

# 高校大学生心理健康教育工作有效性研究

杨晓丽

(许昌学院 河南许昌 461000)

**【摘要】**21世纪以来社会现代化加速发展,大学生面临的压力与日俱增,由此带来的心理问题不容小觑。作为承担教书育人功能的高校,如何科学有效地开展心理健康教育工作成为亟待解决的重要课题。结合高校当前形势,高校的心理健康教育工作普遍存在着思想认识不够、政策落实不到位、队伍建设不健全、教育方式方法机械单一、形式化倾向严重等现实问题。因此,本文从高校角度出发,从高校大学生心理健康教育工作体制机制完善、师资队伍建设和课程体系建设、思维和方式创新等方面着手,有序而高效地推进高校大学生心理健康教育工作。

**【关键词】**大学生;心理问题;心理健康教育

当今社会发展迅速、竞争压力暴增。追求全面而高效的学习、快节奏的生活,日趋复杂多样的社会关系和人际交往以及多种世界观、人生观的不断冲击,对高素质人才的全面发展能力,特别是心理素质提出了更加严格的要求。在全国高校思想政治工作会议上,习近平总书记曾指出:“培育学生理性和谐的健康心态,是高校育人的重要方面,要加强对学生的人文关怀和心理疏导,不断提升学生的心理健康素质。”各高校积极有效地贯彻落实习近平总书记关于心理健康的论述,在心理健康教育工作方面卓有成效,但仍存在一部分见微知著的问题。高校大学生心理健康教育工作并非权宜之计,而是一项系统性的长久之计。在总结以往突出工作经验的基础上,高校应当更认真地分析并总结当前大学生的心理健康状况以及高校心理健康教育工作中存在的不足之处,进而深刻探究出适合大学生心理健康需求的方法和对策。

## 1 高校大学生心理健康教育工作现状及具体分析

### 1.1 我国大学生心理健康状况具体分析——以许昌学院法学院学生为例

心理健康问题是目前大学生中普遍存在的问题。大学生处在人生的敏感时期,保持心理健康就能够理智看待问题,做出正确的决定,从而去探索并追寻积极的人生目标。但是,如果心理脆弱,则极易产生心理问题,从而丧失生活的希望,产生抑郁、自杀等现象。因此大学生心理健康问题在高校教育中至关重要。

笔者对法学院632名学生进行实地问卷调查,分析问卷数据显示:81%的大学生心理素质处于较佳状态,能客观、积极悦纳身边的人、事、社会环境并能做出正向调整;

68.67%的大学生可以较快地适应新的环境,对于新的生活可以积极投入;60.6%的大学生认为自己学习状况良好;80.22%的大学生对自己的大学生生活有规划;95.57%的大学生能乐观或者客观地认识社会;90.35%的大学生有自己的兴趣爱好;89.39%的大学生认为自己心理是健康的;认为有需要学习心理健康教育知识的大学生占81.32%。与此相对应的是,有不同程度心理健康问题的大学生占据19%,轻则情绪波动大、生活态度消极怠慢;重则有心理健康障碍或心理异常表现,甚至有自杀倾向。通过问卷调查以及结合日常工作实际,社会适应不良、人际关系不和谐以及恋爱情感、就业和学业双重压力下引发的心理问题等是当前大学生面临的普遍性心理问题。除此之外,抑郁症、焦虑症、强迫症、双相情感障碍、精神分裂症等心理障碍和精神问题也越来越多。

目前在法学院休学和退学的大学生中,除了参军入伍大学生,其他休学和退学全部都是因为精神方面有问题。根据以上调查发现,心理问题已经成为大学生身体健康、学业就业、成长成才过程中的一个绊脚石。因此,加强高校大学生心理健康教育工作已成为当今社会和各高校共同关注的热点话题。

### 1.2 我国高校心理健康教育工作状况具体分析

虽然我国各大高校的心理健康教育工作经过长期地不断探索发展、经验积累和实践沉淀,取得了一定硕果,但仍存在一些不可否认的问题。由于我国在早期教育事业的发展中未充分意识到心理健康教育工作的关键意义,导致当前我国高校心理健康教育工作在思想认识、政策落实、队伍建设、教育方式等方面存在许多缺失和混乱的问题。因此,要了解大学生心理健康教育情况、提高大学生

的综合素质、培养高质量人才,必须首先深入剖析我国高校大学生心理健康教育工作现状。

### 1.2.1 思想认识不够

在传统教育观念潜移默化的影响下,我国高校大部分领导、老师和家长过分重视学科教育和学习成绩,往往忽略了他们的心理健康。除此之外,部分高校对大学生心理健康的教育工作由于认识不足,出台的相关政策措施也较少,而且在落实的过程中存在推诿扯皮、监督缺位、协调不力、经费保障不足等问题,导致其效果甚微。

