

提升民办本科大学生心理韧性的策略研究

张沛斌

广东理工学院 广东肇庆 526100

摘要:在当今社会,大学生面临着各种压力和挑战,心理健康问题日益凸显。民办本科大学生作为大学生群体的一部分,由于其自身特点和所处环境的特殊性,可能面临更多的心理压力。因此,研究提升民办本科大学生心理韧性的策略具有重要的现实价值。本研究旨在探讨如何有效提升民办本科大学生的心理韧性,为促进大学生的心理健康和全面发展提供有益的参考。

关键词:民办大学生;心理韧性;提升策略;心理健康

随着社会的快速发展和竞争的日益激烈,大学生面临着诸多挑战和压力,心理健康问题受到广泛关注。民办本科大学生作为高等教育中的一个重要群体,由于其教育资源、社会认可度等方面的特点,可能在面对困难和挫折时更容易出现心理问题。心理韧性作为个体在逆境中积极适应和成长的能力,对于民办本科大学生的心理健康和发展具有至关重要的作用。因此,深入研究提升民办本科大学生心理韧性的策略,具有重要的理论和实践意义。

一、民办本科大学生心理韧性的现状

1. 民办本科大学生心理韧性的总体水平

民办本科大学生心理韧性的总体水平呈现出一定的特点。研究表明,尽管民办本科大学生在某些心理健康指标上可能不如公办高校的学生,但这种差异在统计学上并未达到显著水平。然而,这并不意味着民办本科大学生的心理韧性无需关注。事实上,由于民办高校的学费普遍较高,特别是对于一些来自农村家庭的学生,高额的教育费用往往给家庭带来巨大的经济负担,这也间接影响了学生的心理韧性。

在面对就业压力、学业竞争、人际关系等多重压力时,民办本科大学生往往表现出不同程度的心理韧性。部分学生能够积极应对,展现出较强的适应能力和恢复力,能够在逆境中迅速调整心态,寻找解决问题的方法。然而,也有一部分学生在面对压力时显得较为脆弱,容易陷入消极情绪,甚至产生逃避或放弃的念头。

基金项目:2024年广东理工学院质量工程《大学生心理健康教育》(JXZYK2024107)课题研究成果。

2. 民办本科大学生心理韧性的性别差异

民办本科大学生心理韧性的性别差异显著。研究表明,女生在坚韧因子上得分普遍高于男生,这意味着女生在面对困境和挑战时,往往表现出更强的自我控制力和恢复力。女生能够更积极地调动个人资源,获得更多的社会支持,灵活地处理生活压力。

这种性别差异可能与女生的性格特点和社会角色有关。女生通常更加细心、敏感,更善于表达和沟通,这有助于她们在面对压力时寻求帮助和支持。同时,女生在家庭中往往扮演着更加重要的角色,这种责任感也促使她们在面对困难时更加坚强和勇敢。

然而,值得注意的是,性别差异并不是绝对的。在民办本科大学生中,也有许多男生表现出极强的心理韧性,能够在逆境中迅速成长。因此,在提升心理韧性的过程中,不能忽视男生的需求,需要针对不同性别的特点,制定个性化的提升策略。

3. 民办本科大学生心理韧性的专业差异

民办本科大学生心理韧性的专业差异也值得探讨。不同专业的学生在面对压力时,往往表现出不同的适应能力和恢复力。这可能与专业的课程设置、就业前景、学习难度等因素有关。例如,一些理工科专业的学生,由于课程难度较大,学习压力较重,往往需要在短时间内掌握大量的知识和技能。这种压力虽然可能对学生的心理韧性造成一定的挑战,但同时也能够激发大学生的学习动力和创造力。因此,理工科专业的学生在面对压力时,往往能够表现出较强的适应能力和恢复力。

相比之下,一些文科或商科专业的学生,由于课程较为灵活,学习压力相对较小,可能更容易陷入消极情

绪或缺乏动力。然而,这并不意味着这些专业的学生心理韧性较差。事实上,许多文科或商科专业的学生在面对就业压力时,能够迅速调整心态,积极寻找就业机会或创业机会,展现出较强的适应能力和创新精神。

二、影响民办本科大学生心理韧性的因素

1. 个人因素对心理韧性的影响

个人因素是影响民办本科大学生心理韧性的核心要素之一。性格特征方面,积极向上、开放乐观的个体在面对挑战和困境时,往往能够保持冷静和理智,通过积极的心态去解决问题。这类学生通常更愿意接受挑战,对困境有更积极的态度,能够更好地调整自己的情绪状态,从而展现出较高的心理韧性。相反,性格内向、消极情绪倾向的个体在面对压力时可能更容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪,影响心理韧性的发展。

