

新时代大学生心理健康教育的对策研究

罗琼

重庆工商大学马克思主义学院, 重庆 400067

摘要： 新时代背景下，大学生心理健康教育的重要性日益凸显。当前，尽管心理健康教育的价值逐渐获得认可，但教育体系尚不完善，存在体系不健全、教育方式单一等问题。为应对这些挑战，需采取一系列对策，包括建立健全心理健康课程体系、创新心理健康教育模式、强化师资队伍建设和开展多样化的心理健康教育活动，并加强家校合作与社区联动。这些措施旨在全面提升大学生心理健康教育的实效性和覆盖面，为新时代大学生的健康成长提供有力保障。

关键词： 教育体系完善；教育方式创新；心理健康教育

Research on countermeasures for mental health education of college students in the new era

Luo Qiong

Chongqing Technology and Business University School of Marxism, Chongqing 400067

Abstract : In the context of the new era, the importance of mental health education for college students is increasingly prominent. Currently, although the value of mental health education is gradually being recognized, the education system is not yet perfect, and there are problems such as incomplete system and single educational methods. To address these challenges, a series of measures need to be taken, including establishing a sound mental health curriculum system, innovating mental health education models, strengthening the construction of teaching staff, carrying out diversified mental health education activities, and strengthening home school cooperation and community linkage. These measures aim to comprehensively enhance the effectiveness and coverage of mental health education for college students, providing strong guarantees for the healthy growth of college students in the new era.

Keywords : perfect education system; innovation in educational methods; psychological health education

大学生正处于性格快速发展和趋向成熟的重要阶段，同时也是极易出现心理健康问题的一个阶段。据权威调查发现，24.6%的当代大学生存在不同程度的心理健康问题，具体表现为抑郁、目标缺失、迷茫、能力不足等。这些问题不仅影响大学生的学习和生活，甚至对其生命健康造成威胁。因此，加强大学生心理健康教育显得尤为重要。

一、新时代背景下大学生心理健康教育的重要性

在新时代背景下，大学生心理健康教育的重要性正逐渐上升到一个前所未有的高度。随着社会的日新月异和竞争环境的日益激烈，大学生群体所承受的学业负担、就业压力以及复杂的人际关系等多重挑战愈发显著。这些压力源如同潜藏的暗流，若未能得到及时有效的缓解与科学引导，极易成为触发各类心理健康问题的导火索，诸如焦虑、抑郁、自我认知偏差乃至极端行为倾向等，这些问题不仅威胁到大学生的身心健康，还可能对其学业成就、人际关系乃至未来的职业发展造成长远的负面影响。鉴于此，强化大学生心理健康教育显得尤为迫切与重要。这不仅是一项关乎个体福祉的任务，更是促进大学生全面发展的重

要一环。通过系统的心理健康教育，旨在帮助大学生构建坚实的心理素质防线，提升其在面对生活逆境时的抗压与复原能力。教育内容的深入与广泛，从基础的心理知识普及，到情绪管理、压力调适、自我认知提升等实用技巧的传授，无一不旨在帮助大学生更好地认识自我，理解自我情绪的波动规律，掌握科学有效的心理调节手段。尤为重要的是，这一过程促使大学生学会以更加积极、理性的视角审视生活中的挑战与困境，培养起一种乐观向上、坚韧不拔的生活态度。这样的心态转变，不仅能够使他们在面对学业与就业的双重压力时更加从容不迫，还能在人际关系的处理上展现出更高的情商与智慧，从而在复杂多变的社会环境中，更加稳健地迈出每一步，为未来的社会生活和职业发展铺设一条坚实而宽广的道路。

作者简介：罗琼（1973.06-），女，汉族，学历：法学硕士，四川宜宾人，讲师，高校思政课教师。

二、当前大学生心理健康教育的现状

（一）心理健康教育的重要性逐渐得到认可

近年来，大学生心理健康问题日益突出，成为了不容忽视的社会现象，这一问题的严峻性已经引起了社会各界的广泛关注。许多高校在这一背景下，开始深刻认识到心理健康教育的重要性，并积极采取措施加以应对。例如，增设心理健康相关课程，旨在普及心理健康知识，增强学生的心理调适能力；建立心理健康预警系统，以便及时发现并干预学生的心理困扰。然而，尽管这些努力在一定程度上推动了心理健康教育的发展，但在实际操作过程中，心理健康教育仍面临着一系列亟待解决的问题。一方面，教育资源的分配存在不均衡现象，一些地区或学校由于资金、师资等条件的限制，难以提供高质量的心理健康教育服务。另一方面，心理健康教育的内容与方法尚需进一步创新与完善，以适应不同学生的个性化需求。此外，学生参与度不高也是当前心理健康教育面临的一大挑战，如何激发学生的学习兴趣，引导他们积极参与心理健康教育活动，成为了一个亟待解决的问题。

