

高校图书馆与大学生心理健康教育

尚金芬

(邢台学院图书馆 邢台 054000)

摘要: 本文通过对大学生存在的心理问题及成因分析, 论述了高校图书馆参与大学生心理健康教育的优势和对策。

关键词: 高校图书馆 大学生 心理健康教育

加强大学生心理健康教育, 是我国高等教育形势发展的需要。随着高校招生数量的不断扩大, 大学生心理健康教育的呼声日益强烈, 仅靠课堂上的教授和一般的心理咨询是不能满足大学生对心理知识的需求。作为高校三大支柱之一的图书馆是大学生的第二课堂, 学生在校期间始终接受来自图书馆直接或间接的教育, 因而高校图书馆要认真分析大学生的心理素质状况, 凭借其独特的优势和教育方式在大学生心理素质教育中发挥重要作用。

1、当前大学生存在的心理问题及成因分析

大学生是社会上文化层次水平较高、思维最为活跃、最有朝气的群体之一。他们渴求知识、积极向上、胸怀博大, 时刻关注国内外的风云变幻, 把个人的理想和志向同祖国的兴旺发达和民族的繁荣复兴融合在一起。但是, 由于社会转型和自身发展阶段的影响, 使得正处于青春期、社会阅历浅的大学生在心理健康方面出现了诸多问题。据近几年 5.25 大学生心理健康日的有关调查显示, 全国大学生中因精神疾病而退学的人数占退学总人数的 54.4%。有 28% 的大学生具有不同程度的心理问题, 其中有近 10% 的学生存在着中等程度以上的心理问题。在最近的几次对大学生的心理健康调查表明, 大学生中精神行为检出率为 16%, 心理不健康或处于亚健康状态的约占 30%。诸多的数据和事实表明, 大学生已成为心理弱势群体, 主要表现在以下几个方面。

1.1 学习目标不明确, 缺乏学习动力

自习室永远有匆匆的身影, 但仔细考虑学生的学习目的却不能得到令人满意的答案。很多同学为了应付不得不参加的考试, 不能不做事而学习。面对人才市场的巨大压力, 很多学生也感到内心的危机感, 但真正要努力学习, 却提不起精神来。其中有些自控能力较差的学生往往由于沉迷于网络游戏或上网聊天, 学习成绩不佳, 进而对学习产生厌倦、对考试感到焦虑。

1.2 人际关系的适应能力较差

进入大学, 远离原来熟悉的生活与学习环境, 面对新的人际群体, 学生多有些不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一些大学生更愿意在网络这个虚拟的环境中进行交流, 迷恋于虚拟世界, 自我封

闭,与现实世界脱离。长此以往对大学生的认知、情感和心理定位会产生巨大的影响。

1.3 就业心理困惑

这在大四学生当中尤为普遍。学生在择业过程中,没有做好就业心理准备,不能很好的认清当前的形势,对自我的定位及自我能力的评价不够确切,好高骛远,一日三变。许多大学生有一种“十年寒窗,一举成名”的心理,因此对择业的期望相当高。可是现实就业岗位多不像大学生想象得那么美好,因此当现实与理想的差异较大时,就容易出现“高不成,低不就”现象,并产生偏执、幻想、自卑、虚伪等心理问题,并可能导致择业行为的偏差。

2、高校图书馆对大学生心理健康教育的优势

高校图书馆是学校的信息中心,是大学生汲取知识的第二课堂,在开展大学生心理健康教育中,图书馆以其服务对象的广泛性、空间的开放性、环境的幽雅性、时间的终身性、内容的丰富性等独具优势。

2.1 资源优势

丰富的文献信息资源,是图书馆最大的特点。图书馆不但具有大量的纸质书刊,还有大量的电子书刊,电子阅览室、专业数据库等供大学生查阅。除专业书刊外,还包括有大量关于心理健康方面的书刊,从心理卫生知识的普及到对大学生各种心理问题的分析、疏导等书刊,应有尽有。随着图书馆网络技术的应用和不断发展,各种有关心理健康信息的来源将更加广泛,更加便捷,为开展心理健康教育工作提供了丰富的理论资源,使学生能增长智慧,启迪心灵,提高人文素养和道德水平。图书馆的这些优势对大学生提高认识自我、承受挫折、适应环境及自我调适的能力都起到了一定的帮助作用,由此可以及时纠正学生的心理偏差,培养学生健全的个性和良好的心理素质。

