

新时代创新大学生心理健康教育的现实难题与对策

江维豪

广东理工学院, 广东 肇庆 526070

DOI:10.61369/ECE.2025110005

摘要：在新时代背景下，对大学生开展心理健康教育具有重要的现实意义。对此，首先阐述开展大学生心理健康教育的意义，之后就大学生心理健康教育的现实难题进行简要分析，并提出了一些行之有效的意见和建议，希望为广大读者提供一些有价值的借鉴和参考，推动高校心理健康教育发展。

关键词：新时代；大学生心理健康教育；现实难题；对策

The Practical Difficulties and Countermeasures in Innovating College Students' Mental Health Education in the New Era

Jiang Weihao

Guangdong Technology College, Zhaoqing, Guangdong 526070

Abstract : In the context of the new era, carrying out mental health education for college students has important practical significance. In this regard, this paper first expounds the significance of conducting mental health education for college students, then briefly analyzes the practical difficulties in college students' mental health education, and puts forward some effective opinions and suggestions. It is hoped that this can provide some valuable references for readers and promote the development of mental health education in colleges and universities.

Keywords : new era; college students' mental health education; practical difficulties; countermeasures

引言

随着社会的不断发展和科学技术的不断进步，大学生面临多个方面的压力，如就业压力、学业压力、人际交往压力等，心理健康问题日益严重。作为我国学生群体的重要组成部分，同时也是未来社会主义事业的建设者和接班人，大学生的心理健康状况直接影响到社会的持续发展和民族的伟大复兴。对此，在新时代背景下，应创新大学生心理健康教育，不断提升大学生心理素质，使他们学习和掌握正确的应对方式，从而帮助其塑造积极、向上、乐观的优秀品格，从而为他们未来发展奠定基础^[1]。

一、新时代下创新大学生心理健康教育的意义

（一）培养符合时代发展需要人才的现实需要

在新时代背景下，我国正处在产业转型和技术升级的深水区，企业对于人才的需求标准不断提升，不仅要求他们具备扎实的专业理论知识，同时还应具备良好的心态和健全的人格。通过开展大学生心理健康教育，向大学生普及和宣讲心理健康知识，并为其提供心理咨询和辅导服务，能够帮助大学生形成良好、正向的思想观念和价值认知，形成坚强勇敢、永不放弃的优秀品格，为大学生未来全面发展奠定坚实基础。同时，实施心理健康教育还能够强化大学生情绪管理能力，促进批判性思维的发展，使他们在面对学习和生活中的困难时，始终保持冷静的头脑，从容应对，从而更好地适应社会的发展和变化^[2-3]。

（二）拓宽大学生心理健康教育渠道的有效途径

随着社会的不断发展和进步，大学生心理健康问题受到了广泛的关注。高校也纷纷开展了大学生心理健康教育，其形式主要

以课程教学和心理咨询，形式较为单一，覆盖面有限，从而严重影响心理健康教育效果的提升。而在新时代背景下，新媒体技术飞速发展和广泛运用，为大学生心理健康教育提供了新的发展方向 and 改革思路。借助社交平台、手机 APP 等新媒体工具的强大功能，能够有效打破传统教学时间和空间的限制，学生随时随地就能够享受到高品质的心理健康教育，教育渠道被极大地拓宽，教育覆盖面也被有效提升。

（三）是提升大学生思政教育质量的紧迫要求

思政教育是高校教育教学的重要组成部分，旨在培养大学生思政素养，塑造优秀品格，增强社会责任感和使命感，使他们成为符合社会发展需要的时代新青年。作为思政教育的重要内容之一，心理健康教育在培养学生思政素养方面发挥着重要的作用。通过开展大学生心理健康教育，能够帮助大学生树立正确的思想观念和价值认知，增强社会责任感和自信心，形成积极、乐观、向上的优秀品格，从而更好地为社会以及国家持续发展做出贡献。同时，心理健康教育还能够培养大学生团队协作能力以及自

律能力，这也对其未来就业和职业发展提供强大助力^[4-5]。

二、新时代大学生心理健康教育的现实难题

在新时代背景下，心理健康教育受到高校的广泛关注，并向学生积极实施心理健康教育的政策。然而，其中也存在一些现实难题，严重影响心理健康教育效果的提升。对此，本文就以下几个方面进行简要叙述。

