

新时代大学生思想及心理重点难点问题研究

王志明,董 帅,李飞高

(河南职业技术学院电子与物联网学院,河南郑州 450046)

[摘要]在当今社会经济快速发展的大环境下,青年大学生面临着前所未有的挑战和压力,极易导致严重的思想及心理等方面的问题。为有效解决新时代大学生思想及心理等方面的重点难点问题,依据当代大学生身心成长发展逻辑,归纳总结极易出现的阶段性思想、心理等方面的问题,提出了基于自上而下五级网格化管理和自下而上问题逐层解决机制,并重点阐述各类问题有效解决措施,致力于探索与研究新时代大学生思想及心理问题等方面的解决途径和方法。

[关键词]大学生;思想问题;心理问题;五级网格;逐层解决

[作者简介]王志明(1995—),男,汉,河南安阳人,硕士,研究方向:电子信息工程技术。董帅(1995—),男,汉,河南郑州人,硕士,研究方向:计算机网络技术。李飞高(1976—),男,汉,河南濮阳人,教授,研究方向:电子电路设计与系统集成。

[基金项目]本文系2023年度河南省教育科学规划课题——数字化背景下高职院校网络安全教育实践研究(项目编号:2023YB0454)。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0104005>

[本刊网址] <http://www.oacj.net>

新时代青年大学生是我国学生群体中重要组成部分之一,担负着我国社会主义的重大使命,是我国高水平人才的主力军。然在当今社会经济快速发展的大环境下,青年大学生思想健康、心理健康等问题日益突出。据高校生思想、心理问题调查报告显示,我国目前在校大学生近三成存在类似问题,在一定程度上影响我国新时代人才培养体系和教育强国战略。并且当代思想文化激荡、价值观念多元,新闻舆论冲击下社会瞬息万变,积极引导并解决大学生容易出现的思想、心理重点难点问题,丰富大学生生活方式,树立理想信念,激发兴趣热爱,迎接非凡挑战,具有非常重要的现实意义。

一、大学生成长发展逻辑

在我国新时代发展阶段中,对于刚步入大学生活的学生群体而言,其具有较强的新鲜感和积极的上进心,乐于做大胆尝试,能够保持良好的求知欲和突出的个性化。但由于缺乏足够的知识背景,缺少自身对党政思想的领悟,容易受到外界环境因素的影响或干扰,造成政治思想意识淡薄,政治立场不坚定或其他心理、行为、情绪等方面的问题。

随着时间的流逝和大学生活的逐渐深入,大学生群体开始由个性化、独特化转变为共性化、团体

化。这就使得部分大学生存在极为普遍的从众心理,例如消费从众、恋爱从众、学习从众等等,这些行为的出现将会引起大学生思想、心理等方面的诸多问题,严重影响大学生的人际交往与发展。

大学生作为高年级群体,将接受相关专业核心课程的学习,知识范围拓宽且知识难度加大,同时面临各种专业证书与专业资格的考取,这便可能造成一定学习方面的压力,导致部分学生出现学业的问题。如若面临毕业季,大学生逐渐进入社会,感受就业环境的压迫以及自我定位、自我职业认识不充分等多重外界刺激,若不及时干预解决将引发部分大学生出现严重思想、心理等方面的问题。

二、大学生阶段性突出问题

大学生正值青年时期,思想意识和行为习惯基本定型,但心理发展尚不成熟,易遭受外界多种因素的干扰和诱惑,若不及时进行干预和疏导,那将对大学生后期发展造成不可估量的损伤,导致更加严重的事件发生。纵观大学生思想、心理及关心的热点难点问题,大致可分为自身障碍问题和外界刺激问题。自身障碍问题主要包含:自身心理健康、人际交往与发展、自身适应障碍等问题;外界刺激问题主要包含:学业困扰、职业发展、社会工作等外