2.2 为大学生的心理健康教育提供优美的环境

马克思指出“:人创造环境,同样,环境也创造人。”环境对人的心理影响非常明显。心理研究表明,视觉信息能影响人的心理状态、情绪和行为。高校图书馆以其整洁优美的馆容、绿意盎然的花木、自然的通风采光、整齐有序的图书、馆员亲切文明的行为,营造出学校图书馆宁静雅致、充满文化气息的人文环境。这种氛围像一位默默无闻而又风度非凡的老师,发挥着无声胜有声的教育作用。图书馆的环境可以陶冶学生的情操,放松学生的心情,缓解学生的情绪,从而提高学生阅读和思维的效率。

2.3 图书馆良好的文化氛围有利于大学生心理健康

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境和人文环境,大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。丰富多彩的校园文化活动有助于培养学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征。图书馆是校园文化建设的主力军,可利用视听室、报告厅等活动场所和读书会等学生社团组织开展形式多样的文化活

动和学术活动。如专题书展、专家报告、读书演讲比赛等,从而形成健康向上的氛围、宽松理解的环境,有助于学生深化自我认识,充分发展个性,改善适应能力,预防心理疾病的发生。

3、图书馆开展心理健康教育的对策

3.1 宣传、普及心理健康知识

图书馆是校园文化中心,具有一些独特功能,如充分利用其知识氛围空间和场地环境开设音乐及文学作品赏析,演讲会等文化交流活动来优化大学生的情绪。也可在大厅里、楼梯口或者大学生自习室内定期或不定期地举办一些展览,如“海内外杰出华人介绍”、“远离毒品”、“认识爱滋病”、“中西方文化之比较”等以及本校学生的美术作品、雕塑作品等,对于大学生学习之余欣赏美、分清善恶、树立正确的人生观均能发挥很好的作用。积极创造条件,请专家和学者给大学生举办心理教育讲座和学术报告会。如新生如何调节自我心理、大学生的恋爱观、毕业生如何自我推荐、找工作的技巧等,都是很受大学生欢迎的主题。它不仅能丰富学生的知识,更能陶冶其性情,提高其心理素质。在这样和谐、愉快、浓烈的文化氛围中,既能培养学生健康的学习动机、博览群书的兴趣,也能陶冶情操,净化心灵。

3.2 积极鼓励学生读者的参与

协助学校有关组织建立大学生心理健康社团组织,开辟心理素质教育的第二课堂,这样有利于形成人人关注自我心理健康与发展的校园氛围。学生社团具有民主灵活的组织形式,它能够充分发挥学生的主体性,调动学生的积极性来了解心理知识,探讨心理问题,锻炼心理技能。大学生心理健康社团组织在多方面正确引导下,能够为大学生心理素质教育培养一批充满热情的青年志愿者,他们能够像种子一样,把心理健康的理念传播到周围的同学中间,从而大大拓宽心理素质教育的渠道。这类组织有其独特的优越性,是学校心理咨询工作的重要补充。

3.3 配备专职的馆员进行心理咨询

馆员是图书馆工作的主体,其素质高低直接关系到本职工作完成的优劣。作为心理阅览室的馆员,不仅要热爱本职工作,有强烈的事业感,能尽职尽责地发挥其尖兵、耳目、参谋的作用,更需要发奋学习,精通业务,有比较丰富的心理学知识和素养。只有配备这样的专职馆员,才能确实做到对读者的优质高效服务。另外,本室馆员不能只停留在过去那种只管藏书和借书的传统服务方式上,要提倡文明服务,在日常工作中严格规范自己的行为,不断加强职业道德修养和文化修养,从内心建立起对大学生的尊敬、热爱、关心和帮助的情感,并落实在行动中,要用真心、爱心、诚心来打动学生;还必须积极开展心理咨询工作,为有心理问题的学生提供自由倾诉和科学辅导的机会,使本馆真正成为能广泛传递和迅速交流心理健康信息情报的重要阵地和大学生舒展心灵之翼的又一精神乐园。

总之,图书馆积极参与大学生心理健康教育工作,可以弥补学校心理咨询工

作的不足。此举是非常必要的,也是切实可行的。

参考文献:

- [1]肖敏道. 影响大学生心理健康的因素及对策[J]. 中国医学伦理学, 2000, (4): 68.
- [2]刘玉芳, 邓腊英. 浅谈高校图书馆与大学生心理健康教育[J]. 大学图书情报学刊, 2004, (6): 79-80.
- [3]祝捷, 胡斌. 医学图书馆开展阅读疗法服务初探[J]. 图书与情报, 2004, (2): 69-72.
- [4]赵子夫. 高校图书馆实施阅读疗法探微[J]. 图书馆界, 2007, (2).
- [5]王剑兰. 大学生心理健康教育的实践探讨[J]. 黑龙江高教研究, 2002, (3).
- [6]张玉萍. 大学生心理健康教育浅析[J]. 农业与技术, 2002, (3)