

健康中国背景下高校生心理健康素养现状及提升策略

姜程耀

白城医学高等专科学校，吉林 白城 137000

DOI: 10.61369/ETR.2025400005

摘要：在“健康中国”背景下，人们越来越意识到“健康”不是单纯指身体强健，而是还涵盖了心理健康，强调“身”与“心”健康的协同发展。在此形势下，越来越多高校开始加大了对大学生心理健康素养的培养力度，其目的主要是为了更好地促进学生身心健康全面发展。基于此，本文主要围绕健康中国背景下高校生心理健康教育工作的开展进行了相关分析与研究，旨在进一步促进学生心理健康素养提升，希望可以为各位同行提供一些参考与借鉴。

关键词：健康中国；高校生；心理健康素养；现状；提升策略

Current Situation and Improvement Strategies of College Students' Mental Health Literacy under the Background of "Healthy China"

Jiang Chengyao

Baicheng Medical College, Baicheng, Jilin 137000

Abstract : Under the background of "Healthy China", people have increasingly realized that "health" does not simply refer to physical fitness, but also covers mental health, emphasizing the coordinated development of "physical" and "mental" health. In this context, more and more colleges and universities have begun to strengthen the cultivation of college students' mental health literacy, whose main purpose is to better promote the comprehensive physical and mental health development of students. Based on this, this paper mainly conducts relevant analysis and research around the development of college students' mental health education under the background of "Healthy China", aiming to further promote the improvement of students' mental health literacy and hoping to provide some references for peers.

Keywords : healthy China; college students; mental health literacy; current situation; improvement strategies

《健康中国行动（2019—2030）》明确将“心理健康素养水平”作为衡量居民心理健康的重要结果性指标之一，并且提出到2030年要将居民心理健康素养水平提升至30%^[1]。而大学生群体作为社会群众的特殊组成部分，其心理健康素养的提升对于实现健康中国建设目标具有极为重要的促进意义。因此，在健康中国背景下，各高校理应对学生心理健康素养的提升引起高度重视。

一、健康中国背景下高校生心理健康素养提升意义

（一）可以有效改善高校生的心理健康问题

目前，随着社会竞争的日益激烈，高校生的学业和就业压力也在随之不断增加。为此，部分心理素质较差的高校生逐渐出现了焦虑、抑郁、人际关系紧张等心理健康问题。如果这些问题得不到及时、有效地解决，那么势必会对学生的学习发展乃至未来的生活、工作等带来诸多负面影响^[2]。例如，面对复杂多变的就业市场，很多高校生出现了“就业焦虑”的心理问题，常常担忧自己毕业后的就业问题。对学生来说，他们如果一旦长期存在这种焦虑，必然会对自身的学习动力和学习效率带来严重影响，甚至还可能会致使自己出现更为严重的心理健康问题。而在健康中国背景下，高校加大对学生心理健康的教育与引导，不但可以有

效提升学生的心理健康素养水平，还能够更好地帮助学生认识自我、解决他们存在的心理健康问题。

（二）可以进一步提高学生的社会适应能力

高校担负着为社会培养创新型、复合型、应用型人才的重要教育使命，其目的是为了更好地助力社会时代的发展。而对于学校培养出来的毕业生来说，他们需要较为迅速地适应工作岗位要求并能高效、高质地完成工作任务^[3]。所以，这就要求高校生必须要具备一定的社会适应能力。而心理健康作为高校生个体健康的重要组成部分，对学生的学习、生活和未来发展发挥着重要作用^[4]。高校加强对学生心理健康教育与引导，提升其心理健康素养水平，可以帮助学生提高自我认知和情绪管理能力，使其能够以正确、积极乐观的心态面对各种压力，这也就可以进一步提高学生的社会适应能力。

