

# 新时代大学生心理健康教育的现实问题、形成原因及应对策略

郑得凡<sup>1</sup>, 谢莹<sup>2</sup>, 孙杰<sup>1</sup>

<sup>1</sup>盐城工学院数理学院, 江苏 盐城

<sup>2</sup>盐城工学院心理健康教育中心, 江苏 盐城

收稿日期: 2024年3月12日; 录用日期: 2024年5月27日; 发布日期: 2024年6月6日

## 摘要

党的十八大以来, 大学生心理健康教育取得巨大进步, 但同时也还面临着一些挑战。当前大学生心理健康教育存在的问题主要体现在教育者、受教育者、教育中介等层面, 其成因集中在社会、学校、家庭等因素上。新时代大学生心理健康教育的应对策略可以从国家治理、社会服务、行业推动、高校培养、家庭教育几方面入手。

## 关键词

新时代, 大学生, 心理健康教育, 问题, 成因, 对策

# The Problem Manifestation, Causes and Response Strategies of Psychological Health Education for College Students in the New Era

Defan Zheng<sup>1</sup>, Ying Xie<sup>2</sup>, Jie Sun<sup>1</sup>

<sup>1</sup>School of Mathematics and Science, Yancheng University of Technology, Yancheng Jiangsu

<sup>2</sup>Mental Health Education Center, Yancheng University of Technology, Yancheng Jiangsu

Received: Mar. 12<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 27<sup>th</sup>, 2024; published: Jun. 6<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

After the 18th National Congress of the Communist Party of China, great progress has been made

文章引用: 郑得凡, 谢莹, 孙杰(2024). 新时代大学生心理健康教育的现实问题、形成原因及应对策略. *心理学进展*, 14(6), 16-24. DOI: 10.12677/ap.2024.146375

in the mental health education of college students, but at the same time, it also faces some challenges. The current problems in mental health education for college students are mainly reflected in the levels of educators, learners, and educational intermediaries. The causes are mainly concentrated on factors such as society, schools, and families. The coping strategies can be approached from the aspects of national governance, social services, industry promotion, university training, and family education.

## Keywords

New Era, College Students, Psychological Health Education, Problem, Cause, Countermeasure

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

心理健康教育作为思想政治教育的重要组成部分，在塑造大学生健全人格与道德素质建设上发挥着不可忽视的作用。当前，各高校坚持健康第一的教育理念，切实加强组织领导，凝聚部门合力，以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，做到全员、全过程、全方位育人，实现育人、育才和育心相结合，紧密结合当前学生心理健康现状和发展趋势，全面加强和改进新时代大学生心理健康工作。不过必须看到，优化新时代高校心理健康教育的“育人”特性，推进心理健康教育的系统性研究和实践探索，大力培育心理健康教育的专业化人才，提升心理健康教育的科学性和规范性，仍有大幅提升的空间。

## 2. 新时代大学生心理健康教育存在的问题

党的十八大以来，大学生心理健康教育取得了巨大的进步，然而受众多因素的制约，还面临着一些挑战。这些问题的存在必将影响大学生心理健康教育的深入开展，应予以高度重视。本研究于2023年9月面向江苏、浙江和安徽三个省份16所高校的心理健康教育专兼职教师开展调研，发放问卷139份，回收有效问卷136份。基于实证调查，对新时代大学生心理健康教育存在的问题进行深入分析。

