

# 新时代大学生积极心理健康教育探析

李珊珊

(南京航空航天大学, 江苏南京 210000)

**摘要:**为促进大学生积极发展,高校应注重推进积极心理健康教育,对学生开展心理健康疏导,减少与解决学生心理压力,促进学生良好发展。基于此,本文探析了新时代大学生积极心理健康教育的重要性及其实施策略,指出了新时代下高校大学生所面临的心理健康问题,以及高校心理健康教育所面临的挑战,在此基础上提出了针对性的积极心理健康教育实施策略,包括合理设置教育目标、及时更新课程内容、完善课程教育体系等,旨在帮助大学生建立积极的心理状态,提升他们的心理素质和应对能力。

**关键词:**新时代;大学生;积极心理健康教育;高校

在新时代环境下,人们的思维与情感等发生着复杂的变化,大学生在校生活与学习过程中同样面临着诸多特殊问题。随着社会竞争的加剧、学业压力的增大以及人际关系的复杂化,大学生的心理问题日益凸显。同时,传统的高校心理健康教育在应对这些新问题时显得力不从心,急需更新教育理念和手段。因此,本文旨在探讨新时代大学生积极心理健康教育的必要性和可能性,以期对高校心理健康教育的改革和创新提供有益的参考。

## 一、新时代下高校大学生面临的心理健康问题

随着新时代的来临,高校大学生面临的心理健康问题愈发显现。进入到大学后,学生将面临全新的社交环境与学习环境,需要独立面对生活困境与难题,这就使得很多学生在心理方面的问题逐渐凸显。现阶段大学生的心理健康问题主要体现在以下方面:

首先,性格问题。在多元化的大学环境中,许多学生的性格开始受到挑战。受到成长环境与家庭管径等影响,部分学生可能过于内向,难以适应大学开放、多元的社交环境,导致心理压力增大。部分学生可能过于自信或固执,对他人意见不易接受,这也可能引发人际冲突和心理困扰。因此,如何调整和优化性格,以适应大学的的生活和学习,成为了许多大学生需要面对的问题。

其次,交际问题。交流与沟通是大学生进入集体社会需要面对的重要问题,必须面对包括其他学生、教师、辅导员等社交对象。大学是一个小型社会,学生们来自五湖四海,有着不同的文化背景和生活习惯。在这样的环境中,如何建立和维护良好的人际关系,成为了一大挑战。部分学生可能因为不善于交际、缺乏沟通技巧或者过于以自我为中心,导致在人际交往中遇到困难,如果得不到及时解决,可能会对学生的心理健康产生负面影响。

最后,学业与就业问题。随着竞争的加剧,大学生在学业和就业方面承受的压力越来越大。他们不仅要面对繁重的课业负担,还要为未来的就业做准备。这种双重压力可能导致部分学生出现焦虑、抑郁等心理问题。多数学生对自己的职业规划缺乏清晰的认识,也会导致他们在面对就业市场时感到迷茫和不安。

## 二、新时代下高校心理健康教育面临的问题

新时代背景下,高校心理健康教育面临着多方面的挑战和问题,影响着高校心理教育质量的提升,主要体现在以下方面:

首先,心理健康教育认知偏颇。许多高校在心理健康教育方

面存在重视程度不够、理解不深的现象。一些学校将心理健康教育仅仅视为解决学生心理问题的手段,而忽视了其在促进学生全面发展、提升综合素质方面的重要作用。这种认知偏颇导致了心理健康教育的边缘化和形式化,难以发挥其应有的作用。

其次,心理健康教育职责混淆。在高校中,心理健康教育的职责往往分散在多个部门,如学生工作部门、心理咨询中心、辅导员等。这些部门之间缺乏有效的沟通和协作,导致心理健康教育的职责不清、工作重复或遗漏。这种职责混淆不仅影响了心理健康教育的效果,还可能给学生带来不必要的困扰和延误。

最后,心理健康教育内容更新不及时。随着时代的发展和社会的变化,大学生面临的心理问题和挑战也在不断变化。然而,高校的部分心理健康教育内容却还停留在过去,没有及时更新和调整。这种滞后性使得心理健康教育难以适应新时代的需求,无法满足学生的实际需要。

