

新时代高校学生心理健康教育问题及对策研究

席莹

(黑龙江农业经济职业学院, 黑龙江 牡丹江 157041)

摘要:新时代下,受入学适应、社交互动、职业发展等因素影响,高校学生容易产生心理负担,尤其是在网络发达的信息时代,在与同龄人交往中,学生容易遇到认知差异、文化差异方面的问题,出现心理负担。本文从职业发展、自我认知与社交、全新生活方式入手,结合教育资源供给、心理课程体系、心理抗压能力、心理反应机制,分析高校学生心理健康教育问题,就依托心理健康中心、坚持课程思政导向、丰富校园文化活动、利用社交服务平台四个方面,探讨高校学生心理健康教育对策。

关键词:高校;学生;心理健康教育;问题;对策

在新时代下,社会经济发展进入新常态,互联网和信息技术改变了人们的生活、学习方式,高校学生心理健康发展也面临着新问题。当前,诸多高校设置心理服务咨询中心,开设了各方面心理健康课程,但在实施心理健康工作过程中仍存在问题。

一、新时代高校学生心理健康面临的挑战

(一) 面临职业发展压力

高校学生在学业和职业发展中面临一定压力。新时代下,科学技术飞速发展,各个学科知识保持较高更新频率,学生需要学习新知识和新技术,跟上社会发展。在跨过高考大关后,学生进入新的竞争圈子,为取得更高绩点,争取奖学金和更多荣誉,学生之间保持激烈的竞争关系。再加上部分高校仍强调学生排名和分数,导致学生过于关注考试分数,产生较大学业压力,学业出现失眠、焦虑问题,长此以往甚至容易出现其他心理问题。同时,在扩招背景下,高校毕业生数量逐年上涨,面临激烈的就业竞争压力。诸多学生对未来工作待遇和岗位的期待值较高,但实际职业前景、薪酬和机会往往难以达到学生期待范围。面对这样的情况,部分学生容易出现焦虑与迷茫感,因工作机会少产生不满。同时,当前社会越来越需要复合型人才,除了主修专业学科,学生还需要掌握多元化技能,如软件应用、外语和编程等,课外压力变大。在多重压力影响下,学生很难平衡学业与职业发展的关系,在生活中出现较大压力,影响心理健康和生活质量。

(二) 面临自我认知和社交挑战

高校学生面临自我认知和社交方式的挑战。在进入大学阶段后,学生拥有了更多时间,深入探索自身性格、职业兴趣与优劣势,尝试找准身份定位,甚至会对社会和家庭的价值观产生质疑,希望建立个性化的认知。在自我探索的过程中,学生思想逐步走向成熟和独立,但会遇到各种心理困惑,出现思想和心理上的动荡。同时,在网络环境下,00后学生倾向于运用网络媒体,在虚拟网络中建立人际沟通和交往关系,与现实中的人接触和交往较少。在虚拟网络社交中,大家更希望向展示出美好的一面,学生之间容易互相攀比。一旦过度依赖和沉溺社交媒体,学生社交技能容易退化,不能建立稳定的社交关系,出现孤独感,甚至产生焦虑感和抑郁问题。

(三) 面临全新生活方式的挑战

高校学生面临新环境、新生活方式的挑战。当前,高等教育费用出现上涨现象,在校生活支出也不断增加,部分学生需要依靠贷款攻读学业,为缓解经济压力,诸多学生选择勤工俭学,但这些个人发展、日常休闲和学业存在一定冲突。在经济压力影响下,学生身体健康和心理面临一定负担。00后学生多在家长呵护和宠爱下成长,初次进入大学独立生活,需要亲手处理生活中的问题,如清洁、洗衣,一时间无所适从。高校学生来自不同地区,学生文化背景存在较大差异,学生们需要同处一个宿舍空间,与不同

文化背景的舍友相处,学会与舍友沟通,适当地做出妥协,找到保护个人隐私与舍友友好相处的平衡点。这一过程中,学生难免会遇到人际关系紧张问题,不能很好地适应新生活和经济环境,甚至因此出现情感和心理方面的问题。

二、高校学生心理健康教育问题分析

(一) 教育资源供给不足

高校提供的心理教育服务和咨询资源不足。部分高校尚未建立专门心理健康服务中心,设置的心理咨询点较少,拥有心理咨询证书的教师数量较少,难以满足广大学生需求。尤其是恋爱关系、学业压力方面的问题,专门研究此类问题的心理专家较少,学生需要经过漫长的排队等待时间,容易错失心理咨询与辅导的良机。同时,部分学校不注重学生心理问题预防,未能全面普及心理健康知识和应对压力方法,其他教师与管理人员缺乏心理健康教育方面的知识,很难及时发现和识别学生心理问题。还有学校缺乏心理健康方面的自助书籍、线上资源和测评工具,不能很好地帮助学生了解心理健康状态,或未能宣传校内已有的心理健康资源,导致学生对心理服务资源了解不足。