来刺激问题。依据大学生成长发展逻辑,按照不同心理发展阶段,可将大学生群体可能显露的思想、心理热点难点问题加以总结梳理,如下表 1 所示。

大学生内在的心理活动支配着外部行为表现,而外部行为彰显着其内在的特定需求。大学生容易出现的种种阶段性问题恰好反映了学生在此方面的缺失,若不及时采取适用的方法,可能会助长该阶段性问题的发展,从而造成严重的心理及生理疾病。无论处在何种阶段性问题的大学生,只要能进行正确的引导,合理的矫正,都极有可能使之脱离原来不良的行为圈,使之返回到正常的社会轨道上。

表 1 大学生阶段性突出问题

成长发展阶段	初始阶段	中期阶段	后期阶段	
思想、心理 热点难点问题	身心健康	人际交往 与发展	学业与发展	职业与规划
	适应问题	同学关系	学业压力	自我认识
	性格问题	师生关系		职业选择
	情绪管理问题	家庭关系	资格证书	职业生涯规划
		男女朋友关系		

三、大学生思想、心理突出问题解决机制

(一) 自上而下五级网格化管理

自上而下五级网格化管理是指学校(一级)→学院(二级)→辅导员(三级)→班长(四级)→寝室长(五级),由校级各职能部门主要负责,自上而下层层指导,层层管理,层层落实,全方位搭建校级五级网格化管理模式,及时发现大学生存在的各种心理、生理问题与不良行为反应,并针对特殊案例采取特殊有效措施,将大学生不良问题解决于萌芽之中,着实做到防患于未然。

该网格化管理具体实施策略如下:一级学校将预防大学生出现思想、心理健康问题的制度、政策或指导方案发送至二级学院;由二级学院具体落实各项管理制度、预防心理问题出现的方针等,将具体任务安排至三级辅导员处,督促并监督辅导员执行情况;三级辅导员依据发布的各项任务逐一落实,全面排查,利用四级班长将各项任务等注意事项告知五级寝室长,并督促五级寝室长指导全部学生尽快完成,针对自己存在的问题依据方针、政策等内容加以改善,合理解决问题难题。

合理开展和使用五级网格化管理模式,积极将自上而下网络化管理思维融入高校思想政治教育及人文素质培养中,将极大提升校园文化育人的针

对性和实效性,真正实现高校全员、全过程、全方位育人,确保学生的心理、生理等方面得到更好的陶冶和锻炼,从而降低大学生阶段性问题发生的概率。

(二) 自下而上问题逐层解决模式

自下而上问题逐层解决模式是指学生→教师→校级相关职能部门,逐层解决学生存在的思想、心理等各类问题或难题,切实做到本层可解决则尽快解决,本层难解决则快速上报,由上层尽快汇总并处理,构建问题逐层解决、逐渐消除化模式,避免发生问题的扩大化。

该解决模式的核心在于逐层消除化、快速处理化。首先,学生互相之间相对熟悉,有共同话题和共同语言,可以时刻掌握身边学生近期的心理情况、生活琐事等,从而及时发现身边同学的异常行为,并帮助其排解思想、心理等问题难题;若同学之间存在难以解决问题时则需上报教师,由教师依据学生存在的问题寻求合理化解方法,且部分学生比较孤僻,不乐意与同学沟通交谈等,这也需要教师多加关注,多加指导,同时将学生情况、行为适时告知家长,结合家长力量共同妥善解决;若存在教师棘手问题,则需快速总结汇报于相关职能部门,由相关职能部门安排专业指导人员对学生存在的问题难题加以解决,或者由职能部门整体评估后及时转送至思想、心理专业治疗处,接受全面检查,深度处理。

同时,有关高校职能部门应建立完善的思想、心理问题学生帮扶制度:一是重视学生心理或体测等测评结果,并对所得结果仔细分析整理,归纳目前极易出现问题的重点关注对象。二是基于不同情况采用不同措施,将问题学生分类归档。针对一般问题学生可采用情感沟通,用心关注等方式,对于特殊对象可建立专业的应对机制,寻求专业心理咨询师进行调节,对极其特殊学生可推荐休学等方式进行治疗。三是完善问题学生档案,对于问题学生时刻记录备档,贯彻落实问题解决状态,积极推进逐层解决机制。

