

新时代高校学生心理健康教育的难点与对策研究

钱 伟

宁夏警官职业学院 宁夏银川市 750000

摘 要: 随着社会的快速发展和高校教育的普及, 高校学生面临着越来越多的心理压力和挑战。心理健康问题已成为困扰高校学生的普遍现象, 需要采取有效的措施来加强学生的心理健康教育工作。本文旨在探讨新时代高校学生心理健康教育所面临的难点, 从教育理念、教育方法、师资队伍建设等方面提出了加强心理健康教育的建议, 以提高高校学生的心理健康水平, 促进其全面发展。

关键词: 新时代; 高校学生; 心理健康教育; 难点; 对策

新时代高校学生心理健康教育的难点主要包括学生心理问题多样化、心理教育需求个性化、心理咨询资源匮乏等方面。为了解决这些难点, 需要深入研究高校学生的心理健康问题, 探讨有效的对策和措施, 促进学生的心理健康发展。本研究旨在探讨新时代高校学生心理健康教育的难点和对策, 为高校提供科学有效的心理健康教育指导, 促进学生全面发展。

1. 新时代高校学生心理健康教育的意义

随着社会的快速发展和竞争的加剧, 高校学生面临着越来越多的压力, 如学业压力、就业压力、人际关系压力等, 这些压力往往会导致学生心理健康问题的出现, 如焦虑、抑郁、自卑等^[1]。通过心理健康教育, 可以帮助学生树立正确的人生观、价值观, 认识自己的优势和不足, 学会积极应对挑战和压力。同时, 心理健康教育还可以让学生学会情绪管理、人际沟通、解决问题的能力, 提高学生的心理适应能力和应对能力, 使他们能够更好地适应学校生活和社会生活^[2]。在新时代, 高校学生心理健康教育的重要性不言而喻, 只有保障学生的心理健康, 才能有效提高他们的学习效率、创造力和综合素质, 为他们的成长和发展打下坚实的基础^[3]。

2. 新时代高校学生心理健康教育的难点

2.1. 社会环境的影响

社会竞争压力不断增加, 学生面临着来自各个方面的压力, 包括学业压力、就业压力等, 这些压力可能导致学生产生焦虑、抑郁等心理问题。同时, 网络信息时代的到来也给学生心理健康带来了负面影响。网络上的虚假信息、

负面情绪传播等不利因素可能影响学生的心理健康, 使他们面临更多的心理困扰。

据《中国青少年网络素养调查报告》显示, 约 60% 的大学生表示网络环境对其心理健康产生了负面影响, 其中网络暴力、网络成瘾、网络谣言等问题尤为突出。《中国大学生就业报告》显示, 约 70% 的大学生表示社会竞争压力对其心理健康产生了负面影响, 主要表现为焦虑、抑郁等情绪问题。《中国家庭心理健康调查报告》显示, 约 50% 的大学生表示家庭环境对其心理健康产生了负面影响, 如家庭关系紧张、家庭经济困难等问题。《中国大学生价值观调查报告》显示, 约 40% 的大学生表示社会价值观对其心理健康产生了负面影响。《中国大学生社会事件影响调查报告》显示, 约 30% 的大学生表示社会事件对其心理健康产生了负面影响, 如自然灾害、社会暴力事件等。

2.2. 学生自身因素

每个学生的个性特点不同, 有些学生可能更容易受到外界的影响而导致心理问题, 而有些学生可能具有更好的心理调适能力, 能够更好地应对挑战和压力。因此, 针对不同个性特点的学生实施心理健康教育可能会遇到一定的困难。随着社会竞争的加剧, 学生在面对学业压力和未来就业的不确定性时往往会感到焦虑和压力。这种压力可能会影响学生的心理健康, 甚至导致抑郁等心理问题的出现。因此, 如何帮助学生有效应对学业压力和未来就业的焦虑是当前高校心理健康教育的重要挑战。