(二) 心理课程缺乏创新

高校心理健康教育课程体系创新性不足。从课程体系角度看,部分学校使用的心理健康教材相对陈旧,课程体系以心理学基础理论为主,心理学实际应用案例缺失,教师也未能及时更新心理健康教育内容,引入时代性的心理健康成果,难以适应当代学生心理需求。从教学方法角度看,部分教师仍采用传统授课方式,以解析心理学知识为主,未能合理设计情景模拟、角色扮演、小组讨论活动,对学生实际需求和发展特点关注不足,难以针对学生需求,开展个性化的教学活动。在心理课程教育评价上,部分学校仅设置了问卷调查和书面考核环节,侧重评价学生学习体验和学习效果,难以了解学生运用心理学知识的能力,导致最终教学评价结果不客观。由于心理健康课程内容体系相对滞后,学生所了解心理学知识对生活没有实质性帮助,容易产生抵触感和厌倦感。

(三) 心理抗压能力薄弱

高校学生心理抗压能力相对较弱。在进入大学前,诸多学生将重点放在学习功课和提高学习成绩上,所接触的教育内容多为文化类知识,较少参与挫折教育,抗挫折能力和抗压能力不强。在新的校园、生活和学习环境中,学生难免会遇到各种挫折,如宿舍交往、恋爱交友、学业发展等,面对各个方面挫折和挑战,部分学生会出现消极、逃避的心理现象,甚至因同时面临失恋和学业方面的挫折,出现较大的精神压力。在入学阶段,部分学生未能系统地谋划今后的职业道路,遇到毕业季就会面临重重就业压力,发现所掌握知识与岗位需求存在差距,能胜任岗位与理想职位相差较远,出现就业困难问题。在多次求职失败后,部分学生容易出现逃避、自暴自弃、自我否定等心理。

（四）心理反应机制不健全

高校尚未建立起完善的心理健康发现、干预与反应机制，难以及时干预学生心理问题。受心理咨询人员、资源的限制，部分学校尚未建立起心理健康普查和问题发现机制，不能及时关注到学生心理问题，也就无法及时制定干预措施。同时，学校与教师、家长尚未建立起心理育人协同机制。在学生心理健康教育上，部分学校尚未与家长畅通交流渠道，教育信息传递即时性不强，家长对学生心理健康重视程度不足。在心理健康危机预防上，部分学校尚未制定应急响应机制，一旦遇到突发性心理健康危机，学生很难快速反应和处理，错失干预机会。

三、高校学生心理健康教育对策

（一）依托心理服务中心，优化心育资源配置

新时代下，高校应加强心理育人顶层设计，优化心理健康教育资源配置，全面增强心理健康教育服务功能。首先，学校应增设心理健康服务中心。在各个院系，学校应专门设置心理咨询室，建立线上线下相结合的心理服务中心，向不同院系、专业学生提供心理咨询和指导服务。在建设心理服务中心时，学校应完善功能性空间，引进先进心理测试工具和仪器，制定24小时心理援助值班制度，第一时间向心理不适学生提供援助服务。其次，学校应建立心理育人协同机制。心理服务中心应牵头规划全员心理育人方案，联合共青团、工会、财务、学工、教务等部门，将心理健康教育与日常工作相结合，以润物细无声的方式，实现心理疏导目标；发挥好辅导员、教师心理育人作用，通过心理健康培训，普及常见心理问题的疏导方法和技巧，让辅导员和教师利用好与学生交往契机，将心理健康知识融入师生谈话和课堂教学中，广泛传递心理健康知识，做到第一时间发现和反馈心理问题；重视班级心理委员和心理社团教育，要定期组织心理委员培训活动，让心理委员扮演好传声筒角色，及时发现心理问题苗头，并发挥好心理社团作用，组建朋辈心理帮扶团队，走近学院、班级和宿舍同学，给予其心理支持、安慰和开导。此外，心理服务中心应壮大专业化心理指导团队，采用引进来和走出去的方式，邀请医疗机构心理专家进入学校，开展心理知识普及讲座，向在校分生分享自我调节的方法和技巧，并定期开展心理交流活动，让辅导员、在校生进入心理机构，了解心理专家运用的疏导方法，借鉴专业化经验，弥补学校心理咨询师师资力量不足，为学生提供优质心理资源和咨询服务。