### (一) 教育者的问题

在大学生心理健康教育中，教育者的作用是至关重要的。《精神卫生法》明确指出“各级各类学校应配备或者聘请心理健康教育教师、辅导人员，对学生进行心理健康教育”。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》提出“建强心理人才队伍”，“多措并举加强教师心理健康工作”。然而，当前心理健康教育团队在专业化、职业化以及专家化程度上显得相对低落(许继亮, 2022)。第一，师资队伍配备不足。一些高校心理健康教育专职教师与学生的比例并未达到1:4000的标准。一些高校虽然师生比达标，但是教师队伍中有部分同志在校外开工作室或做兼职，使得师资队伍表面上人员充足，实则远未达标。第二，教师硬件条件不达标。一部分心理健康教育教师不具备心理学专业相关背景。中国心理学会2018年出台“注册心理师”“注册心理督导师”的认证标准，为高校心理健康教育教师的职业发展、职业资格认证提供了较为明确的业务指导。但是一些心理健康教育教师认为“拿不拿证不是原则性问题”，因而对参加职业资格认证表现出被动和排斥。第三，师资队伍结构不合理。目前高校心理健康教育教师团队中，博士、正高级职称以及精神科专业人士的占比均相对较小(马喜亭, 冯蓉,

2022)。第四，专业胜任力不强。一些心理健康教育教师为了评职称，一心扑在心理学的科研任务上，写论文、报课题，对于大学生心理健康教育活动、心理咨询工作则相对疏忽，对参加心理咨询与治疗的团体督导、个体督导以及各类业务培训，表现出较为强烈的抵触心理。一些心理健康教育教师由于非心理学专业出身，对心理健康教育的理论和方法掌握不够，可能怀有满腔热情，但无奈技不压身，专业胜任力明显不足。第五，职业信念不坚定。有些教师并没有足够的专业敏感度和洞见，对于心理健康教育缺乏紧迫的责任感和危机意识。一些教师的学习态度涣散，导致他们的学习内容不够系统，不够全面，不够广泛，并且也难以深入。也有一些教师由于年龄、志向等原因，在工作中缺乏创新思维，对大学生心理健康问题的理解不够准确，他们对工作缺乏耐心，容易受自己的主观评价所影响，面对棘手的个案时，容易产生怨天尤人的负面情绪(马喜亭，冯蓉，2022)。

## (二) 受教育者的问题

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》指出，随着经济社会快速发展，学生成长环境不断变化，叠加新冠疫情影响，学生心理健康问题更加凸显。当代大学生拥有广博的视野和灵活的思维，他们追求有个性的生活理念，然而，他们也必须应对海量的学习知识以及生活中的压力，这可能导致他们出现一定的心理健康问题。第一，自我意识偏差。步入青春期后，大学生逐渐增多了对自我的关注，在处理问题上常常以自我为中心，以个人利益为出发点，因此经常漠视他人或者客观事实的存在，从而遭到他人的不信任，人际关系出现冲突，生活中出现挫折(俞国良，邵蕾，2022)。有些大学生过度自信，不愿意接纳他人的指导，也不会听取同龄人的建议，因此行为表现出傲慢。也有一些大学生在学业成绩、行为习惯和人际关系等方面表现出自我否定、自我怀疑的倾向，久而久之导致强烈的自卑感。家庭经济状况、身材、相貌等都是当代大学生陷入自卑的主要原因。第二，情感冷漠。一些大学生受西方自由主义价值观影响，过分强调个人利益，忽视社会整体和谐发展，导致其情感指向低俗。一些大学生过度使用网络，习惯了在虚拟世界中以图像、文字、动漫等符号化的直观表达方式，摒弃了现实情境中人与人之间眼神、表情、肢体语言的交流联结，对外界事物缺乏合理的情感反应，导致人际之间缺乏真诚交流而关系疏离(俞国良，2022)。第三，负性情绪。在大学生中，焦虑是一种普遍存在的情绪。他们在面对学业、人际、恋爱、考研、就业等议题时常常会感到迷茫和疑惑。另外，孤僻内向、敏感多疑、沟通能力差、生活失意也是大学生们可能较多体会到的负性情绪。第四，意志懒散。少数大学生没有正确的人生观和价值观，忽略了个人的特长及兴趣培养，不思考长期规划，不内省自己的生存价值，沉溺于短期愉悦，心慵意懒，饱食终日，对学习敷衍了事，对社团活动漠不关心，对同学友谊无动于衷，仿佛没有什么事情激起他们强烈的好奇心。第五，网络成瘾。一些大学生迷恋网络游戏，把大部分的时间和精力用在电脑和智能手机上，从而导致旷课、逃学、积欠学分严重，甚至辍学(俞国良，2022)。一些大学生每天消耗大量时间用在刷抖音、看短视频上，晚上在凌晨2、3点钟才睡觉，第二天早晨又昏昏欲睡，打不起精神，身体素质严重受损。一些大学生玩手机时总是低头、躺着或者倚靠，长期坐姿不良，引发肩痛、弓背、视力降低、免疫力减弱等问题，并产生恶性循环。他们常常察觉不到身体的劳累，以致于饮食不正常，生活秩序紊乱，失眠，头痛，视力受损，消化不良，精力涣散，体质下降，严重者甚至发生猝死。

