动，通过实际行动体现个人对社会的贡献、责任。在参与到项目实践中时，学生可在实际工作中遇到各种挑战问题，并促进其问题解决能力、团队协作能力和领导力的发展，还可增强大学生的社会责任感和公民意识。

结束语

综上所述，大学生的心理健康教育工作要适应形势，与时俱进，增强实效。党的十八大提出的社会主义核心价值观的基本内容对丰富人们的精神世界、统一人们的思想意识具有非常重要的理论意义与现实意义，其也为大学生心理健康教育指明了方向，如上结合党领导精神提出加强大学生心理健康的几点策略，以此促进心理健康教育融入核心价值观，最终增强大学生心理健康水平。

参考文献

- [1] 刘维婷. 社会主义核心价值观融入大学生心理健康教育研究[J]. 淮南职业技术学院学报, 2022, 22(1): 1-3.
- [2] 包雅玮. 论社会主义核心价值观对大学生心理健康教育的引领[J]. 盐城工学院学报(社会科学版), 2022, 35(1): 13-17, 79.
- [3] 谢琛, 朱涛, 张应杰. 大学生归因风格、核心价值观认同和心理健康水平研究[J]. 合肥学院学报(综合版), 2021, 38(4): 121-125.