（一）教育资源分配不均衡

当前，部分高校在心理健康教育方面的投入不足，教育资源的分配并不均衡。一些高校师资力量匮乏，教师缺乏专业背景，教学设备并不充足，心理课程设置不科学。这对大学生心理健康教育效果和质量的提升造成影响，部分大学生难以获得高品质的心理健康教育服务，从而对他们未来学习和发展造成限制。

（二）教育内容和形式单一

部分大学生心理健康教育的内容和形式较为单一，缺乏创新性和先进性，无法满足大学生的多元化需求^[6]。部分高校的心理健康教育内容依旧停留在知识传授方面，严重缺乏创新性和实践性。除此之外，心理健康教育的形式也较为传统，依旧以课程教学和心理咨询为主，缺乏吸引力。教育内容和形式的单一严重影响心理健康教育效果的提升，难以激发大学生的学习兴趣和参与热情，从而对心理健康教育效果造成一定影响。

（三）缺乏科学的评估体系

评估体系是心理健康教育中的重要组成部分，在提升心理健康教育效果方面发挥着重要的作用。然而，由于部分高校缺乏科学的评估体系，难以及时了解学生的多元需求和心理健康教育实施效果，这导致心理健康教育工作有效性无法得到有效提升，从而对学生未来全面发展造成影响^[7]。

（四）学生参与度不高

当前，尽管高校普遍重视心理健康教育，并积极响应教育部门号召，对学生实施心理健康教育。但学生对其并不感兴趣，参与度不高。一方面，部分大学生对心理健康教育缺乏明确的认识，并将其视为非必要的学习内容。另一方面，部分高校在心理健康教育宣传和推广方面存在不足，导致学生对其缺乏了解，从而导致参与度较低。这不仅严重影响心理健康教育效果的提升，同时也对其创新发展造成一定限制。

（五）教师专业素养参差不齐

部分高校从事心理健康教育的教师并非本专业出身，缺乏丰富的心理学知识储备和实践教学经验，这对大学生心理健康教育效果的提升造成一定影响，无法为大学生提供优质的心理健康教育服务。除此之外，部分教师在心理健康教育实施过程中，严重缺乏创新意识，难以激发学生学习和满足大学生的多元学习需求。

三、新时代下大学生心理健康教育创新对策

（一）加大资源投入，优化资源配置

针对当前教育资源分配不均衡问题，高校应增强对大学生心

理健康教育的重视，并采取多种措施和手段，优化资源配置。首先，高校应做好发展规划，增加在心理健康教育方面的资源投入，尤其是在教师队伍建设方面。应积极引入和培养一批既具备专业背景又具备丰富教学经验的心理健康教育人才，以此革新教师队伍结构，充实教师队伍。其次，高校还应购买先进的心理健康教育相关的教学设备，完善教学设施。通过这样的方式，为提升心理健康教育效果奠基。除此之外，高校管理者还应加强对心理健康教育相关经费的监管，确保所有资金都能够得到科学地使用，避免资源浪费情况的发生。

（二）丰富教育内容和形式，提升教育实效性

针对心理健康教育内容和形式单一问题，高校以及教师应积极采取措施，丰富教育内容，拓展教学形式，以此提升大学生心理健康教育实效性。首先，在教育内容方面，高校应紧跟时代发展趋势，不断革新心理健康教育相关的教材，将一些新的理念、技术以及研究成果等融入其中，确保教材始终永葆党的先进性和纯洁性。同时，高校还应利用现代教育技术，如大数据、人工智能等技术，对学生的心理健康状况数据进行收集，了解其实际需求和兴趣爱好，并为大学生提供更具针对性的教育内容。例如，可以邀请教育专家、知名学者、著名企业家等来校开展专题讲座，或开展知识竞赛、情景剧表演等活动，以此激发学生参与兴趣，提升心理健康教育效果。