## (三) 教育中介的问题

所谓中介，是指两个或多个系统或者系统的构成要素间的媒介，包括物质流、能量流和信息流，它们以持续不断的交流和互换的方式，构成了不同系统或系统的构成因素间的联系环节。教育中介即是指受教育者与教育者之间起桥梁作用的物质和意识形态的东西。新时代大学生心理健康教育在教育中介方面存在的问题还比较多。第一，教育方法有待改进。大部分高校始终采用游戏设置、思维风暴、知识竞赛、拓展训练等团体辅导方式，缺乏在真实社会环境中引导学生了解国情、世情、民情，所形成和塑造

的行为和思维方式缺乏真实社会矛盾的检验, 相较而言, 对心理素质的提升也缺乏真实社会环境的支撑和考验, 缺乏“生活化”教育方法。诸多高等院校借助每年一度的“5.25”大学生心理健康教育月活动进行全面的校园推广、实践以及辅导活动, 然而许多高校把这一活动当作是全年唯一的大型活动, 虽然活动进行时热火朝天, 但之后却缺乏持续的后续活动或其它辅助, 这使得大学生们感受到的心理健康教育如同瞬息的风, 过后便无踪影, 从而大大降低了教育成效的持久性。第二, 课程建设有待加强。目前基本上所有高校基于教育部的要求, 设置了心理健康教育必修课程, 但是, 课程的设置仍然有一些不足之处。比如课程的“全覆盖”基本上是“全员覆盖”, 而非“全程覆盖”。心理健康教育课程设置了 2 个学分, 这仅仅只能满足一个学期的教学要求, 在学时上无法与体育、英语、思想政治理论课等其他公共课“同日而语”, 许多高校仅能保证第一学期的心理健康教育课程覆盖面, 剩余三年半的心理健康教育课程设置几乎为“零”。第三, 教学实践缺乏规范性。心理健康教育的方式并非只有理论教授, 还有如课堂互动、实例解析、角色扮演、心理测试、实践学习、心理剧和团体训练等多种体验活动。然而, 由于每位教师在教室里需要指导数十名, 甚至是上百名学生, 这种“大规模教学”使得体验活动的效果受到一定的影响。心理健康教育课程授课教师超过半数者是学校的辅导员、思政课教师、行政岗位教师。这些教师往往对心理训练、心理剧、团体心理辅导的实操茫然不解, 更喜欢采用“我讲你听”的理论讲授模式, 把“看不见、摸不着”的心理成长体验具体化为一个个理论知识点, 这很可能导致大学生们以为心理健康教育课程的设置目标就是掌握固化的知识、获得课程高分(袁红梅, 2022)。第四, 危机干预工作效果尚需提高。通常高校每年都会对全体学生进行心理健康测试。但是在运用 SCL-90、UPI 等问卷时, 问卷普查结果可能存在“假阴性”和“假阳性”的问题, 比如有过心理约谈经验的学生可能会故意规避一些敏感问题、真实选项, 从而造成测试结果的“假阴性”; 而有的学生由于没有认真看题、新近突发压力性事件等因素影响, 在答题时未能客观、慎重应对, 从而造成了测试结果的“假阳性”。因此, 单纯依靠心理测试结果判断学生是否存在心理问题的做法并不科学。要做到对大学生心理健康问题的实时动态预警, 可以考虑启用校园大数据建设(陶进等, 2022), 但是大部分高校由于资金不足等实际因素的限制, 无法实现校园信息统筹和智能化。第五, 伦理建设存在困难。校内心理咨询服务有时无法满足大学生的实际需求, 对于那些心理问题较为严重的学生, 他们可能更倾向于运用校外的心理辅导服务, 这归因于他们对校内环境的安全性、个人隐私的保护以及对疾病的羞耻感等方面的担心(袁红梅, 2022)。同时, 高校心理咨询服务中的人力不足, 咨询次数的限制以及程序不顺畅等因素, 也对学生的成长产生了一定的影响。当前, 许多高校心理健康教育工作者坚守心理咨询“不求不治”的无价值观观念, 忽视甚至否定了世界观、人生观和价值观会对大学生心理成长和发展产生关键影响, 这些都使得新时代大学生心理健康教育依然面临着深刻的伦理研讨(肖沿, 朱海东, 2022)。第六, 医校协同机制尚不成熟。目前医生参与学校心理健康工作的相关规定尚未健全, 医生往往重危机处理、轻愈后跟踪反馈, 医生的权责利还需进一步明确和规范(姚斌, 2019)。