二、健康中国背景下高校生心理健康素养现状分析

(一) 对心理健康的认知水平不一

一方面，现阶段，越来越多高校生意识到了掌握心理健康相关知识的重要性和必要性，并且对此有一定了解和掌握。但是，每个学生的认知能力、思维水平等存在较大差异。例如，有的高校生可以主动获取有效的心理健康知识并可以灵活运用进行自我调节，以应对自己所面对的各种压力^[5]。然而有的高校生则对于心理健康知识内容的了解却很少，甚至存在一定的错误认知和理解。另一方面，在健康中国背景下，很多高校生的心理健康意识也在逐步形成，不仅开始关心自身的心理健康状况，而且还愿意主动向专业人士、心理教师、辅导员等寻求帮助。但是也有一部分高校生不愿意正视自己的心理健康问题，甚至持回避态度，这就会在一定程度上对高校开展心理健康教育与咨询服务产生一定影响，不利于健康中国的实现。

(二) 心理健康素养的实践存在不足

一方面，在面对学业、就业、人际关系等方面多重压力时，大多高校生都可以通过体育锻炼、向专业人士寻求支持和帮助等方式实现自我心态的调整，从而达到缓解自身压力的目的^[6]。但是也有少部分高校生并不能以积极乐观的心态灵活应对问题和压力，比如可能会出现逃避现实、过度消费、沉迷网络等问题，这不但不能真正缓解自身的压力，甚至可能会进一步加剧其心理健康问题^[7]。另一方面，部分高校生的生活习惯也存在一些问题，比如作息不规律、缺乏运动、网络成瘾、饮食不健康等等，这也会在一定程度上加剧学生的心健康问题，从而影响他们心理健康素养水平的提升^[8]。

三、健康中国背景下高校生心理健康素养提升策略

(一) 了解高校生的心理健康状态

若想要切实促进高校生心理健康素养提升，教师只有深入学生群体，对他们有充分了解之后，才能更加高效、有效地开展心理健康教育与指导工作。所以，教师有必要对学生展开调查访谈，深入了解不同专业高校生的心理健康现状、存在的心理问题以及成因，从而为学生制定更加有效的心健康教育计划提供依据。首先，在实施调查访谈时，教师应确保所调查到的学生信息是全面且准确的。其中，调查与访谈的内容应包括但不限于：学生的基本信息、当前是否感觉学习有压力、是否有人际交往方面的困扰、能够准确地自我认知和管理自我情绪以及应对压力的能力等方面^[9]。其次，在数据收集阶段，教师应确保不同专业的学生都积极参与，以确保收集数据具有代表性。同时，为了保证访谈的顺利进行和质量，教师还需要提前做好准备工作，以良好的沟通技巧和资深的专业知识背景对学生进行访谈，而且还要注意保护受访学生的隐私，切不可学生的心理问题众所周知。最后，在分析阶段，教师除了对访谈内容进行系统整理和归纳外，还可以运用智能软件，帮助提炼出当代高校生的主要心理问题和关键主题，并将访谈结果结合相关文献和理论，深入探讨影响高校生心

理健康问题的成因及发展现状，以此找到解决高校生心理问题，提升高校生心理健康教育的有效方式^[10]。除此之外，教师还应将调查访谈的分析结果与现行高校生心理健康教育策略进行对比，以此对当前教育进行优化，并作为重要参考指导今后的高校生心理健康教育工作，从而更好助力学生心理健康素养水平提升。

(二) 完善心理健康教育课程体系

为更好地对高校生开展心理健康教育与指导，学校和教师应当注重心理健康教育课程体系的优化与完善，首先要建立一套适合本校学生的教学大纲，并结合学校的环境条件与教育资源配置专职的心理健康教育教师，为学生进行有针对性的教学指导。而教师对于教学方式的选择与运用，应当尽可能地减少单调的理论讲解，从学生最感兴趣的问题开始，从而建立一种具有科学性、互动性强的心理健康课堂教学活动。在课堂上，教师应多组织学生进行讨论交流、小组探究以及主题活动，让学生能够自然而然的掌握一些基础的心理学常识，从而保证他们的心理健康。在教师的引导下，学生将能够更好的认识自己，了解自己，为今后的学习生活打下良好的基础。其次，心理健康教育课程体系的建设还需要根据不同年级、不同专业、不同性别等因素来选择合适教学内容。比如，大一新生在适应新的学习环境和学习内容上容易存在一定困难，这时的心理健康教育课程内容应将重心放在帮助学生适应校园生活上，并建立良好的师生关系，从而为后续心理健康教育教学的开展建立信任基础。而对于马上就要毕业，即将面临升学、求职等压力的高校生，教师应加强对学生求职素养和职业道德等方面心理知识与技能的教授，让学生对即将会面临的问题有一个认识，从而减轻学生毕业就业的紧张和焦虑情绪，让学生能够以一种积极乐观的心态去应对即将到来的求职和就业。