## 三、新时代大学生积极心理健康教育实施策略

### (一)合理设置教育目标,引进积极心理品质

在新时代背景下,大学生的心理健康教育显得尤为重要。为有效推进心理健康教育工作,高校应合理设置教育目标,确保这些目标既符合大学生的实际需求,又能引导他们形成积极、健康的心态,为后续心理健康教育指明方向。在设置教育目标过程中,教师应将积极心理品质引进其中,将目标细化为增强大学生的自我认知能力、提升情绪管理能力、培养坚韧不拔的意志品质以及建立和谐的人际关系等要素,培养学生乐观积极、自信向上等积极心理品质,对对于大学生的心理健康和成长产生深远的影响。对此,心理健康教育目标可设置为:一是注重培养学生积极情绪体验,传授学生心理调节方法,让学生在出现消极情绪时能够及时调整。二是培养学生积极人格品质,促使学生树立正确的思想观念,能够以正确积极的态度面对生活,发现生活的美好。三是促进学生自我肯定,肯定自己的辛苦与努力,并非一味追求结果,遇事学会积极归因与有效应对。在此基础上,针对不同要素设置具体的教学活动,在教育实践中注重这些品质的培养,通过课堂教学、心理辅导、实践活动等多种途径,帮助大学生形成积极向上的心态。在课堂教学方面,教师可结合课程内容,有针对性地设计一些能够激发学生积极情绪、锻炼他们意志力的教学活动。在心理辅导方面,学校可以建立专业的心理咨询团队,为学生提供个性化的心理辅导服务,帮助他们解决心理困扰、提升心理素质,同时注重合理划分教师职工的教育职责,明确辅导员的心理健康教育任务,促使教师职工能够全面推进心理健康教育。在实践活动方面,学校可以组织各类志愿服务、社会实践等活动,让学生在参与过程中体验成功、增强自信、培养合作精神。合理设置教育目标并引进积极心理品质是新时代大学生心理健康教育的重要策略,高校应该从多方面入手,为大学生创造一个充满阳光、希望、爱与关怀的成长环境,助力他们健康成长、全面发展。

### (二)及时更新课程内容,丰富积极心理知识

心理健康教育课程是以心理健康知识、心理保健方法等内容

为一体,集合课程知识、心理体验与操作训练的综合性课程,是高校大学生必修的公共基础课程。传统教学中存在着课程内容新颖性不足的问题,很多学生认为课程内容比较单调。因此,在课程教学中,为提升心理健康教育的针对性,教师应注重及时更新课程内容,丰富积极心理学知识,有效帮助学生掌握心理健康教育相关知识,促进学生身心健康发展与综合素质提升。为了更有效地促进大学生的积极心理健康,教育实施策略需要与时俱进,注重课程内容的更新和积极心理知识的丰富,主要可从以下方面入手:第一,及时更新课程内容。课程内容的及时更新是确保心理健康教育时效性的关键。随着社会的快速发展和变化,大学生面临的心理挑战也日益多样化和复杂化。心理健康教育课程应该紧密跟踪时代变化,及时将最新的心理健康理念、方法和技巧纳入教学内容中,比如教师可引入近年来兴起的情绪调节技巧等,帮助大学生更好地应对压力和挑战。第二,整合积极心理学知识。丰富积极心理知识是提升大学生心理健康水平的重要途径。积极心理学致力于研究人类的积极心理品质,如乐观、希望、韧性等,这些品质对于个体的心理健康和幸福感具有重要影响。在心理健康教育中,教师应注重传授积极心理知识,引导大学生发现和培养自己的积极心理品质。比如教师组织案例分析、角色扮演等教学活动,让大学生深入了解积极心理品质的内涵和作用,激发学生内在的积极力量。通过及时更新课程内容和丰富积极心理知识,可以为新时代的大学生提供更加全面、有效的心理健康教育,提升学生心理健康水平,为学生的全面发展奠定坚实的基础。第三,关注学生自我发展。积极心理学强调积极的人格,即在生活中积极追求幸福并体会这种兴奋,以此充分发挥自身潜能。对此,教师应注重开展自我发展教育,引导学生正确认识自己,学会正确看待自己的优缺点,懂得发挥自己的长处与优势,也能够正视自己的缺点,实现良好发展。在成长道路上,难免会遇到失败与挫折,教师要引导学生学会积极悦纳自己,在失意时能够接纳自己的失误,积极寻找解决方法,形成积极的自我认知,提升学生的自我发展能力。当代大学生成长于复杂的时代环境,应具备积极的情绪体验能力,有效应对日常学习与生活中存在的困难,直面理想自我与现实自我的矛盾,缓解不良生活事件带来的压力。情绪情感障碍是影响学生心理健康的重要因素,教师可在传授积极心理学相关知识时,为学生讲解自我情绪调节方法,让学生学会用不同的方式缓解情绪压力,促进学生身心健康发展。