### 3. 新时代大学生心理健康教育问题的产生原因

深度分析新时代大学生心理健康教育存在问题的原因十分必要。本研究的观点是, 其原因主要集中在社会、学校、家庭等方面。

#### (一) 社会因素

社会因素是指社会上各种事物, 包括社会制度、社会群体、社会交往、道德规范、国家法律、社会舆论、风俗习惯等等。它们的存在和作用是有力的, 影响着人们态度的形成和改变。社会因素能够影响到社会生活的各个成员, 与大学生心理健康的关系也极为密切。新时代大学生心理健康教育问题的产生必然存在一定的社会因素。首先, 社会发展转型。目前, 我国正处在经济、政治、社会全方位转型的

进程中,这推动了全体公民在理念认识、价值观、利益分配等层面发生深远的变化。大学生们的心智水平并不高,在面对不利的社会现实时,可能出现心理失衡的情形,行为过于偏激或者消沉。其次,网络技术挺近。在数字化、尖端科技的影响下,互联网日渐成为大学生了解社会、体察社会的主要渠道。由于年龄和发展阶段的原因,大学生更易接受网络传播的生活风尚。一些亚文化理念比如“躺平”“摆烂”“佛系”,都通过网络的途径获得迅速传播,大学生们对这类亚文化相当关注并认同,很可能造成他们心理健康状况流变或恶化。再次,新冠疫情蔓延。2019年年末以来,一场史无前例的新冠疫情灾难般地出现在全球各个地区。在之后的3年时间里,新冠疫情防控成为常态化,对大学生心理健康产生强烈冲击。大学生处于生理、心理与社会认知各方面快速发展的阶段,发生心理危机也比其他年龄段更加高频和严峻。另外,社会旧有观念。现实生活中有很多大学生明明出现心理问题,却不愿向专业的人士寻求帮助。这种现象的产生可能是受到“心理疾病污名化”的影响。他们害怕被社会贴上“畸形”“不正常”“变态”的标签,担心遭到他人的轻蔑和排斥,久而久之造成他们形成不良的应对方式以及恶化的社会功能。最后,行业发展不成熟。2017年国家正式取消了心理咨询师资格考试。在这之后,中国心理学会、中国科学院心理研究所、中国心理卫生协会、中国人才人事培训网、全国职业人才认证管理中心等多个部门依照着自身对心理咨询师从业资格评定的理解,均独立出台了培训项目或资格认定标准。行业缺乏管理、心理咨询职业活动缺乏指导等发展性难题,也在很大程度上桎梏了高校心理健康教育师资队伍的有效培养和培训。

