

基于社会性发展视角的大学生心理健康教育研究

胡艺箫, 高利荣, 王晴晴, 马欣睿*

郑州大学教育学院心理学系, 河南 郑州 450001

DOI: 10.61369/SDME.2025140042

摘要 本文将基于社会性发展视角, 简述高校生心理健康教育现状, 并对基于社会性发展视角的高校生心理健康教育策略进行分析。旨在通过探讨师生对心理健康教育重视、心理健康教育课程体系、高校生心理健康服务形式等高校生心理健康教育中仍需提升的地方, 以及解决策略, 进一步提升高校生的心理健康状况, 促进他们的全面发展。

关键词 社会性发展; 心理健康; 教育策略

Research on College Students' Mental Health Education from the Perspective of Social Development

Hu Yixiao, Gao Lirong, Wang Qingqing, Ma Xinrui*

Department of Psychology, School of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou, Henan 450001

Abstract : From the perspective of social development, this paper briefly describes the current situation of college students' mental health education and analyzes the strategies of college students' mental health education based on this perspective. It aims to further improve college students' mental health and promote their all-round development by discussing the aspects that still need to be improved in college students' mental health education, such as the attention paid by teachers and students to mental health education, the curriculum system of mental health education, and the forms of college students' mental health services, as well as the solutions.

Keywords : social development; mental health; educational strategies

引言

在当前社会中, 人们对心理健康需求越来越多, 渐渐认识到心理健康是人们个体全面和幸福发展的前提, 与此同时, 人们对心理健康重视也使他们发现了以往没有注意的心理健康问题。特别是高校生群体, 社会和高校对其心理健康都给予了相当重视。然而, 教育工作者在开展心理健康教育工作时, 却只关注了他们作为学生这一身份的心理问题, 缺乏基于社会发展视角的更有针对性的心理健康教育, 这也是高校教育亟须解决的问题之一。

一、高校生心理健康教育现状

(一) 师生对心理健康教育重视有待提升

大部分高校在关注高校生心理健康教育方面缺乏足够的重视程度, 而是强调对学生成绩和专业的培养, 忽视了学生的心理健康, 这容易导致学生内心出现困扰时得不到相应的帮助和援助^[1]。很多高校没有过多的心理健康教育资金支持, 高校内也没有开展高校生心理健康教育工作的设备设施, 从而无法为高校生提供良好的心理保健服务。另外, 教育工作者的心理学知识和心理辅导能力也略显薄弱, 无法给学生的心理问题提供正确的引导, 帮助学生认识到自身存在的心理需求和解决办法。高校的心理咨询场所以较为简陋, 并且缺乏数量充沛的专业心理咨询师^[2]。此外, 学生

对于心理健康教育的认识也存在错误认知和困惑, 并且对于造成心理问题的缘由和解决办法了解较少, 所以当他们遇到心理压力等问题时, 往往无法第一时间获得帮助, 导致问题日益严重。

(二) 心理健康教育课程体系仍需完善

一些高校只是简单设置了高校生心理健康教育的相关课程, 而没有形成科学系统的课程体系。这就导致了心理健康教育课程的教学重点, 以及深度、广度浮于表面。一方面, 心理健康教育课程教学内容分散。大多数教育工作者只是讲解一些基础性的心理健康教育理论知识, 并未涉及更复杂更深刻的心理健康问题。这样的教学内容很难有效解决高校生在生活上、学业上遇到的各类心理问题。另一方面, 有的高校心理健康教育课程没有形成统一的规划与组织, 不同课程之间缺乏沟通联系, 不能形成一个整

体^[3]。学生在学习心理健康教育课程时就会存在知识上的缺失或者重复学习，这阻碍了学生对心理健康教育全面深入地掌握。最后，由于心理健康教育课通常为选修性质，学生选择率低，这就使得学生对心理健康问题的认识和应对能力不足。

