

# 新时期高校大学生心理健康教育现状与问题研究

## Research on the Current Situation and Problems of College Students' Mental Health Education in the New Era

刘艳娇

Yanjiao Liu

西安培华学院

中国·陕西 西安 710123

Xi'an Peihua University,

Xi'an, Shaanxi, 710123, China

**【摘要】**要想使高校内部各项教育顺利开展,就必须重视心理健康教育。现阶段,中国高校针对大学生的心理健康教育还存在一些问题,因此必须对高校大学生心理健康教育进行细节上的完善,并促进大学生的心理健康教育迈上一个新台阶。

**【Abstract】**In order to carry out all kinds of education smoothly, we must attach importance to mental health education. At present, there are still some problems in college students' mental health education in China. Therefore, it is necessary to improve college students' mental health education in details and promote it to a new level.

**【关键词】**高校大学生;心理健康;心理健康教育

**【Keywords】**college students; mental health; mental health education

**【DOI】**10.36012/sde.v2i3.1599

## 1 引言

在中国高校内,专门针对大学生开展的心理健康教育,其目的是培养大学生对全新环境的心理适应能力,教师或相关教学人员利用心理学相关的理论知识,解决大学生在学习生活中遇到的心理问题,使大学生的心理素质更强,从而走上更快的发展轨道。但是现在的社会、校内环境十分复杂,大学生内部出现诸多心理健康方面的问题,因此,人们必须深入研究高校现阶段高校大学生的心理健康教育。

## 2 中国高校大学生的心理现状

### 2.1 用不成熟的思想关注社会和生活

作为一个十分活跃、规模庞大的群体,高校大学生经常对社会变化进行密切关注。伴随着全球化时代来临,信息技术得到飞跃式发展,互联网成为人们的生活中不可或缺的一部分,使现在的高校大学生可以通过多种途径进行学习,传统的教育方法不再适用于大学生群体。

然而高校大学生尚未拥有完全成熟的思想理念,甚至无法认识到中国现阶段的真实国情,导致高校大学生经常在校内的学习和生活中,失去方向感,产生疑惑甚至不满的思想,如果不加以引导,会直接导致心理健康问题产生。

### 2.2 不能很好地控制自己的情绪

中国高校内的学习生活和高中相比,更加自由,大学生可利用的课余时间也相对宽裕,因此大学生的精力和情绪十分旺盛。大学生经常在学习生活中表达出更加强烈的情感诉求,以及全新的情感需求。

然而高校大学生普遍缺乏社会实践经验,大学生的情绪会经常出现波动。而且有一部分大学生抗压能力差,遇到挫折的时候,很容易陷入悲观情绪,甚至走向极端,这一点高校和社会必须进行重视。

### 2.3 对自身的定位尚不明确

高校大学生通常拥有明确的理想以及自我意识,都想要创造出引以为傲的成就<sup>[1]</sup>。然而中国的市场经济形势错综复杂,大学毕业生往往要经过激烈博弈才能获得心仪的工作,这样的状况导致高校大学生的心理发生变化,无法对自身进行准确定位,甚至丧失自我而变成“随大流”,出现严重的心理问题。

## 3 新时期高校大学生心理健康教育存在问题

### 3.1 学生自身对心理健康没有准确认识

现阶段,中国高校虽然在校内设置了心理健康相关的工

作部门,但是利用率非常低,高校在开展对大学生的心理教育的时候,将“预防心理疾病”作为主要授课内容,以避免大学生出现心理健康问题。以上做法虽然能够获得一定成效,但是它忽视了大学生群体自身对心理健康问题意识不足的特点,导致大学生的心理问题因为得不到解决而逐渐恶化,甚至到最后酿成无法挽回的悲剧。

### 3.2 心理健康教育过程变为形式主义

素质教育当中的重要一环,就是心理健康教育。开展大学生心理健康教育,使大学生的心理健康获得保障,有利于高校自身教育职能的快速实现。然而现在中国很多高校忽视对心理健康教育的建设,将校内的所有心理健康教育活动敷衍了事,甚至有个别高校的心理健康部分的建立,只是为了应付上级的检查,心理健康教育流于形式,没有发挥其应有的积极作用。