## (二) 学校因素

学校因素即学校环境,指学校影响学生发展的全部因素,包括课堂教学、课外活动以及学校的各种设施和校风。学校因素对大学生的身心发展有潜移默化的影响,积极向上的学校环境能使大学生形成良好的心理健康状况。新时代大学生心理健康教育问题的产生存在着一定的学校因素。首先,应试教育的负面影响。在过去很长一段时间里,由于“分数优先”的评估导向,学生以及家长对分数过度重视,致使“教育”真正的含义被淡漠。一些教师为了追求学生分数高,采用了加班加点、大量做题等违反学生心理健康的教学策略,造成他们长期处于精神压力过大的状态,出现神经衰弱、失眠、注意力无法集中、厌学等心理问题。其次,高校心理健康教育实施不到位。一些学校由于理解不够、策略不完善、执行不到位,导致心理健康教育的进展受阻。一些学校过多重视专业学习,对待心理健康教育“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”,其关注度和重视程度仍不尽人意(肖沿,朱海东,2022)。有些学校把重心仅仅放在对个别明显心理问题学生的关照上,而对大多数学生的心理健康教育却视而不见。再次,高校心理健康教育管理机制不完善。由于心理辅导活动的隐私性,高校很少对寻求心理帮扶的大学生进行跟踪反馈。而且由于心理咨询与团体辅导涉及到的理论流派非常多,每个教师所擅长的领域不同,难以以同一个标准对各个流派咨询手法,甚至是整合式咨询方法进行统一评价,所以高校极少对心理健康教育中心教师的咨询辅导能力进行评估。这很可能使得一些教师得过且过,对自己的咨询能力不求上进。另外,高校教育理念存在偏差。一些高校片面夸大心理健康教育的作用,认为心理健康教育是解决一切学生问题的万能药,将所有学习障碍、情绪异常、行为怪异的学生都统统贴上心理问题标签,不分原因地推入心理健康教育中心。有些高校认为心理健康教育在短期内无法看到明显的成效,因此不愿意把学校有限的资源投入到这个领域,导致心理健康教育工作处于“可要可不要”的尴尬境地(袁红梅,2022)。还有,发展定位不够准确。心理健康教育始终被认为是高校思想政治教育工作中的关键元素。但是二者是通过不同的方式,推动大学生的人格完善和道德品质养成。一部分高校对思想政治教育与心理健康教育的边界模糊不清,倾向于用思想政治教育取代心理健康教育。最后,高校办学实力参差不齐。我国地大物博,幅员辽阔,受部分地区经济形势和教育资源水平的影响,一些经济发达城市的高校相对来说高等教育资源较为充足,心理健康教育发展也走在前列。而经济落后地区的高校,办学实力受到一定限制,心理健

康教育开展的土壤缺乏充足的养分。

### (三) 家庭因素

家庭因素对个人的成长和发展有着重要的影响,良好的家庭因素可以培养子女积极向上的品质和健康的心理状态,而不良的家庭因素则可能导致家庭不和谐、个人发展受阻。新时代大学生心理健康教育问题的产生存在着一定的家庭因素。首先,家庭结构。家庭结构涵盖且不止于父母之间的关系结构,包括单亲、重组、无亲以及传统家庭等类型。家庭结构的种类对于大学生的心理健康具有不同程度的影响。例如父母一方去世,家庭结构转变为单亲,个体的心理状态将随之受到影响。其次,家庭教育。长时期的独生子女政策在中国催生了大量的独生子女家庭,在这些家庭中,子女在成长历程中往往受到过度宠爱和保护,这导致了他们的心理承受能力相对较弱,独立处理难题和困境的能力不强。因此,当他们离开家庭的庇护进入大学后,如果碰到棘手问题往往会感到极大的挫败感,可能会因此丧失对自我概念的积极认同,偏向于自我否定。再次,家庭氛围。家庭的相处方式是家庭氛围的体现,这种氛围对大学生的成长和发展有着持续并深入的影响,直至大学毕业甚至以后。比方说,如果大学生在少言寡语、各自忙碌的家庭环境下成长,那么他们或许会形成内向、闭锁的性格,甚至在社交方面存在困扰及障碍。如果大学生在矛盾冲突、争执不休的家庭环境中长大,他们可能会形成易怒、暴躁的性格。另外,家庭经济。大学生们来自全国各地,不可避免地对家庭环境进行比较。在这种比较中,家庭经济条件较差的学生很可能处于不利地位,比如受到他人的歧视,或自认为被他人嘲笑,这可能导致他们将负面情绪投射到家庭,甚至父母身上,误认为是父母的无能导致自己在他人面前失去了尊严等。最后,父母期望和观念。父母在家庭中往往扮演着主要的角色,父母对子女的期望以及父母的价值观往往是对大学生心理健康影响最为突出的关键点。一些大学生会因为难以达到父母的期望值而对自己进行谴责,产生巨大的心理压力。一些父母倾向于将自己的意见、意图、志愿灌输和强加于子女,这可能会引发双方的矛盾,使得大学生感到自己不被理解,从而产生孤独、愤怒等情绪。

