

大学生自我护理意识与健康水平的关联分析

韩力扬, 李晓彩, 侯占平

(河北工程大学 文学院, 河北 邯郸 056038)

[摘 要] 文章将目前还只局限于医疗护理活动中的自我护理理念, 运用到大学生群体, 通过对大学生自我护理意识与其健康水平的正关联分析, 探索大学生自我护理意识的心理构成和建构路径, 以此提高大学生群体的健康层次和健康水平, 为中国特色社会主义建设培育高素质人才服务。

[关键词] 大学生; 自我护理意识; 健康水平; 关联

[中图分类号] G645 [文献标识码] A [文章编号] 1673-9477(2010)03-0047-03

大学生心理健康的层次和水平直接关涉着高等教育的成效。当前, 大学生在不同的发展阶段、不同的情境下会面临不同的心理问题。而这些心理问题一旦淤积成为潜隐性、颓废性的意识行为, 就具有很大的危险性。以知识灌输、心理咨询等为主的大学生心理健康教育方式在此种情形下已凸显其滞后性和被动性。而大学生自我护理意识的培养能够在很大程度上弥补上述教育方式的不足。

自我护理是指人类为了自身的生存、健康和舒适, 所进行的护理活动。大学生自我护理意识是指大学生为了自己的身心健康, 主动培养并适时运用恰当的方式、方法来优化心智模式, 调适社会承受能力, 使之有效应对外界变动的思维习惯。当前大学生心理问题的症结源于自我护理意识的匮乏, 具体表现为不能及时认识问题的本质所在, 不知如何调控自己的情绪, 不能找到排解淤积心理问题的有效途径, 也不愿向别人透露自己的心理问题。久而久之, 必将影响大学生身心的健康发展。基于此, 笔者从大学生自我护理意识与健康水平的关联着手, 探究大学生自我护理意识的心理构成和建构路径。

一、大学生自我护理意识与健康水平的关联分析

大学生自我护理意识强意味着他们能够自觉改善影响自身发展的局限, 主动处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑, 提高自身的健康水平, 增强自身的社会适应能力。调研资料显示, 高校当中健康水平高的大学生一般自我护理意识较强。相较而言, 自我护理意识比较淡薄的大学生, 往往容易忽略自身的身体素质及心理素质的培养, 不太注重情绪调控能力和适应能力的培养; 消沉悲观、人际关系、团队意识及社会适应性较差, 健康水平低。

大学生自我护理意识与健康水平的正关联关系启示我们, 当前的大学生自我护理意识对其健康成长具有重要的作用, 对大学生进行自我护理意识的解读与建构是高等教育不可缺失的环节。

二、大学生自我护理意识的心理构成

大学生自我护理意识是一种复杂的心理结构。大

学生心理健康的层次源于大学生对周围事物的认知方式, 发展于大学生应激反应中的情绪调控能力, 成型于大学生行为活动中的意志干预程度。因此, 知、情、意的合理升级是优化大学生心智模式的必要手段, 也是自我护理意识的心理构成要素。

(一) 理性认知

心理卫生学认为, 人们由于多年积累的生活经验不尽相同, 形成了各自独特的认知方式, 而片面、错误的认知方式(认知歪曲)和非理性信念(又称不合理信念), 往往是个体产生抑郁、焦虑、恐惧、自卑、适应不良等心理问题的根本原因, 是心理健康和心理发展的大敌之一。因此, 认知是影响个体心理健康水平的重要因素。对于同样的外界刺激, 不同的人基于不同的认知方式, 会产生不同的心理体验和情绪反应, 这在很大程度上影响了他们感知事物的情绪心态。因可以说, 一个人在精神上是苦还是乐, 是选择积极应对还是消极沉沦, 虽然与他遇到什么事物有关, 但更重要的取决于他怎样看待这些事物。

大学生群体虽然具备较丰富的科学知识和较强的逻辑思维能力, 但在日常生活的许多方面还存在不少错误的认知。因而, 大学生自我护理意识的培养首要的内容就是学习认知理论, 懂得识别不合理认知信念, 掌握认知调适技术, 学会理性认知, 这将有助于大学生减少情绪困扰, 增强对应激、对环境的适应和改造能力。

(二) 情绪调控

情绪调控是一种服务于个人目的并有利于自身生存与发展的心理活动, 是个体利用各种因素、手段对其自身的正性情绪和负性情绪进行调节控制的过程。目前, 我国大学生群体大多数是独生子女, 加上处于身心发展的特殊期, 因此其自身的情绪经常会呈现出焦虑、敏感、抑郁、冲动等复杂多变的特点。大学生的情绪困扰如果不能得到有效控制, 直接后果是导致行为和行为适应不良, 进而导致心理疾病。

对于大学生来说, 无论是正性情绪, 还是负性情绪, 只有控制有度, 才会对大学生的健康成长起到积极的作用。失控的情绪具有很大的破坏性, 会干扰人的理性判断, 使人的行为方式进入到恶性循环的泥淖, 不可自拔。因此, 大学生自我护理意识的培养要注重情绪调控能力的培养, 唯其如此, 才能对自身心理状态加以有效调节, 提高自身对外界环境的适应能力和心理