### 1.2.2 队伍建设不健全

近年来,随着各高校对心理健康教育工作的逐步落实,从事心理健康教育工作的师资队伍也在不断壮大,大学生心理健康教育工作出现了令人欣喜的变化,但仍存在一些不尽如人意的地方。一方面师资队伍数量不足,当下高校的专职心理咨询师的数量出现严重紧缺的情况,其与学生的心理健康需求出现“供不应求”的状况。专职辅导员的缺乏使得高校专职心理咨询师忙于日常基础性的行政事务,而忽视了本职的心理健康教育与咨询服务相关的工作。另一方面师资队伍水平有待提高。高校有时迫于政策的要求和压力,会选择聘用一些兼职心理健康教育的教师和心理咨询师,他们由于不具备相关的心理健康教育经验和教学技巧,对心理健康的观念和理解只是囫囵吞枣,导致其教学效果欠佳。

### 1.2.3 教育方式方法机械单一

目前,高校大学生心理健康教育工作存在思维固化、方式传统、手段单调、吸引力弱、效果差等一系列问题。其中,大量高校把心理健康教育课程等同于课堂教学课程,仍沿用单调讲授、案例性教学的方式来进行,这极大地扭曲了大学生心理健康教育的实践性特征。甚至一些高校对心理健康教育与心理障碍的概念模糊不清,针对大学生产生的学习困惑、情感困顿、人际困倦、生活困难等问题未进行专门的引导,影响了大学生心理健康教育的时效性,使得其名存实亡。

### 1.2.4 形式化倾向严重

高校学生工作包含心理健康教育工作。但是部分高校开展的大学生心理健康教育工作只是走个过场,根本没有实实在在开展,形式化倾向极其严重。例如,没有建立专门的心理健康教育咨询室,心理健康教育咨询室没有专业的老师,心理健康教育的方法单一无趣,心理健康普查只有部分学生参与,许多学生不知道学校还有心理健康方面的指导,等等。

## 2 加强高校心理健康教育工作的有效性对策

当代大学生的心理问题不仅和大学生背负了个人强烈的成长欲望、家长的高度期望、社会的严格要求、同伴的巨大竞争等各种压力有关,还和高校的教育现状息息相关。本文将从学生角度和高校角度两方面深入客观剖析大学生的心理状况和高校心理健康教育工作现状,有针对性地提出全面加强高校大学生心理健康教育工作的良策,引导大学生保持良好的身心健康,预防和减少各种心理问题和精神疾病的发生。

### 2.1 完善高校心理健康教育工作体系建设

各高校要进一步健全和完善全方位、多层次、宽领域的心理健康教育工作体系,形成全校关心、全校参与的工作氛围,确保心理健康教育工作达到全校、全员、全程、全方位育人的效果。第一是学校层面,首先由校党委统筹规划、顶层设计,建立以校党委书记为核心,由其全面领导的心理健康教育工作指导委员会,使全校心理健康教育工作能够协调发展、平稳运行。第二是学院层面,建立起以院党委书记为统领,学生干部积极配合的队伍,通过发挥各院系中党员的先进性,引导同学们协助推进心理健康教育工作,确保工作有载体。同时,建立由学院专职教师管理的心理健康咨询中心,制定完善详细的工作计划,从专业的角度来服务全院的心理健康教育工作,各院系进行联合、相互交流来协同推进心理健康教育工作,确保工作有实效。第三是班级层面,建立起以心理委员为主导,其他班委积极配合的队伍,努力实现心理普及和心理健康教育知识全员覆盖,打通心理健康教育工作的“最后一公里”,确保工作有方向、有反馈。第四是宿舍层面,建立“心灵对接小组”,通过宿舍学之间的交流来解决心理健康方面的问题,通过面对面的沟通、心与心的碰撞来保证学生通过一种自然而又有效的方式来促进心理健康发展。

### 2.2 加强高校心理健康教育工作队伍建设

心理健康教育工作队伍是进行高校心理健康教育工作的重要堡垒。首先,各高校应该根据在校大学生的年龄和性别比例以及学校的相关设备的配置概况,按照教育部门下发的相关文件要求来安排专职心理咨询师的数量,增加他们的编制,提高心理咨询师队伍的稳定性,满足广大学生的心理健康需求。其次,建立并完善心理咨询师持证上岗制度,健全心理咨询师准入制度,完善相关职业标准,提高心理咨询师的工作水平和业务素养。最后,加大对心理咨询师的培训和考核力度,不断提高他们的职业技能和业务水平。高校专职辅导员是最接近学生的一种教师群