四、大学生思想、心理难点问题解决措施

(一) 掌握必要的思想、心理健康知识,进行自我调节

针对目前大学生思想心理问题日益突出,增强大学生思想、心理健康意识就尤为重要。掌握了一定的思想、心理卫生知识以后,就相当于把握了思

想、心理健康的钥匙,在必要情况时可以实时进行自我调节。同时,因为思想、心理问题多种多样,成因错综复杂,切忌盲目断章取义或道听途说,更不可急于“对号入座”,避免误判。各高校可以利用五级网格化管理,引导学生学习和掌握一些预防思想、心理问题突发的基础知识,号召广大青年提高对此方面的认识水平,并且可以自上而下分级开展预防思想、心理问题的各类专题讲座,层层落实,逐步扩大学生对思想、心理问题的知识普及化、科学化。

(二)建立合理的生活秩序与良好的人际关系

诸多大学生离家求学进入陌生的校园环境中,第一次真正意义上完全独立自主生活,可能出现无法合理安排时间、生活秩序紊乱等现象,容易造成与同学、朋友之间人际关系的不和谐,因此建立合理的生活秩序和良好的人机关系也是很重要的。大学生可以利用自下而上问题解决机制以寻求好友或他人帮助,解决自身遇到的困惑和不解,避免出现严重不适应等思想、心理问题。要时刻注意用脑卫生,学会放松自我,保持良好的情绪,合理安排自己的时间和生活节奏,尽快适应大学生活。学会去感受生活,热爱生活,建立良好而真诚的人际关系,也是非常重要的思想、心理保健途径。在交往过程中应意识到,现实生活中的每个人都不可能是完美无缺的,对他人要有宽容的态度,不要期望过高产生失望,使自己的心理平衡受到干扰,避免对自己造成更大的不良影响。

(三)寻求思想、心理专业人士的帮助

当学生自我调节不能取得实效的时候,及时利用自下而上问题解决机制以寻求帮助,若朋友间难以解决则及时向上反馈寻求老师帮助,若老师认为解决起来有点困难则及时向上报告学校进而咨询专业人士。通过调查发现,关于“思想、心理问题是什么,怎么治疗?”等类似问题,响应最多的不是专业的回答,而是没有人觉得这是病,只是认为这就是想得太多。因此,认为自身存在一定问题的学生,千万不要排斥寻求思想、心理专业人士的帮助。只有通过专业人士的诊断交流,按照专业指导勇敢地正视自己面对的困难,不回避不拖延,早发现早干预,积极咨询治疗,才能有效地治愈思想、心理疾病。

(四)阶段性自我检测

为帮助大学生了解自身的思想、心理健康状

况,能够在以后的学习和生活中积极主动调节心理状态,增强心理健康意识,提升自身的心理素质,及早发现自身存在但时常忽略的问题,学生可以通过大学生心理健康调查问卷(University Personality Inventory, UPI)阶段性进行自我检测。UPI是为了对有思想、心理问题的学生早期发现早期治疗而编制的大学生精神卫生、心理健康调查表,目前该表被许多大学及心理咨询机构常备且每年使用,是一份具有相当权威性质的心理测评调查,具备科学性和前瞻性,可广泛地适用于新时代大学生群体。通过阶段性自我检测能够直接或间接地发现自身可能存在的问题,并将自身可能隐藏的问题加以凸显和暴露,进而尽早地进行干预和引导,避免对自身造成严重不良后果。

(五)树立符合实际的奋斗目标和职业规划

面对如此纷繁复杂的世界和人才济济的社会,学生要树立符合自身实际的奋斗目标和人生职业规划,不对自己过分苛求,把奋斗目标确定在自己能力所及的范围内,使自己通过阶段性努力,感受最终实现这一目标的成功体验,这也是确保思想、心理健康的关键要素。此外,正确看待自己的长处和不足,不盲目地处处与人竞争和攀比,每个大学生应根据自身实际情况,选择适合自己竞争的领域。这样一方面有利于充分发挥自己的优势,争取获得成功;另一方面,也会有助于身心的健康发展。依据自身的奋斗目标合理设计自身的职业规划,综合考虑“职业兴趣,性格特点,能力倾向,以及自身所学的专业知识技能”等关键因素,给自己定位在一个最能发挥自己长处的职业上,以便最大限度地实现自我价值。一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的,职业生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程,也是极大有利于人生思想、心理健康持久发展的重要保障。