健康水平。

(三) 意志干预

如果说情绪可以明显地影响人的健康的话,那么,意志,从某种程度上可以控制人的心理健康,直接制约人的成功。意志指的是一个人自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现目的的品质。大学生在成长的过程中,只有借助强韧意志力的干预,才能克服困难、战胜自我。大学生心理健康需要有意志的支撑,自我护理意识养成与否很大程度上也在于意志干预的力度。

积极健康的意志品质可以有助于大学生树立远大的人生目标,使其在外界变化的情况下克制自己的情绪,并有意识地调节和支配自己的理想和行动。当前我国大学生的意志品质呈现出水平较高,但发展不平衡的特点:自觉性与其并存,理智感与薄弱自制力同在,勇敢精神与毅力不足共存,独立性与依赖、逆反性兼具,果断性与冲动性共生等现象。大学生自我护理意识的培养,就要善于从中剔除不良的意志品质,培育积极健康的意志品质。

三、基于大学生心理健康,建构大学生自我护理意识的途径探索

(一) 学校:大学生自我护理意识建构的重地

高校的首要任务是推进素质教育,素质教育的内容之一是心理健康教育。大学生自我护理意识的建构是推进大学生心理健康教育,实现素质教育的有效举措。为此,加强相关课程知识的设置和实践环节,是建构大学生自我护理意识的首要之举。

首先,高校应开设《大学生自我护理》课程。该课程主要是根据大学生的心理特点,传授自我护理的基本知识,帮助大学生建立自我护理的意识,优化其心理结构,增强其心理调适能力和社会适应能力。笔者认为,《大学生自我护理》课程应包含以下内容:大学生自我护理的基本知识、大学生理性认知培养的方法、大学生的环境适应与人际交往、大学生的学习与创造心理、大学生的情绪与逆商管理、大学生的自我意识与健全人格的培养、大学生的爱情观与事业观、大学生的挫折与危机应对以及大学生意志行为方式等。上述教学内容,配以典型的案例,引导大学生进行自我测试与行为训练,不仅能有效培育其自我护理意识,还能有效预防大学生心理疾病的发生。

其次,增强实践环节。大学生心理素质的增强及道德社会适应能力的提高,不但需要相关的理论知识,还需要在实践中不断锻炼与固化。为此,笔者认为应从以下环节来增强大学生自我护理意识的建构。一是成立健康成长小组,实行导师负责制。每个小组以30人为宜,指导教师根据每个人的实际情况,如个性特点、兴趣需求、素质优势或缺陷等,引导学生制定出有利于“个性优化”的计划。导师对学生大学四年的成长实施全程指导,包括实施情况、评估反馈、计划调整等。通过综合措施的应用,保障学生“个性优化计划”的进展和落实。二是进行情景模拟。依据学生的实际健康情况,诸如情绪调控能力、逆商的高低、沟通能力、道德及社会适应能力等,进行“情景”的设计与模拟,在设计过程中,要注重可行性和实效性,注重“难度”的适可度及循序渐进。通过情景模拟、个例指导和实际训练,促

使大学生自我护理意识的培养和良好行为的固化。

(二) 社会:大学生自我护理意识建构的第二课堂

家庭和社区是大学生除学校以外另外的重要活动场所。首先,家庭的生活环境、家庭氛围、家长的教育方式以及家长自身的护理意识和行为都会对大学生的心理健康起着重大的影响。“在家庭教育中父母亲义不容辞地承担着首要的责任和义务,占有着突出的地位,发挥着最重要的作用。”^[1]为此,父母一方面应该以身作则,增强自身的护理意识和护理水平,形成良好的家庭护理氛围,另一方面还应该关注孩子的心理健康,提高自我护理教育的能力,因势利导地培养孩子的自我护理意识。其二,城市社区和农村社区是社会构成的基本单位,生于斯、长于斯的大学生对社区氛围有着情感上和心理上的认同感和归属感。因此,以社区为单位组织开展自我护理意识建构的专题宣讲、讲座、培训、座谈交流、咨询保健等服务活动,将自我护理知识、技能送进社区,不仅能激发大学生的自我护理意识,还能营造社区自我护理的氛围,进而影响并帮助大学生实现自我护理意识与心理健康的良性循环。

(三) 大学生:大学生自我护理意识建构的内在动因

大学生自我护理意识的自我建构是提高其心理健康水平的内在动因。“当代大学生心理问题的自我预防是通过心理健康自我教育实现,因为自我教育是心理的高级整合机制,是心理素质的核心。”^[2]为此,首先,激发大学生自我护理的需要与动机是培养其自我护理意识的前提与原始动力。大学生正处于思想和身份的转型期,必然会深受外界环境的强烈激荡,即自身心理结构与外部环境发生矛盾冲突。大学生自我护理意识的建构首先应从存在的矛盾中通过阅读相关的书籍,加强与人的交流与沟通,也可以借助科学的评估手段和心理测试来学会自我认知,做出自我评价,在此基础上,了解自我护理的必要性与操作可能。另外,坚持自我监督与自我调控是建构大学生自我护理意识的中轴。大学生正值青春年少,思想和行为方式都还没有固化,情绪化、短时性的自我护理意识居多。因此,防微杜渐、持之以恒的自我管理对大学生自我护理意识建构起着关键作用。为此,大学生应时时保持自我监督的意识,事事注意自我情绪的调控,及时反思自我管理过程中的纰漏,找到改进的方式方法,强化自我护理意识的毅力。