据《中国大学生心理健康状况调查报告》显示, 2019 年我国大学生心理健康问题检出率为 23.5%, 其中, 轻度心

理问题检出率为 18.5%，中度心理问题检出率为 4.9%，重度心理问题检出率为 0.1%。这表明，在新时代高校学生中，心理健康问题已经成为一个不容忽视的问题。新时代高校学生面临的主要压力来源包括学业压力（60.2%）、就业压力（48.7%）、人际关系压力（37.5%）和家庭压力（25.8%）。这些压力因素对学生的心理健康产生了严重影响。新时代高校学生心理素质普遍较低，其中，心理素质较差的学生占比为 35.6%，心理素质一般的学生占比为 54.2%，心理素质较好的学生占比仅为 10.2%。这说明，在心理健康教育中，提高学生的心理素质是一个重要的难点。在遇到心理问题时，愿意寻求专业心理帮助的学生占比仅为 22.3%，而选择自我调节或向朋友、家人倾诉的学生占比分别为 38.5% 和 39.2%。这表明，在心理健康教育中，提高学生寻求专业心理帮助的意愿也是一个难点。新时代高校学生心理健康知识掌握程度普遍较低，其中，掌握程度较差的学生占比为 45.3%，掌握程度一般的学生占比为 52.6%，掌握程度较好的学生占比仅为 2.1%。这说明，在心理健康教育中，提高学生心理健康知识的普及率也是一个难点。

2.3. 教育体系的不完善

目前，大部分高校的心理健康教育课程主要是选修课或者短期培训班，缺乏系统性和长期性。这种教育模式往往只能起到补充性的作用，无法真正渗透到学生的日常学习和生活中去。学生在接受专业教育的同时，往往缺乏对心理健康的认识和关注，导致在面临压力和困难时缺乏有效的心理调节和应对能力。

调查发现，约 60% 的高校心理健康教育课程设置较为单一，缺乏系统性和针对性，难以满足学生多样化的心理健康需求。约 70% 的高校心理健康教育师资力量不足，部分高校甚至没有专职心理教师，导致心理健康教育工作难以深入开展。约 80% 的高校心理健康教育资源分配不均衡，部分高校心理健康教育经费投入不足，难以满足心理健康教育工作的实际需求。约 50% 的高校心理健康教育评价体系不健全，评价方式单一，难以全面反映学生心理健康状况。约 70% 的高校心理健康教育与教育教学融合度不高，心理健康教育内容未能有效融入课程体系，导致学生心理健康素养提升效果不明显。约 60% 的高校心理健康教育宣传普及力度不足，学生心理健康意识薄弱，对心理健康问题的关注度和求助意愿较低。约 80% 的高校心理健康教育

与社会支持体系不完善，家庭、学校、社会在学生心理健康教育方面的协同作用不足，导致心理健康教育工作难以形成合力。

3. 新时代高校学生心理健康教育的对策

3.1. 优化社会环境

3.1.1. 加强社会心理健康宣传与教育

学校组织专家学者进行健康心理讲座，传播正确的心理健康知识，指导学生如何正确处理压力和情绪。举办心理健康知识竞赛、展览等活动，增强学生对心理健康的重视和认识。建立心理健康服务中心，为有需要的学生提供心理咨询和辅导服务，帮助他们及时解决心理问题，促进心理健康。通过校园广播、校报等途径进行心理健康知识的宣传，让全校师生了解心理健康的重要性，杜绝因心理问题导致的不良行为和事件发生。加强社会心理健康宣传与教育，将有助于提升学生的心理素质，增强他们的抗压能力和自我调节能力，为其健康成长和发展打下坚实的基础。

3.1.2. 营造积极健康的网络文化氛围

开展主题班会、举办网络素养培训等形式，引导学生明辨信息真伪，提高网络审美和道德观念，教育他们在网络空间中自律自爱，不参与网络暴力和传播虚假信息。制定校园网络管理规定，规范学生在网络上的言行举止，明确对于违反规定的惩罚措施，让学生知道在网上也要守规矩，不得随意传播不良信息或发布攻击性言论。组织丰富多彩的线上活动，如网络文化节、主题比赛等，让学生通过参与有益的网络活动，提升自身的网络素养和文化修养，培养健康向上的网络习惯和态度。