（二）心理健康教育体系不健全

尽管近年来许多高校积极响应，开设了心理健康教育课程，以期通过教育手段提升大学生的心理素质，然而，心理健康教育体系的建设仍然存在着不容忽视的缺陷与不足。具体而言，课程体系的构建尚显单薄，缺乏系统性和完整性。课程内容往往局限于理论知识的传授，形式单一，缺乏针对大学生特定心理阶段和生活背景的深入分析与探讨，导致教育内容与大学生的实际需求存在脱节，难以真正解决他们面临的心理健康问题。另外，心理健康教育师资队伍的专业化水平也有待提升。当前，许多从事心理健康教育的教师并非心理学专业出身，缺乏系统的专业训练和丰富的实践经验，这在一定程度上限制了教育效果的最大化。

（三）心理健康教育方式单一

传统的心理健康教育方式主要依赖于课堂讲授这一单一模式，这一模式往往侧重于理论知识的灌输，而忽视了互动与实践环节的重要性。在这种教学方式下，学生往往被动接受知识，缺乏主动探索和深度思考的机会，导致学习过程枯燥乏味，难以激发学生的学习兴趣 and 内在动力。同时，缺乏互动和实践环节也意味着学生难以将所学知识应用于实际情境中，无法真正体验到心理健康教育的实用性和价值，从而影响了心理健康教育的整体效果。

三、新时代大学生心理健康教育的对策

（一）建立健全心理健康课程体系

高校在推进心理健康教育的过程中，应当致力于建立健全的心理健康课程体系，这一体系不仅要覆盖基础的心理学理论知识，还需深度融合情绪管理、压力应对、人际交往等实际应用领域，以全面满足大学生多样化的心理需求。课程内容的设计需紧密贴合大学生的生活实际，确保理论讲解与实践操作相辅相成，让学生在掌握理论知识的同时，能够将其灵活应用于解决个人心

理困扰和提升自我认知的实践中^[1]。为了实现这一目标，高校应广泛吸纳心理学领域的专家学者、学生事务管理的专业人士，以及具有丰富实践经验的心理辅导员共同参与课程内容的规划与开发。心理学专家的参与，能够确保课程内容的科学性和前沿性；学生事务专家的加入，则有助于课程更加贴近学生实际，反映学生的真实需求；而心理辅导员的实践经验，则为课程提供了丰富的案例资源，增强了课程的实用性和可操作性。

（二）创新心理健康教育方式

传统心理健康教育方式因其单一性，难以有效激发学生的学习兴趣与参与度，这一现状呼唤着教育方式的创新与变革。高校在这一背景下，应当积极探索并引入多样化的互动式教学方法，以期打破传统教学的局限，提升教育效果。高校可以借鉴并应用案例分析、角色扮演、小组讨论等互动式教学模式。这些教学方法通过模拟真实情境、激发学生主动思考与合作交流，能够使学生在参与过程中深刻体会到心理健康知识的实际应用，从而增强其学习兴趣与积极性。案例分析通过剖析真实案例，引导学生分析问题、提出解决方案，培养其批判性思维和解决问题的能力；角色扮演则通过让学生扮演不同角色，体验不同心理状态，增进其对他人的理解与共情能力；小组讨论则鼓励学生之间展开思想碰撞，激发创意与灵感，促进团队合作与沟通能力的提升^[2]。另外，高校还应充分利用在线课程、互动平台、模拟场景等网络和数字媒体资源，为心理健康教育增添新的活力。在线课程打破了时间和空间的限制，使学生能够随时随地学习心理健康知识；互动平台则提供了师生、生生之间即时交流的平台，增强了教学的互动性和时效性；模拟场景则通过虚拟现实等技术手段，为学生提供沉浸式的学习体验，使其在模拟环境中深化对心理健康知识的理解和应用。

（三）加强心理健康教育师资队伍建设

高校在推进心理健康教育的过程中，应当高度重视并不断加强心理健康教育师资队伍的建设，以提升教师的专业素养和实践能力为核心目标。为实现这一目标，高校需采取一系列有效措施，确保师资队伍的整体素质能够满足心理健康教育的实际需求。

一方面，高校应定期组织教师参加心理健康教育培训和研讨会，为教师提供持续的专业发展机会。这些培训和研讨会可以涵盖心理学基础理论、心理咨询技巧、心理危机干预等多个方面，旨在提升教师的专业知识储备和技能水平。通过系统的培训，教师可以不断更新教育理念，掌握最新的心理健康教育方法和技术，从而更好地服务于学生的心理健康需求^[3]。另一方面，高校应积极引进具有心理学背景的专业人才，以充实和壮大心理健康教育师资队伍。这些专业人才不仅具备扎实的心理学理论基础，还拥有丰富的实践经验，能够为心理健康教育提供有力的专业支撑。^[4]他们的加入，不仅可以提升师资队伍的整体实力，还能为心理健康教育带来新的思路和视角，推动教育内容和方法的不断创新。