体,他们是高校大学生的第一任的“人生导师”,他们既要负责学生的思想政治工作,又要注重学生的心理健康教育工作。所以要使辅导员充分发挥心理健康育人的功能,使他们具备辨别和应对一般心理问题的能力,从而科学高效地开展工作的。

### 2.3 深化高校心理健康教育课程体系建设

心理健康教育课程与一般的学科教学的不同之处在于它是通过一系列课堂教学活动,使学生清楚地懂得认识自我和发展自我的重要性,并积极引导学生探索自我成长和发展的历程,为自己的人生做好合理的规划,收获健康的人生。实践证明,系统学习过心理健康教育知识的学生,面对各种情况都更能积极冷静的处理,自我调适和自我疏导方面普遍表现较好。

### 2.4 创新高校心理健康教育工作的思维和方式

自高校心理健康教育工作开展多年以来,虽然对于学生成长发挥了一定的积极作用,但是从实效性来看依然堪忧。因此,我们在教育服务方面,可以向广大学生积极普及、大力宣传,由学生的被动接受和吸收向学生的主动学习转变。在咨询服务方面,创新开展心理健康教育的模式和体制机制:从以个体咨询为主的单一模式到以个体咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询等多种方式并存发展。在网络服务方面,可以充分利用互联网摆脱时间地点限制,通过网上心理咨询、心理体验、心理辅导等,建立心理档案,通过线上线下双线互动的方式,更好地服务于学生的心理健康工作。

### 2.5 提升大学生的自身心理健康教育水平

社会属性是人的根本属性,因此影响大学生心理健康

的因素是多种多样、错综复杂的。所以要提升大学生的心理健康水平,需要家庭、学校和社会齐心协力,共同为大学生营造一个有利于其身心健康发展的良好氛围。其一,积极引导增强心理健康意识。树立心理健康意识是关键性的第一步。其二,积极引导学生会自我心理排解与自我调适和疏导。自我心理调适其实就是一个自我教育、自我疏导、自我认知、自我发展的过程。其三,积极引导大学生参加各类心理健康服务活动和心理交流活动。通过参加实践来了解国情、社情、民情,增进社会交往,从实践中感悟生活,锻炼品格意志,从而更好地适应社会发展。

### 2.6 形成高校心理健康教育工作合力

大学生心理健康教育工作关乎大学生的成长成才和生命安全。高校要推进大学生心理健康教育工作融入学校各项事业发展的各个环节之中,形成高校心理健康教育工作的一体联动机制。要更好地适应提高大学生心理健康的需要。新时代大学生面临新问题、新矛盾、新情况。高校要在思想上与时俱进、形成共识,充分认识到心理健康教育工作对高校大学生以及我国高等教育的重要性和迫切性。另外,高校要在实践上实事求是、开拓创新,完善高校心理健康教育工作实施和管理体系,加强高校师资队伍建设和课程改革,创新教学及其他工作的方式方法,唤醒学生健康意识,形成高校心理健康教育的工作合力,这有助于大学生的身心健康发展,促进大学生的全面发展,为国家培养出合格的社会主义建设者和接班人。

**作者简介:** 杨晓丽(1989.8—),女,河南巩义人,硕士研究生,助教,研究方向:思想政治教育。

## 【参考文献】

- [1] 李帅,马春晓,赵望锋.高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J].商业经济,2013(1):113-115.
- [2] 朱樱琼.当代大学生心理健康现状的分析与教育[D].南昌:江西师范大学,2006.
- [3] 江伟,吴丽媛,刘珊珊.高校心理健康教育新模式构建的实践探析——以某高校为例[J].科教文汇(上旬刊),2014(11):205-207.
- [4] 童伟.论高校心理健康教育工作队伍的健全及优化[J].江苏高教,2017(9):85-88.
- [5] 周秀艳.社会工作介入高校心理健康教育工作研究[J].山东工会论坛,2016,22(3):130-132.
- [6] 李谷雨,吴健.基于学生认知态度的高校心理健康教育工作有效性研究——以湖北中医药大学为例[J].领导科学论坛,2018(3):67-69.
- [7] 习近平在全国高校思想政治工作会议上的讲话[N].人民日报,2016-12-09
- [8] 冯铁蕾.高校心理健康教育师资队伍现状及政策建议[J].湖北大学学报(哲学社会科学版),2008(6):125-129.
- [9] 郑航月.构建网络环境下心理健康教育新途径[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2018(1):5-6.