（三）高校生心理健康服务形式相对单一

首先，当前高校教育模式下，心理健康教育通常是以独立的学科形式进行，未与其他学科内容进行紧密结合。这种形式导致心理健康教育与专业教学联系较少，无法引导学生将心理健康教育理论融入到学科知识内容中去。其次，从教育工作者的角度来看，高校容易忽视对教育工作者的专业化培训教育，导致教育工作者在教学实践时只能按照教材“照本宣科”。再者，教学过程中缺少心理健康教育资源。大部分教材都只专注于心理健康教育知识内容的讲述，关于如何实践相对较少。同时，许多高校生都承担着较为沉重的学业与就业压力，但高校对他们的心理状况关注有限，无法满足学生的心需求^[4]。最后，当前的心理健康教育教学评价也十分简单。高校并没有建立一个完善而有效的评价体系，对学生心理健康素养与应用能力进行评价，这不利于学生的全面发展。

二、基于社会性发展视角的高校生心理健康教育策略分析

（一）提高师生对心理健康教育的重视程度

新时代下，高校生心理健康问题已成为影响高校人才培养质量的重要因素之一。对此，高校应多措并举，提高师生对心理健康教育的重视程度^[5]。首先，高校应加强对心理健康的宣传教育，使教育工作者与学生都能认识到心理健康是获得幸福快乐和成功的基石。其次，高校领导应在顶层设计上为心理健康教育提供支持，将其视为高校教育教学工作的重要组成部分^[6]。将心理健康教育贯穿于教育教学全过程，在高校的整体教学计划中得到充分的关注，并结合有针对性的课程设计，为学生提供从基础理论知识到解决问题策略的教学内容，帮助学生逐步建立系统的心理健康教育知识体系，从而更好地了解和掌握自身心理发展状况。最后，高校要加强对心理健康教育工作者选聘、录用和培训的重视，保持有足够的专业力量参与开展心理健康教育工作，并对专业教育工作者、辅导员进行心理教育培训教育，使每个教育工作者都具备一定指导辅助学生心理健康的能力。与此同时，高校也应当建立起完善的心理咨询体系，为学生提供多元化心理健康教育渠道。除了传统的一对一咨询外，高校也应当尝试开展线上咨询、心理团体咨询、心理热线等，以满足不同学生的心咨询需求。在此过程中，高校也需要联合家庭和社会的力量，共同关注高校生的心理健康问题，形成系统的心理健康教育网络。^[7]

（二）优化高校生心理健康教育课程体系

首先，教育工作者应基于社会性发展视角，明确高校生心理健康教育课程目标。以往的心理健康教育课程目标往往侧重于解决具体的心理问题，而基于社会性发展视角，课程目标应更加注重培养高校生的社会心理能力。即引导学生提升对社会的认知能

力，在今后的学习工作汇总能够准确理解社会规范，以及他人的行为和意图；增强学生的社会适应能力，使其在进行不同社会身份转换，面对不同社会环境时，能够迅速调整个人状态，积极应对挑战；培养学生的人际交往能力，要求学生学会有效沟通，并与他人建立和谐的人际关系。通过明确高校生心理健康教育课程目标，为教育工作者开展教学与学生进行学校提供更加清晰的方向。其次，教育工作者应持续更新与丰富高校生心理健康教育内容，并在教学中设置社会适应主题教学模块^[8]。例如，在面对大一新生，教育工作者可以为其讲解如何适应大学的学习环境、生活方式和人际关系，帮助大一新生克服“开学综合症”；在面对大四学生时，教育工作者则需要结合社会就业形势，开展职业心理辅导活动，培养学生的规划意识和职场适应能力，帮助他们做好进入社会的准备。课堂上，教育工作者可以运用情境教学，结合学生所学专业，模拟真实的求职面试情境，让学生分别扮演HR和应聘者进行角色体验，以增强学生的社会适应能力和解决问题能力。