## 4. 新时代大学生心理健康教育的途径

大学生心理健康的形成过程十分复杂,这导致心理健康教育的推动不仅需借助多样的方式和框架,还要在此基础上将它们集结为一个完整的工作体系。高校心理健康教育的途径体现在国家治理、社会服务、行业推动、高校培养、家庭教育等方面。

### (一) 国家治理

首先,政策推动。近年来,国家根据大学生心理健康状况和高校心理健康教育工作情况,出台了大量的政策文件,明确了新时代大学生心理健康教育的工作目标和工作任务,推进了工作标准化、规范化,实现了从教育体制内部向外延伸的全方位发展(许继亮, 2022)。但是不可否认,现行政策还需要进一步的细化和推进。面向未来,应打好宏观政策组合拳,持续谋划研究一批针对性更强、力度更大的储备政策,根据形势变化及时出台实施(王卫权, 2022)。其次,法治规范。《中华人民共和国精神卫生法》(修订版)明确提出,如果疑似心理患者对自己造成伤害,威胁他人安全,或者存在类似风险,他们的近亲、工作单位、当地公安机关应该立即采取阻止措施,将患者送至医疗机构接受心理疾病的诊断。然而在高校的实际执行中,有一些疑似心理疾病患者常常拒绝去医疗机构接受检查或治疗,不配合请假、休学等相关手续及工作,这对高校的学生管理和正常教学秩序产生了干扰。因此,在国家层面要进一步加强法治宣传,深化群众的法治观念,增强其法治意识,普及法律知识,使得法治思想深入人心间。再次,技术研发。现在,数字科技已经步入了全球科技革命和行业改革的前沿,也成为了新一轮国际竞争的关键区域。这种情形下,我国应当设定世界科技最前线的发展目标,统一策划,协同创新,稳健前进,打造智能运算平台,推动人工智能的优质发展,在心理健康监控、心理咨询、心理自助等领域,研发一系列

大规模、有价值、多样、快速、真实、高品质的人工智能产品和大数据系统(陶进等, 2022)。另外, 部门联动。各部门如教育、公安、网信和卫生健康, 应引导高校、家庭以及精神卫生医疗机构等建立并完善合作机制, 共同完成大学生心理健康教育和宣传, 强化物质和技术防护措施, 尽早发现和预警大学生可能存在的严重心理问题和有自伤或伤人危险性的行为, 线上线下双重监测(丁英平, 2021)。各个部门如民政、卫生健康、共青团以及妇联应齐心协力, 开设社区心理服务平台, 方便专业社工及志愿者进行大学生心理健康服务的工作, 开设 24 小时心理援助热线。多个部门如妇联、教育部门和关工委等联合举办家长学校或者网络家庭教育指导平台, 推动设立家庭教育指导服务站, 并呼吁家长们更加关注子女的心理健康(袁红梅, 2022)。科协、教育、卫生健康等部门充分利用广播、电视、网络等媒体平台和渠道, 广泛开展大学生心理健康知识和预防心理问题科普活动。最后, 财政投入。伴随着国家经济的快速增长, 教育的财政资助近年来也在逐步提高。一部分财政资金转入高校, 为高校全方位实施心理健康教育提供了必要的支持。在财政投入的保障下, 高校心理健康教育所需的各项资源和条件, 如课程、队伍、设施、服务、设备、培训以及活动开销等都能够得到落实, 这进一步推进了心理健康教育政策的顺利执行。