（四）开展多样化的心理健康教育活动

高校在深化心理健康教育的过程中，应当积极策划并实施多

样化的心理健康教育活动的丰富教育形式,拓宽教育渠道,全面促进学生心理健康素养的提升。这些活动不仅应涵盖学术性较强的讲座、研讨会和工作坊,还应融入趣味性更强的文化节、心理剧表演和主题摄影展等,以满足不同学生的兴趣和需求。^[5]

高校可以定期邀请心理健康领域的专家和心理咨询师,举办心理健康主题讲座和研讨会。这些活动通过专家的深入讲解和案例分析,为学生提供科学、系统的心理健康知识,帮助其建立正确的心理健康观念。工作坊则侧重于实践操作,通过引导学生参与心理健康相关的实践活动,如情绪管理训练、压力应对策略探讨等,增强其自我调适和应对心理问题的能力。^[6]另外,高校还可以结合学生的兴趣和特点,举办心理健康主题的文化节。文化节期间,可以组织心理剧表演,让学生通过角色扮演和情境模拟,亲身体验心理健康知识的应用,加深对心理健康的理解。主题摄影展则通过展示与心理健康相关的摄影作品,引导学生关注内心世界,激发其对心理健康的关注和思考。^[7]

(五) 加强家校合作和社区联动

高校在推进心理健康教育的过程中,应当高度重视并加强与学生家庭、社区及相关专业机构的合作,以构建一个全方位、多层次的教育支持体系。这种合作模式的深化,旨在通过资源整合与优势互补,共同促进学生心理健康素养的全面提升。^[8]

家校合作是心理健康教育不可或缺的一环。高校应积极搭建平台,促进学生家庭的紧密沟通,让家长充分认识到心理健康教育对学生成长的重要性。^[9]通过定期举办家长会、心理健康教育

讲座以及分享会等形式,向家长传授心理健康知识,提升其对学生心理状态的识别与应对能力,使家庭成为学生心理健康教育的有效延伸和补充。家庭作为个体成长的首个社会环境,其积极参与和正向支持对于构建学生健康心理机制至关重要。高校还应积极寻求与社区及专业心理健康机构的合作契机,与社区建立联动机制,可以共同策划并实施心理健康宣传活动,如心理健康知识普及讲座、心理健康月活动等,拓宽心理健康教育的受众面,增强社会对心理健康问题的关注与理解。^[10]此外,与专业心理健康机构建立稳定的合作关系,不仅能够为学生提供更为专业、个性化的心理咨询与治疗服务,还能够通过实习实训、志愿服务等形式,为学生提供将理论知识应用于实践的机会,提升其解决实际问题的能力。

四、结语

新时代大学生心理健康教育面临着体系不健全、方式单一等挑战,但其重要性已逐渐得到广泛认可。为应对这些挑战,提出了建立健全心理健康课程体系、创新教育方式、加强师资队伍建设和开展多样化教育活动以及加强家校合作和社区联动等对策。这些对策的实施,将有助于全面提升大学生心理健康教育的质量和效果,为新时代大学生的健康成长和全面发展提供坚实保障。未来,期待更多创新和实践,共同推动大学生心理健康教育迈向新高度。

参考文献

- [1] 张莉. 新媒体时代大学生心理健康教育的对策[J]. 中国报业, 2023, (24): 82-83.
- [2] 刘昕. 新时代大学生的自我关怀能力培养[J]. 品位·经典, 2023, (21): 123-125.
- [3] 杨佳茜. 新媒体时代大学生心理健康教育课程改革与实践探究[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14 (21): 179-181.
- [4] 张军燕. 新时代大学生劳动教育与心理健康教育协同育人的实践研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36 (18): 51-52+55.
- [5] 刘峻源; 杨影. 新时代大学生心理健康现状及对策[J]. 吉林省教育学院学报, 2023(12): 23-27.
- [6] 陆建兰; 曾能毅. 浅议促进大学生心理健康对策[J]. 黑龙江科技信息, 2008(18): 161.
- [7] 刘涛. 新时代大学生心理健康现状调查及对策研究[J]. 国际公关, 2022(24): 82-84.
- [8] 陈珊. 加强心理健康教育 提高大学生心理素质[J]. 教育教学论坛, 2013(26): 43-45.
- [9] 何国清. 影响大学生心理素质的因素及大学生心理问题分析[J]. 长沙航空职业技术学院学报, 2004(01): 1-3.
- [10] 郝颖. 新时代大学生心理健康教育创新的现实难题与对策[J]. 教育与职业, 2020(09): 107-111.