（三）丰富高校生心理健康服务资源与形式

为了提高高校生心理健康教育质量，高校应打破校内各部门之间的沟通壁垒，联合心理咨询中心、学生工作处、教务处、各院系等部门，对高校生心理健康教育数据、资源进行整合。由心理咨询中心为学生提供专业的心理辅导服务；学生工作在开展学生活动时，也要基于社会性视角，融入心理健康教育元素；教务处则需要探讨高校生心理健康教育的学分设置，以促进其课程体系的进一步优化；各院系需要结合具体专业，开展更有针对性的高校生心理健康教育活动。比如，师范类专业可以结合当前教育热点问题，选取经典案例，组织以心理健康为主题的案例分析教学活动，帮助学生了解和学会解决常见的教育问题。与此同时，高校也要加强与社会的合作，与心理健康教育专家、当地精神卫生中心、心理健康教育相关社会公益组织等进行合作^[9]。通过主题讲座、教研会议等形式，为高校师生提供高质量的心理健康知识科普、心理健康宣传活动，扩大高校生心理健康教育的广度与深度。此外，高校还应利用好互联网资源和平台，开发线上心理健康服务。高校可以基于线上教学平台，为学生提供在线心理咨询、心理测试、心理健康学习资源等服务。在营造良好的心理健康教育氛围的同时，让学生有一个可以分享和交流心理问题的平台。

（四）完善高校生心理健康教育评价机制

高校心理健康教育工作者作为高校生心理健康教育的引导者和实施者，具备扎实的专业知识和教育经验。因此，教育工作者在对高校生的心理健康教育评价中，应发挥主导作用。比如，心理健康教育工作者可以通过学生的课堂表现和小组活动中的参与度与沟通能力，对学生的社会能力有一个初步评价。然后结合辅导员对学生的评价，给予学生专业评价，帮助他们了解自己在社会性发展相关心理能力上的提升情况。另外，教育工作者也应引入同学互评。让学生对其他同学的心理健康教育学习表现进行评价。评价可以从学生在小组中的贡献、是否具有领导力、是否能提出创新性建议等等展开。帮助学生更好地认识

自己和他人的闪光点和不足之处，进而取长补短。此外，教育工作者还可以引入家长与社会评价。家长了解学生整个成长过程以及生活环境，教育工作者可通过组织线上家长会获得父母方面了解的学生信息，以补充学生的心理数据。例如，通过家长学生的情感状态或者与他人交往的方式等^[10]。社会方面，可以通过社会实践实习等，了解学生处理实际问题的能力，例如，由实习公司评价其面对压力时是否保持淡定并解决问题，在工作职场上的人际交流能力等。总之，通过多元化的评价视角，对高校生心理健康教育评价进行调整与完善，以充分发挥心理健康教育的育人作用。

三、结束语

综上所述，在当前高校生心理健康教育中，教育工作者应打破传统教学理念，基于社会性发展视角等对高校生心理健康教育进行创新改革。在教学实践中通过提高师生对心理健康教育的重视程度，对高校生心理健康教育课程体系进行优化，并进一步丰富高校生心理健康服务资源与形式，完善评价机制，为学生提供更加优质的心理健康教育，促进他们身心健康成长，为其日后步入社会打下良好的心理素质基础。

参考文献

- [1] 张桥银，张博洋.促进高校生心理健康与社会性发展的课程教学改革探讨 [J].新课程研究,2023,(36):4-6.
- [2] 黄偲婕.社会支持与高校生心理健康关系研究 [J].国际公关,2023,(08):127-129.
- [3] 刘建榕，谢林君，郑琳.社会性发展迟滞高校生的情绪韵律识别特点 [J].心理与行为研究,2022,20(05):714-720.
- [4] 张虹虹.基于社会性发展视角的高校生心理健康研究 [J].现代职业教育,2022,(24):121-123.
- [5] 唐辉一，陈倩，吴俊华.高校生社会性发展与心理健康的关系：述情障碍的中介作用及其性别差异 [J].心理发展与教育,2021,37(05):735-742.
- [6] 华雪婷.高职心理健康教育与思政教育融合路径探究 [J].科教导刊,2023(30):35-37.
- [7] 周健，李丽.高校思想政治教育与心理健康教育融合发展研究 [J].锦州医科大学学报（社会科学版）,2024,22(6):75-79.
- [8] 陈珊.思想政治教育视域下的高校生心理健康教育路径探析 [J].大众心理学,2023(10):23-24.
- [9] 孙自勉，陈波发.高校生心理健康教育与思想政治教育融合路径探析 [J].科教文汇,2024(22):59-62.
- [10] 许琦.高校生心理问题的现状与应对策略 [J].大众文艺（学术版）,2023(22):157-159.