### (二) 社会服务

首先, 医校协同。在《精神卫生法》背景下, 加强医校合作目前已经演变为推进高校心理健康教育专业化的重要路径(俞国良, 邵蕾, 2022)。精神科医院在危机评估、心理诊疗、心理康复和后期监测上拥有显著的优势, 能够对高校心理危机干预工作中的不足进行有效的补充, 提供一个针对大学生心理危机和心理疾病诊断、转介、治疗的“绿色通道”“快速通道”, 以减少校园内的心理危机事件, 保障学校的安全与稳定, 保障高校心理健康教育效果和危机处理能力得到更高水平的提升(肖沿, 朱海东, 2022)。要在实践中摸索和形成医校协同推进心理健康教育的工作制度, 并对医生在高校心理健康教育工作中的权责利进行明确的规范(姚斌, 2019)。其次, 观念解绑。“心理疾病污名化”对存在心理疾病的大学生往往会产生不利影响, 阻碍他们主动寻求心理支持, 并可能导致他们被学校和社会所排斥。因此, 要形成全社会重视大学生心理健康的氛围, 同时加大大学生心理健康知识科普宣传力度, 增强大众心理保健意识, 通过多种渠道和形式, 弱化病耻感, 减少并最终消除心理疾病污名化(许继亮, 2022)。媒体, 包括新闻传媒、电影和电视等, 应以更负责任的方式处理与心理疾病和心理健康问题相关的话题, 以减少社会大众对心理疾病和心理健康问题的歧视和偏见(丁英平, 2021)。另外, 社区扶持。社区构成了一个相对复杂的微观社会, 它作为学校、家庭和社会的联络纽带, 成为大学生接触社会的窗口。一方面要促进社区资源的有效开发及其与家庭教育有效地融合, 另一方面要推动学校与社区的优势互补, 使资源配置更为优化。

### (三) 行业推动

首先, 统一认证标准。国家 2017 年取消了“心理咨询师”的职业资质认定。目前一些学会、研究所、工作委员会等机构都依据自身的办学条件、行业理念推出了心理咨询师的认证标准, 显然这种做法只能造成心理咨询师行业的发展混乱和群众的误解。国家有关行政部门可以考虑在充分调研的基础上, 努力克服行业意见分歧的“卡点”, 通过联合相关机构, 成立专家委员会, 共同研讨心理咨询师职业认证的实证标准, 推动心理咨询师的行业标准统一化, 促进心理咨询行业的理念一致, 便于广大心理健康教育工作者明确职业发展方向和职业学习内容, 推动高校确立心理健康教育教师培养的目标和途径, 促进心理健康教育工作者加强行业交流, 形成良好职业风尚。其次, 加快本土化进程。以前西方心理健康教育模式为我国心理健康教育的进步提供了一定的借鉴, 但在新时代背景下, 有必要对西方的理论和方法有全新的理解, 并在吸纳西方经验的同时, 结合中国的本土心理健康教育实践进行改良, 从而构建属于我国自己的心理健康教育发展框架, 从而减少错误, 规避走弯路。这呼吁我国学者在研究领域、理论体系和实践机制上进行创新突破(肖沿, 朱海东, 2022)。对于我国新时期大学生心理健康教育的展现趋势,