(三) 创设心理健康咨询智慧平台

在健康中国背景下，传统的心理健康教育方式已无法满足当代高校生的需求。对此，教师不妨借助互联网、大数据等信息技术手段创新探索教育形式，积极创设心理健康咨询智慧平台，从而更好提高高校生心理健康素养水平。首先，教师可以利用融媒体平台，如学习官方网站、微信公众号、短视频平台等，在上面发布与高校生心理健康教育的有关内容。比如，教师可以在学校官方微信公众号定期发布高校生心理教育案例分享、心理测试等，让学生可以在课余时间接受心理健康教育，以拓展高校生心理健康的渠道。与此同时，教师还可以组织多样化线下心理健康教育活动，比如开展如何应对学习压力的心理健康主题讲座、心理咨询工作室等，从而让学生在寓教于乐中接受心理教育，增强心理教育的实效性。其次，教师还应积极创设心理健康咨询平台，通过在学校官方社交媒体平台上建立网络心理咨询通道，为学生提供在线心理咨询、测试等服务，让学生可以匿名向专业心理咨询师寻求帮助和支持，以此鼓励更多学生在遇到心理问题时能勇于求助，有利于为学生提供更加便捷、高效的心理咨询服务。同时，教师还应加大对心理健康咨询平台的宣传和推广，提高学生的知晓率和使用率。在创设心理健康咨询平台时，教师需要高度重视学生的隐私保护和安全措施，比如建立完善的

信息保护机制和数据加密技术，确保学生的个人信息和咨询记录不被泄露。此外，教师还需要定期对心理健康咨询平台进行安全检查和维护，确保其正常运行和安全可靠。对于涉及学生隐私的信息，高校应严格保密并遵守相关法律法规的规定。

是一项任重而道远的教育任务。在实践中，高校应当立足于本校实际和学生学情，通过多项举措来提高心理健康服务质量，比如了解高校生的心理健康状态、完善心理健康教育课程体系、创设心理健康咨询智慧平台等，从而为高校生的全面成长与健康发展提供良好的心理指导。

四、结语

总而言之，在健康中国背景下，高校生心理健康素养的提升

参考文献

- [1] 刘梦仙，刘中锋，余龙.生成式人工智能视角下大学生心理健康素养现状研究 [J].知识窗(教师版), 2025, (06): 37-40.
- [2] 方必基，林冰娜，谭红秀，等.大学生心理健康素养与专业心理求助态度的关系研究 [J].韶关学院学报, 2025, 46 (06): 63-69.
- [3] 高海燕.大学生心理健康教育课程对学生核心素养的影响研究 [J].呼伦贝尔学院学报, 2025, 33 (02): 52-59.
- [4] 吕兆华，谭彩云.“融合式体验”教学模式对大学生心理健康素养的干预效果探究 [J].心理月刊, 2025, 20 (07): 114-117.
- [5] 江永强，柴佳琪，姜丹彤.大学生心理健康素养模型的建构、检验与实践思考 [J].贵州师范学院学报, 2025, 41 (03): 66-73.
- [6] 冯娟.加强高校心理健康教育 提升大学生心理健康素养 [N].中国文化报, 2025-03-05 (007).
- [7] 单志芳，全海燕，孙琼.核心素养视域下大学生心理健康教育课程问题和对策 [J].太原城市职业技术学院学报, 2024, (09): 195-197.
- [8] 张利萍，李彬，刘倩.当代大学生心理健康素养特点及影响因素分析 [J].高教学刊, 2024, 10 (20): 115-118.
- [9] 羿晶晶，胡敏华，丁红艳，等.心理健康素养对大学生心理健康的的意义及启发 [J].中医药临床杂志, 2023, 35 (09): 1851-1853.
- [10] 古丽那扎尔·外力，田金艳，叶双华.高校学生心理健康素养现状及提升策略 [J].西部素质教育, 2023, 9 (08): 108-111.