认知风格也是影响心理韧性的重要因素。具有成长型思维模式的个体,在面对挫折和失败时,更倾向于将其视为成长和学习的机会,而不是无法克服的障碍。这种思维模式有助于个体在逆境中保持坚韧不拔的精神,积极寻找解决问题的方法,从而增强心理韧性。

自尊心作为个体自我价值的体现,对心理韧性同样具有重要影响。高自尊心的个体在面对挑战时通常更有自信,相信自己有能力克服困难,这种自信有助于学生在逆境中保持积极的心态和行动。而低自尊心的个体在面对压力时可能更容易产生自我怀疑和否定,影响心理韧性的发展。

2. 家庭环境对心理韧性的影响

家庭环境作为个体成长的第一社会环境,对民办本科大学生心理韧性的形成具有深刻影响。积极的家庭氛围有助于培养大学生的心理韧性。在充满爱和尊重的家庭环境中,个体能够感受到家庭的温暖和支持,这种支持有助于学生在面对挑战时保持积极的心态和行动。相反,家庭冲突频繁、缺乏情感支持的家庭环境可能使大学生在面对压力时表现出较低的心理韧性水平。

家庭的教育方式也对心理韧性具有重要影响。民主型家庭通常注重培养孩子的独立思考能力和自信心,鼓励大学生尝试新事物,这种教育方式有助于培养大学生的心理韧性。而专制型家庭可能对孩子的控制过多,限制大学生的自由和探索精神,这种教育方式可能使大学生在面对挑战时缺乏自信和勇气。

家庭支持是心理韧性的重要保障。家庭成员的理解、鼓励和支持有助于大学生在面对困难时保持积极的心态和行动。同时,家庭成员之间的沟通和交流也有助于大学生更好地理解自己的情感需求,学会有效应对压力。

3. 学校教育对心理韧性的影响

学校教育作为个体成长的重要阶段,对民办本科大学生心理韧性的培养同样具有重要影响。积极向上的学校氛围有助于培养大学生的心理韧性。在这种氛围中,学生能够感受到学校的支持和认可,这种支持有助于在面对挑战时保持积极的心态和行动。同时,积极向上的学校氛围也有助于激发学生的学习兴趣 and 创造力,从而提升心理韧性。

良好的师生关系是心理韧性的重要保障。教师作为学生学习和成长的重要引导者,教师的关注和支持有助于学生在面对困难时保持积极的心态和行动。同时,良好的师生关系也有助于学生更好地理解自己的优势和劣势,提高自我调节和适应能力。

三、提升民办本科大学生心理韧性的教育策略

1. 开设心理健康教育课程

心理健康教育课程应涵盖心理健康的基础知识,如心理韧性的概念、重要性及其影响因素,使学生能够认识到心理韧性在个人成长中的关键作用。同时,课程还应教授情绪管理技巧,如情绪识别、情绪表达与调节,帮助学生学会在面临压力时保持冷静,避免情绪失控。此外,通过案例分析、角色扮演等互动方式,课程可以模拟真实情境,让学生在实践中学会应对策略,如问题解决、时间管理、目标设定等。

为了增强课程的吸引力和实效性,教学内容应贴近学生实际,结合民办本科大学生的特点,如学费压力、就业前景等,设计针对性的教学内容和案例。同时,采用多样化的教学方法,如小组讨论、案例分析、角色扮演等,激发学生的学习兴趣,提高参与度。

2. 开展心理咨询与辅导服务

心理咨询服务应涵盖个体咨询、团体咨询、心理测评等多种形式,以满足不同学生的需求。个体咨询可以帮助学生解决个人心理困扰,如焦虑、抑郁、人际关系问题等,通过一对一的沟通,帮助学生找到问题的根源,制定个性化的解决方案。团体咨询则可以通过小组讨论、角色扮演等活动,让学生在互动中学习如何与他人有效沟通、建立良好人际关系,同时增强团队协作能力。心理测评则可以帮助学生了解自己的性格特点、优势与劣势,为自我提升提供科学依据。

为了提高心理咨询服务的普及率和实效性,学校还应加强宣传,让学生认识到心理咨询的重要性,并鼓励学生主动寻求帮助。同时,建立心理咨询的预约和反馈机制,确保学生能够及时获得咨询服务,并对咨询效果进行评估和改进。