### 3.3 心理健康相关师资力量比较薄弱

现在中国高校中的心理健康教育从业人员,只有一小部分来自专业的心理学专业或医学专业,更多则是党政领导干部和德育相关工作人员,虽然不缺少工作经验,但是专业知识掌握十分匮乏,导致心理健康教育在开展过程中,经常被变为思想政治教育,而且有的心理健康教育相关人员,本身就要负责繁重的课程任务,对待心理健康教育的时候往往力不从心。以上现象出现的根本原因,就是高校心理健康教育的专业师资力量力量的缺失<sup>[2]</sup>。

### 3.4 心理健康相关工作体系仍需完善

心理健康教育要想顺利进行开展,就必须建立一个完善的教育机构体系,但是目前中国高校内的心理健康教育机构,要么处于无序化状态,要么就是白纸一张。而且部分高校经费投入严重不足,整个高校内成千上万的大学生,只有寥寥几名心理健康教育的工作者在负责,导致工作任务十分艰巨而且繁重,必须建立的大学生心理健康档案无法及时投入建设,以及不能将出现心理问题的学生及时发现并引导。

## 4 针对高校大学生心理健康教育提出的对策

### 4.1 重视对大学生心理素质的培养

高校必须加大对心理健康相关知识的宣传力度,让学生了解心理出现问题的表现是什么样子,以便于学生自己进行检测,从而使工作人员的心理疏导及时进行。加大心理健康教育部门的建设投入,不仅要扩充心理健康教育的师资队伍,还要将心理健康教育的意识贯彻到校内辅导员和任课教师的工作中。加强对大学生群体的引导工作,鼓励学生积极面对学习

和生活中的困难,并努力克服。在大学生群体中,有一小部分学生因为多方面因素成为弱势群体,高校必须对弱势群体进行帮助,避免此类学生由于心理问题而走上不归路。

### 4.2 重视心理健康教育的宣传工作

传统的教育方式应用于对大学生的心理健康教育中,确实可以将一些普遍的问题进行解决,但是现在中国社会正在不断地发展和变革,传统的教育方式已经落后于时代。因此,高校必须了解大学生群体现在的心理特征,认真研究大学生的价值观走向,并且和以往大学生进行参照对比,从而真正促进现在的心理健康教育的发展和进步。

高效要时刻促进大学生心理健康的发展,在学科教学中贯彻心理健康教育的意识,通过互联网、微信公众平台、校内刊物等方式,大力宣传心理健康基础知识;鼓励学生主动参与心理健康教育相关活动,例如,心理健康专题讲座、心理健康报告会议、心理健康相关社团互动等。

### 4.3 构建专业的心理健康教育师资队伍

在构建专业的心理健康教育师资队伍的时候,要将专业的心理健康教育的教师作为中坚力量,然后再合理吸收一些思想政治教育方向的教师作为辅助。在这一过程中,必须保证所有教师的职位稳定,具备较高的综合素质,并且能够实现专业上的互补。

高校内心理健康教育相关的教师必须在日常生活和教学之中,融入心理健康教育的知识,坚定不移地将学生作为主体,把握大学生的思想变化,遵循大学生的思想发展规律,主动且频繁地和大学生进行交流互动,平易近人,和大学生成为生活中的朋友。不仅如此,高校还要定期对心理健康教育师资队伍进行培训,循序渐进地提升教师的专业素质水平,并且把思想政治教育运用到心理健康教育之中,合二为一,解决思想政治教育和心理健康教育混淆的问题。

## 5 结论

现阶段高校处于新的时代背景之中,在开展心理健康教育工作的过程中,要使大学生的心理健康水平得到确切提升,并保证大学生努力学习,成为国家的栋梁之材。高校要转变原有的传统观念,将行之有效的措施进行贯彻,不断推进心理教育活动的建设力度,从而实现高校与大学生共同进步的双赢。

### 参考文献

- [1]赵英喜.新时期高校大学生心理健康教育现状与对策探析[J].读写(教育教学刊),2018,15(9):57.
- [2]宋丽群.新时期高校大学生心理健康教育中存在的问题与对策研究[J].教育现代化,2019,6(91):142-143.