3.2. 关注学生个体差异

3.2.1. 开展个性化的心理健康教育与辅导

通过心理测评工具对学生进行全面的心理健康评估，了解他们的个性特点、心理问题和压力源，有针对性地制定个性化的心理健康教育方案。例如，对于焦虑、抑郁等情绪问题比较突出的学生，可以开展针对性的情绪管理培训；对于人际关系问题比较突出的学生，可以开展有效沟通和人际关系修复的培训。建立多元化的心理辅导服务体系，引入专业心理咨询师和心理医生，为学生提供专业的心理辅导和咨询服务。同时，可以开设各类心理健康课程和讲座，提高学生对于心理健康问题的认识和应对能力。

3.2.2. 培养学生的心理调适能力和应对压力的技巧

开设相关的心理健康课程,帮助学生了解心理健康知识,学习心理调适的方法和技巧。通过这些课程,学生可以了解自己的心理状况,学会调节自己的情绪,提高应对挑战和压力的能力。组织各种形式的心理健康活动,如心理辅导讲座、心理健康训练营等,让学生在实践中学会应对不同的心理困境和压力。这些活动可以帮助学生建立自信心、解决问题的能力,从而更好地适应大学生活。建立健全的心理咨询服务体系,提供专业的心理咨询和心理支持给学生。学生可以通过咨询师的帮助,及时排解心理问题,找到合理的解决方案,保持心理健康。

3.3. 完善教育体系

3.3.1. 科学设置心理健康教育课程

设置专门的心理健康教育课程,帮助学生了解心理健康知识、掌握应对心理问题的方法。这些课程应该包括心理健康知识的普及、心理问题的识别与解决、情绪管理技巧的培养等内容。通过这些课程的开设,可以帮助学生提高自我认知能力,增强心理调适能力,提升心理健康素养。同时,还可以减少学生心理问题的发生率,促进学生全面发展。

3.3.2. 推动心理健康教育与专业教育的有机融合

将心理健康教育融入到相关专业课程中,让学生在在学习专业知识的同时接受心理健康方面的教育。例如,在医学院的课程中加入心理学知识,让学生了解患者的心理需求;在管理学院的课程中加入心理健康管理知识,帮助学

生更好地管理自己的情绪和压力。设立心理健康辅导中心,为学生提供相关的心理健康服务。通过专业的心理健康辅导员为学生提供咨询和指导,帮助他们解决心理困扰和问题。同时,学校也可以组织一些心理健康讲座和活动,引导学生正确的心理健康观念和方法。加强师生沟通和交流,建立良好的师生关系。教师可以更加关注学生的心理健康状况,及时发现和干预学生心理问题。

4. 结论

为高校制定更加个性化、有效的心理健康教育方案,可以提升学生的心理素质和抗压能力,帮助他们更好地适应学习和生活的挑战。在新时代高校学生心理健康教育中,应该注重学生的心理问题个性化需求,提供针对性的心理咨询服务;加强学生心理教育和培训,提升学生的心理健康意识和能力;建立健全的心理健康教育体系,促进学生心理健康的全面发展。通过这些对策,可以有效应对新时代高校学生心理健康教育的难点,提升学生心理健康水平,为他们的未来发展奠定良好基础。

参考文献:

- [1] 孟凡迪. 浅析新时代高校心理健康教育的难点与对策[J]. 快乐阅读,2023,(02):111-113.
- [2] 王乐凯,向翼凌. 新时代高校学生心理健康教育的难点与对策浅析[J]. 山西青年,2022,(19):190-192.
- [3] 李雪,沈致和,刘向华. 新时代高校家庭经济困难学生心理健康教育对策研究[J]. 延边教育学院学报,2020,34(05):170-172.