3. 加强挫折教育和逆境训练

挫折教育和逆境训练是提升民办本科大学生心理韧性的关键策略。挫折教育可以融入日常教学和活动中,如设置具有一定难度的学习任务、组织户外探险、社会实践等活动,让学生在实践中体验挫折,学会如何面对失败、如何从失败中汲取教训。

逆境训练则可以通过设置特定的训练项目,如领导力培训、团队合作训练等,让学生在模拟的逆境环境中锻炼自己的决策能力、沟通能力和团队协作能力。通过训练,学生可以学会如何在压力下保持冷静、如何有效解决问题,从而增强心理韧性。

在实施挫折教育和逆境训练时,学校应关注学生的个体差异,确保训练内容和方法适合不同学生的需求和能力水平。同时,建立有效的评估机制,对训练效果进行跟踪和评估,以便及时调整和优化训练方案。

四、构建民办本科大学生心理韧性的支持系统

1. 建立良好的师生关系

在民办本科大学中,良好的师生关系是构建心理韧性支持系统的重要一环。教师不仅是知识的传授者,更是学生成长道路上的引导者和支持者。通过建立积极、互动的师生关系,教师可以更好地了解学生的心理状态,及时发现并解决学生们的心理问题,从而增强学生的心理韧性。

建立良好的师生关系,需要教师具备高度的责任心和爱心。教师应主动关心学生的学习、生活和心理状态,通过课堂互动、课后交流等方式,增进与学生的了解和信任。在与学生交流时,教师应保持开放、包容的态度,倾听学生的想法和困惑,给予积极的反馈和建议。同时,教师还应注重自身的形象和言行,以身作则,树立良好的榜样,引导学生形成积极、健康的心态。

为了进一步提升师生关系的亲密度,学校可以组织丰富多彩的师生交流活动,如学术研讨会、文体比赛、志愿服务等。这些活动不仅可以增进师生之间的了解和友谊,还可以培养学生的团队合作能力和社会责任感,为大学生未来的成长打下坚实的基础。

2. 营造积极的校园文化氛围

为了营造积极的校园文化氛围,学校可以加强校园文化建设,如举办各类文化、艺术、体育活动,丰富学生的课余生活,提高学生的文化素养和审美能力。同时,学校还应注重培养学生的创新意识和实践能力,鼓励大学生参与科研项目、社会实践等活动,培养他们的创新思维和实践能力。

学校还应加强校园网络文化建设,利用网络平台传播正能量,引导学生形成正确的价值观和世界观。学校

可以建立校园网络社区,为学生提供交流、分享、学习的平台,同时加强网络监管,防止不良信息的传播。在营造校园文化氛围的过程中,学校还应注重培养学生的团队合作精神和集体荣誉感。通过组织各类集体活动,如运动会、文艺晚会等,增强学生的凝聚力和向心力,让他们感受到集体的温暖和力量。

3. 加强与家庭的沟通与合作

为了加强与家庭的沟通与合作,学校可以建立定期家访制度,了解学生在家庭中的表现和心理状态,向家长传递学校的教育理念和教学情况,增进家校之间的了解和信任。同时,学校还可以利用网络平台,如家长微信群、学校官网等,及时向家长发布学校动态、学生生活等信息,加强与家长的互动和交流。

在与家庭合作的过程中,学校应注重引导家长树立正确的教育观念,了解大学生的心理需求和发展特点,给予他们适当的关爱和支持。学校可以举办家长培训会、家庭教育讲座等活动,帮助家长掌握科学的教育方法,提高家庭教育质量。此外,学校还应建立家校合作机制,共同关注学生的心理健康问题。一旦发现学生存在心理问题,学校应及时与家长沟通,共同制定解决方案,为学生提供全方位的心理支持。通过家校合作,可以形成教育合力,共同促进学生的健康成长和全面发展。

结语

本研究对提升民办本科大学生心理韧性的策略进行了探讨。通过对民办本科大学生心理韧性的现状分析,找出了影响其心理韧性的因素,并提出了相应的教育策略和支持系统。提升民办本科大学生的心理韧性,需要学校、家庭和学生自身的共同努力。学校应加强心理健康教育,提供多样化的心理支持服务;家庭应营造良好的成长环境,给予学生足够的关爱和支持;学生自身也应积极面对挑战,不断提升自己的心理调适能力。

参考文献

- [1]杨红娟.民办高校大学生心理韧性的培养与提升策略[J].知识库,2024,40(20):132-134.
- [2]张开媛,王国成.大学生运动弱势群体体育锻炼行为与心理韧性关系的实证研究[J/OL].宿州学院学报,1-6[2024-11-20].