综上所述,我们将目前还只局限于医疗护理活动中的自我护理理念,运用到大学生群体,通过对大学生自我护理意识与其健康水平的正关联分析,探索大学生自我护理意识的心理构成和建构路径,以此提高大学生群体的健康水平和健康层次,为中国特色社会主义建设培育优秀人才服务。

[参考文献]

- [1] 彭立荣. 家庭教育学[M]. 南京: 江苏人民出版社, 1993
- [2] 郑和钧. 综合实践活动与自我教育[J]. 中国教育学报, 2003(8): 32

[责任编辑: 王云江]

(下转第 52 页)

时随地选择适合自己需要的材料进行学习,完成传统课堂上无法完成的听、说、读、写、译训练。在这种教学模式,教师是课堂面授的主导者,也是课下自学的辅导者和监督者,更是第二课堂活动的发起者和组织者。虽然研究生教学是更高层次的语言学习,但语言实际应用能力的培养离不开听、说、读、写、译基本能力的提高,基于计算机的英语教学模式研究和实践不仅可以弥补由于课堂授课学时限制带来的学习不足状况,也可以为其它语言知识类课程学习和语言交际能力培养实践活动提供教学参考。河北省理工科院校应积极利用学校良好的网络平台,借鉴大学英语教学模式改革思路,克服原有教学模式的缺点,积极探索适合研究生教学发展和自身教学实际的教学模式,在教学中拓宽教学平台,丰富教学组织方式,加强课内外实践环节,转变教师职能,规范学生自学习制度,提高学生英语学习和应用水平。

(六) 改变传统的评测方式,激发学生的学习兴趣

要想从根本上转变不符合现实实际的教学模式,就必须首先转变缺乏对自主学习和实践性交际活动考核评估的评测方式。河北省理工科院校要逐渐从“充斥着标准化测试方式、重复测试语言基础,清一色地打勾划叉”^[10]的终结性评估方式中走出来,形成由学生、

教师和管理部分共同参与的的形成性评估体系,从而实现研究生英语教学模式真正转变。

[参考文献]

- [1] 陈和清. 浅谈理工类硕士研究生英语教学[J]. 重庆学院学报, 2006 9(20): 85—89.
- [2] 辜同清. 非英语专业硕士研究生英语语用能力调查分析[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2003 2(1): 86—89.
- [3] 研究生英语教学大纲[M]. 重庆: 重庆大学出版社, 1993.
- [4] 罗立胜, 郝慕侠, 刘延. 关于非英语专业研究生英语教学大纲的几点思考[J]. 学位与研究生教育, 2000(4): 35—39.
- [5] 大学英语课程教学要求[M]. 北京: 清华大学出版社, 2004.
- [6] 邓正君, 曾成栋. 基于人文素质教育观的理工科院校大学英语教学模式初探[J]. 湖南医科大学学报(社会科学版), 2009 5(11): 142—144.
- [7] 范琳, 董会庆. 非英语专业研究生听说教学现状及改革对策[J]. 高等农业教育, 2006(6): 74—76.
- [8] 孙芙蓉. 构建主义学习理论在英语教学中的应用[J]. 河南农业(教育版), 2008(5): 29+35.
- [9] 胡文仲. 新中国六十年外语教育的成就与缺失[J]. 外语教学与研究, 2009 3(41): 163—169.
- [10] 何福胜, 刘颖, 吴振一, 等. 研究生英语应用能力培养途径的探索[J]. 清华大学教育研究, 1997(4): 89—92.

[责任编辑: 王云江]

A survey on English teaching in colleges of science and engineering in Hebei province

ZHANG Yan—hong LI Jing

(College of Arts Hebei University of Engineering Handan 056038 China)

Abstract: A survey is made on English teaching in colleges of science and engineering in Hebei province. The analysis of the questionnaires shows that problems exist in instructional objectives, content of courses, teaching organization and teaching method. The thesis also puts forward suggestions in improving the situation.

Key words: colleges of science and engineering; non—English majors; master degree candidate; English teaching

(上接第 48页)

The relevant analysis between the self—care consciousness of the college students and its health standards

HAN Li—yang LIXiao—cai HOU Zhan—ping

(School of Arts Hebei University of Engineering Handan 056038 China)

Abstract: This text applied the theory of self—care which is confined to the activities of medical care to the college students. And on the base of the positive relevant analysis between the self—care consciousness of the college students and its health standards, we explored the psychological constitution of the students, self—care awareness and the way to raise college students in health standards and health levels, so as to service for nurturing excellent talent for the Chinese characteristic socialism.

Key words: the college students; the self—care consciousness; health levels; relevance