其次，在教育形式方面，高校以及教师应积极创新和实践，探索多样化的教育方式。除传统的课程教学和心理咨询外，高校还可以利用信息技术的强大功能，积极开展线上心理健康教育活动。例如，可以通过线上直播教学，向学生传授心理健康知识，强化其应对不良情绪和心理问题的技巧；可以通过新媒体平台分享精品心理健康课程，定期发布心理健康科普文章、心理测试等内容，以此拓宽育人面积；还可以利用信息技术开展线上线下混合式教学，以此激发学生的兴趣，更为有效地传授学生心理健康知识，并使他们学会运用所学知识去解决实际问题^[8-10]。

（三）构建科学的评估机制

科学、健全的评估机制是检验心理健康教育效果，推动其改革的关键举措。对此，高校应构建科学的评估机制。首先，应明确评估目标，并建立一套全面的评估标准，以此确保评估结果的科学、准确。可以采用电子问卷调查、面对面访谈以及心理测试等多种方式，对大学生的心理健康状况进行评估，了解其在学习、生活、人际交往、情感交流等方面的需求和问题。同时还应对大学生心理健康教育的实施效果进行评估，评估内容包括但不限于教学内容、教学方式、教师素养等方面，以此为优化心理健康教育，推动其改革和创新提供依据。通过这样的方式，积极构建科学的评估机制，高校能够及时了解学生的多元需求和心理健康教育实施效果，并为推动心理健康教育改革奠基。

（四）加强师资队伍建设和提升教师素养和能力

针对教师素养参差不齐问题，高校应加强师资队伍建设和提升教师素养和能力，从而为提升大学生心理健康教育效果奠基。一方面，高校应完善培训机制，加强对心理健康教育教师的培训力度，提升其教学水平；另一方面，高校还应积极鼓励教师

参与心理健康教育研究活动，不断探究新的教育途径和方式，以此提升自身的教学水平，推动心理健康教育改革。除此之外，高校还应做好人才引入工作，积极聘请外部专家、学者等来校担任心理健康教师，以此提升教师队伍整体教学水平，为学生提供更高品质的教育服务。

四、结束语

总之，心理健康教育对大学生未来学习和发展具有重要的现

实意义。然而，在新时代背景下，大学生心理健康教育面临多种现实困难。对此，为了提升心理健康教育效果，帮助学生塑造健康、向上的品格，高校可以采取多种方式和手段，以此提升心理健康教育效果，为学生未来实现全面发展奠定基础。

在新时期，高校应重视和关注大学生心理健康教育的开展，并通过多种方式和手段，打造高校心理健康教育新局面，从而为学生未来学习和发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 杜孟和. 高校心理健康教育“大心理+”融合模式的路径探索[J]. 南阳理工学院学报, 2024, 16(05): 78-82.
- [2] 刘春雨, 李发君, 王义利. 新时代高校心理健康教育现状及优化策略探索[J]. 科教导刊, 2024, (26): 7-9.
- [3] 孙丹懿. “三全育人”视域下高校心理健康教育体系建设的理论钩沉与路径探索[J]. 学周刊, 2025, (07): 138-142.
- [4] 陈丽. 民办高校“12358”心理健康教育模式思考与实践[J]. 大学教育, 2025, (04): 135-138+143.
- [5] 崔丹丹, 李巧巧. 立德树人视域下高校心理育人的内涵困境及突破[J]. 林区教学, 2025, (02): 82-87.
- [6] 唐青桃. 积极心理学视角下高校心理健康教育课程教学体系优化[J]. 大视野, 2024, (06): 42-47.
- [7] 张迪, 潘鸿. 具身理论视域下高校体育与心理健康教育融合路径研究[C]// 中国体育科学学会学校体育分会. 2024年全国中青年学校体育工作者学术研讨会论文摘要汇编. 中南财经政法大学中韩新媒体学院, 2024: 149-150.
- [8] 周宇, 石玉红. 心理健康教育融入高校学生管理工作的模式探析[C]// 成都市陶行知研究会, 成都市锦江区教育局. “科技赋能教育创新引领未来”——成都市陶行知研究会第八届学术年会论文集. 中国医科大学, 2024: 1113-1119.
- [9] 孟祥哲. ERG理论视角下高校贫困生心理健康教育工作策略探究[J]. 教育信息化论坛, 2024, (12): 81-83.
- [10] 何季霖. 高校生命教育与心理健康教育的融合路径研究[J]. 西部素质教育, 2024, 10(23): 135-138.