### (三)完善课程教育体系,拓展第二课堂教育

为了培养具有健全人格、良好心理素质和适应社会能力的优秀人才,高校必须重视并积极推进心理健康教育,注重完善课程教育体系,拓展第二课堂教育。对此,学校主要可从以下方面入手:

首先,完善课程教育体系是心理健康教育的基础。高校应将心理健康教育纳入课程体系,设立专门的心理健康教育课程,并确保其贯穿学生整个大学阶段。课程内容应涵盖心理健康知识、心理调适技巧、心理疾病预防等方面,以帮助学生全面提升心理素质。课程教学应采用灵活多样的方式,如讲座、案例分析、角色扮演等,以激发学生的学习兴趣,提高教学效果。在此过程中,学校可建立“班级—学院—学校”三层心理防护体系,全面观测学生心理状态,及时发现学生存在的心理问题。在宿舍层面,宿舍长积极关注本宿舍成员的心理情况,发现问题时及时上报班级心理委员,出现突发情况时直接上报辅导员。在班级层面,班级

内设置心理委员,专门负责监督本班级学生的心理情况,进行心理健康教育宣传与日常排查工作。在年级层面,年级段内设置心理专员,负责统计年级段存在心理情况学生,及时干预心理危机事件。在学院层面,辅导员负责组织与协调心理健康教育工作,包括新生心理普查、危机心理数据核实等,定期开展班级团体辅导、心理咨询等工作。

其次,拓展第二课堂教育是心理健康教育的有力补充。第二课堂是指除课堂教学以外的各种教育活动,如社团活动、学术竞赛、志愿服务等。这些活动不仅可以丰富学生的课余生活,还能提供实践平台,让学生在实践中锻炼心理素质,提升社会适应能力。高校应鼓励学生积极参与第二课堂活动,并为他们提供必要的支持和指导。对此,学校应创新心理健康实践活动,比如开展心理护航校园文化活动,组织进行团体心理辅导、沙盘游戏等活动,以此建设心理健康校园文化品牌,提升学生对心理健康的重视。比如借助新媒体平台强化心理健康知识推广,学校可借助抖音、B站等平台,宣传心理健康教育知识,完善教育环境,结合大学生喜好情况设置搞笑短视频、科普视频等资源,丰富心理健康知识宣传渠道。此外,学校还应搭建相应的心理咨询平台,让学生以匿名方式向特定账号发送邮件,说明近期遇到的困难与自己遇到的心理问题,教师为学生提供针对性指导建议,帮助学生缓解心理问题。

最后,增强心理健康教育力量是心理健康教育的关键。高校应为心理健康教育的开展提供有效力量支持,应注意开展以下工作:加强师资队伍建设和提高教师的心理素质和心理健康教育能力;邀请心理领域专家进入学校,为学生展开教育讲座等活动,提升辅导员与教师的心理健康教育能力,促进学生心理健康;建立健全心理咨询服务体系,为学生提供及时、有效的心理帮助;加强与家庭、社会的沟通与合作,形成心理健康教育的合力。

### 四、结语

综上所述,积极心理健康教育不仅是应对大学生心理问题的有效途径,更是培养大学生全面发展的重要组成部分。教师应重视大学生的心理健康发展,通过合理设置教育目标、更新课程内容以及完善教育体系,帮助大学生建立更加积极、健康的心态,提升学生心理韧性和社会适应能力。这不仅有利于大学生的个人成长,也对社会的和谐稳定具有积极的推动作用。因此,高校应高度重视并积极推进积极心理健康教育的实施,为新时代大学生的健康成长保驾护航。

### 参考文献:

- [1] 张彤. 新时代背景下高校心理健康教育的实践路径——基于积极心理学视角[J]. 华章, 2023(04): 81-83.
- [2] 李姝奕. 新时代大学生心理健康教育创新的现实难题与对策分析[C]//广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会教师发展论坛学术研讨会论文集(三). 沈阳科技学院. 2023.013425.
- [3] 王赫煊. 新时代高校辅导员在大学生心理健康教育中承担的角色与定位研究[J]. 作家天地, 2022(30): 166-169.
- [4] 陈芳妹, 张忠. 课程思政对大学生心理健康教育源头管理优化的启示与借鉴[J]. 大连大学学报, 2022, 43(04): 129-134.
- [5] 孙庆瑶. 新时代大学生心理健康问题研究与发展趋势展望——评《新时期大学生心理健康教育发展研究》[J]. 中国安全生产科学技术, 2019, 15(10): 190.