(六)在实践中培养自己的社会责任感

大学生作为社会主义事业建设的核心力量,需要在实践中培养自己的社会责任感,以此驱动自身积极向上,极大程度地排解自身所产生的消极情绪和不良影响。社会责任感是个体与社会连接的关键形式,是个体内在素养与外在行为的有机结合,可以折射每个学生个体的世界观、人生观、价值观以及人格完善程度。强大的社会责任感可有效推动个体与社会和谐发展,体现个体的人生意义。广

泛培养社会责任感可提高大学生群体积极利他的社会认知和崇善明德的人文关怀,逐渐树立清晰的人生理想和人生目标,有效排除思想、心理等问题难题出现的可能性,不再孤独、迷茫、失落与彷徨。

五、展望

本文以大学生发展逻辑为研究基础,归纳整理大学生极易出现的思想、心理等阶段性问题,总结提出自上而下五级网格化管理和自下而上问题逐层解决模式,该研究视角较为新颖和独特,且所提解决思路或方法具有独创之处,可以适用于各高校各类学生,具有实际可操作性、全面普适性,合理使用本课题所提方法可适当解决大部分学生思想、心理等问题难题,具有广泛的社会应用价值。下一步将扩大研究群体,针对不同地区不同学生容易出现的思想、心理重点难点问题加以分类归纳,深入探讨问题的成因,不断创新研究思路和问题解决模式,提出更为卓有成效的解决方法。

参考文献:

- [1]丁平,吕雅纯.新时代背景下大学生思想政治教育工作面临的问题及应对策略[J].西部素质教育,2020,6(1):29-30.
- [2]陈森.新时代大学生思想政治教育问题探究[J].中

学政治教学参考,2022(5):96.

[3]张瑞红.高校大学生常见心理问题与健康教育探讨[J].中国学校卫生,2022,43(10):1603-1604.

[4]邢成建,郑岚戈,李益智,吴晓颖,彭焱,于晓宇.大学生就业心理影响因素:一般自我效能感的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(3):413-417.

[5]袁红梅.构建中国特色高校心理健康教育体系[J].中国高等教育,2022(24):41-43.

[6]黄小菲,闵晓阳.社会工作介入高校大学生心理健康教育探析[J].西部素质教育,2023,9(7):118-121.

[7]李响,赵立成.大学生心理问题变化趋势中的教育管理策略探析[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2022,20(4):64-67.

[8]韩会霞,张晶,吴克.理科院校大学生心理问题及对策研究[J].产业与科技论坛,2022,21(20):269-270.

[9]徐晓莹.“三全育人”背景下大学生心理危机干预体系构建研究[J].中国多媒体与网络教学学报(中旬刊),2022(1):168-171.

[10]陈小芳,童敏,石晨,张永,张靖宇,陈析敏,周志光.多源大学生心理健康调查问卷数据可视分析[J].计算机辅助设计与图形学学报,2020,32(2):181-193.

[11]陈翔,李金和.新时代大学生社会责任感培育理路研究[J].学校党建与思想教育,2022(14):36-38.

Research on Key and Difficult Issues in Ideological and Psychological Education of College Students in the New Era

WANG Zhi-ming, DONG Shuai, LI Fei-gao

(School of Electronics and Internet of Things, Henan Polytechnic, Zhengzhou Henan 450046, China)

Abstract: In the current environment of rapid socio-economic development, young college students are facing unprecedented challenges and pressures, which can easily lead to serious ideological and psychological problems. In order to effectively solve the key and difficult problems in the ideological and psychological aspects of college students in the new era, this paper is based on the logic of the physical and mental growth and development of contemporary college students, summarizes the easily occurring stage based on ideological and psychological problems, proposes a top-down five-level grid management and a bottom-up problem-solving mechanism, and focuses on elaborating effective solutions to various problems. It is committed to exploring and researching solutions and methods for the ideological and psychological problems of college students in the new era.

Key words: college students; ideological issues; psychological issues; five-level grid; layer by layer resolution