（二）坚持课程思政导向，推进心理课程改革

心理健康教育不仅要普及心理学基础知识，还要从多个角度出发，培养学生心理健康素质。为更好地预防心理疾病，心理健康教师不应局限于心理健康视角，要坚持课程思政导向，重视思政教育与心理课程教学结合，注重解决学生思想问题，增强心理健康教育的针对性。首先，教师应将综合素质教育融入心理健康课程中。在开展心理健康教学活动时，教师应肩负起培养学生综合素质的使命，将自我管理教育、个性教育与生命教育融入心理课堂中，坚持理论与实践相结合的教学主线，采用个案分析、观察法和实验法等方式，组织心理课程教学活动，促进学生思想健康与心理健康同步提升，实现思政育人心理育人同向并行。其次，教师应结合课程思政育人方向，科学地设计心理主题活动方案，将心理育人融入学生成长全过程中。在生命教育主题活动中，教师应从健康生活、行为和文明习惯入手，让学生认识生命的意义与个人存在价值，培养其积极生活态度和良好行为习惯。在个性教育主题活动中，教师可采用个案分析、实验教学法、情境教学法，导入人际交往案例，引导学生正确处理生活、工作和学习中的情况，以积极乐观的态度，去迎接压力和挑战，培养其情绪

调节和思想调节能力。在自我管理主题活动中，教师可依托大数据平台，开展学生自我反思和评估活动，使其认识到日常行为对个人心态和思想的影响，让学生以积极心态，调整日常行为活动，形成自我行为、思想和心理约束机制，提高其思想健康与心理健康水平。

（三）丰富校园文化活动，提高学生心理素质

心理健康教育不能停留在教师指导与课堂教学中，高校应坚持隐性教育与显性教育结合的原则，利用好校园文化阵地，开展丰富多样的文化活动，营造和谐、文明、温暖的校园文化氛围，让学生尽情地舒缓心理，使其保持积极乐观的心态。具体而言，学校应按照各阶段学生心理情况，针对性地开展校园活动。在步入大学校门后，学生不同阶段出现的心理问题存在差异。对于大一新生的环境适应问题，学校应积极开展新生欢迎活动、社团招新、朋辈指导等活动，欢迎新生到来，让学长学姐带领学生熟悉校园环境、专业氛围、宿舍环境、教师学风等，让学生感受到被学校接纳，缓解环境不适应的心理情绪。对于关注恋爱社交大一、大二学生，学校应围绕婚恋观、恋爱观，开展幸福学、恋爱心理学讲座，依托各院系共青团、学校社团，开展青年联谊活动和社团活动，如沙龙、表演、比赛等，培养学生沟通能力、自信品质、积极乐观态度，使其学会建立和谐人际关系。对于面临创业、就业和考研压力的大三和大学生，心理服务中心人员应联合创新创业基地、就业指导教师，组织创新创业有奖竞答活动，让学生了解最新创业政策，见识身边学长创业成功事迹，从侧面引导学生认识当前就业趋势和创业市场，缓解学生创业和就业焦虑感，使其对未来充满希望和信心。

（四）利用社交服务平台，拓展心理咨询通道

首先，高校应依托校园网，建立心理预警台账机制，利用线上心理测试工具，开展心理健康问题的筛查工作，了解学生是否在入学、恋爱、学业和就业方面出现心理问题，并根据学生问题筛查结果，建立心理问题台账，采用线上方式提供心理帮扶。其次，学校应利用微信公众号，搭建心语互动平台，邀请专业心理咨询师、心理医生、心理委员、辅导员、家长和学生入驻，在采集学生心理动态数据的基础上，构建多元联动心理育人机制。在平台中，各心理专家可采用视频或图文的方式，发布心理学研究成果、家庭心理教育案例、心理健康知识，让辅导员、家长和学生根据实际心理状态，预防和解决心理问题。在线上心理服务中，心理教师应注意到学生与家庭隔阂带来的心理问题，设计家庭心理服务专栏，积极联系家长，让家长学会放手，理解和尊重学生的决定，帮助家长与学生建立和谐关系。

综上所述，高校学生为00后群体，受各种内在或外部因素影响，从入学适应、人际关系到未来职业规划，学生面临各种挑战，容易产生心理负担。通过加强心理健康教育，高校能够全方位地关注学生心理健康，及时发现各种心理问题，帮助学生形成良好心理品质，处理好心理问题。

参考文献：

- [1] 安娜. 高校大学生心理健康教育优化路径[J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2023(12): 40-42.
- [2] 周娥. 大学生心理健康教育研究热点及发展趋势[J]. 平安校园, 2023(12): 49-53.
- [3] 刘娜. 大学生心理健康教育存在的问题与实施路径探究[J]. 山西青年, 2023(23): 178-180.
- [4] 陈志方. 大学生心理健康教育课程思政建设路径探究[J]. 产业与科技论坛, 2023, 22(22): 188-191.