需要以我国国情为依据, 缅怀历史、关注现状, 促进社会资源的整合, 增强教师对传统文化的认识、理解和热爱, 推动中华优秀传统文化的创新性转变和创新性拓展, 加强对中华优秀传统文化的应用和推广, 让中华优秀传统文化在高校心理健康教育中发挥作用(王卫权, 2022)。再次, 深化伦理建设。高校心理健康工作者是专业的助人者, 遵守伦理守则意味着要把大学生的福祉作为首要考虑因素(丁英平, 2021)。中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会为了强化心理咨询伦理建设工作, 已经开展了大量的基础性工作并取得了一定的业务进展。行业学会在专业技能、学术交流、伦理规范、职业发展等方面应当给予高校心理健康教育教师更前沿的指导, 持续提高其心理健康教育的胜任力。要建立伦理问题应对的交流机制, 以便在遇到伦理问题时进行讨论。

#### (四) 高校管理

第一, 加强组织领导。心理健康教育应被视为高校人才培养、思想政治教育以及文明校园建设的关键一环。各高校要高度重视大学生心理健康教育管理工作, 充分认识到大学生是祖国的未来、民族的希望, 充分认识到当前大学生心理健康教育管理问题的严峻形势, 以高度的政治自觉、更高的政治站位、严肃的政治态度, 坚决防范遏制大学生心理危机极端事件(俞国良, 邵蕾, 2022)。第二, 强化岗位管理。高校应依据工作实际, 建立健全心理健康教育工作规范, 制定工作守则与伦理规定, 确保教育和服务质量。例如, 制订《高校学生心理健康教育管理规章》《大学生心理健康教育课程教学监督规定》《心理咨询服务工作人员守则》和《心理危机干预工作规章》等, 以此来突显工作准则或在特定的条款中明确规定应遵守的管理制度。第三, 提升师资队伍力量。大学生心理健康教育教师队伍的准入制应该从学历、专业、能力认证上做严格规范(王卫权, 2022)。在学历和专业方面, 要求专职教师具备心理学或教育学的硕士或博士学位, 并鼓励兼职人员攻读心理健康教育第二学位, 夯实专业知识的积累, 拓展专业能力的开发。在能力认证方面, 要求专职教师具备相关职业资格认证, 并鼓励教师坚持参加各类心理健康教育的培训和督导, 与时俱进地保持心理健康知识和能力的更新(马喜亭, 冯蓉, 2022)。建设心理健康教育名师工作室, 组织研制心理健康教育教师专业标准, 形成与心理健康教育教师资格制度、教师职称制度相互衔接的教师专业发展制度体系(许继亮, 2022)。第四, 加强学科渗透。高校所有教职员工, 尤其是学业导师、辅导员、班主任、思政教师, 均无一例外地属于心理健康教育实践团队的成员, 他们要加深对心理健康教育的理解, 创设适合心理健康教育主题的情境和氛围, 有目标地宣传新时代大学生心理健康的理念, 从而为学生们健全人格的养成投注积极的努力(马喜亭, 冯蓉, 2022)。第五, 建立协同机制。高校要实行学校与家庭联动的策略, 确保及时掌握学生早期心理创伤、家庭重要变故、家庭关系紧张等问题, 并主动寻找学生家庭成员和相关人员的有效支持(丁英平, 2021)。对于入学时已经识别出有抑郁症等心理障碍的学生, 高校需要及时制定介入措施, 并与家长协商任务和职责。要建立医校合作模式, 主动打造高校与医疗机构之间的转诊治疗便捷通道(王卫权, 2022)。建立公安与高校的信息共享和协同机制, 形成学生心理危机事件的监测、研判、预警和处置工作合力。要建立社区与高校的合作机制, 利用基层心理服务体系, 做好严重精神障碍学生放假以及休学在家期间的跟踪诊疗指导。要与其他高校心理健康教育中心增进交流, 做到优势互补, 强化支持。要开展与企业、用人单位协同合作, 探索心理健康教育在高校服务地方经济建设、高校人才培养建设等方面可以发挥的独特功能。第六, 加强科学研究。高校要运用新生普查和全员筛查结果, 科学分析、准确把握本校学生心理健康状况及变化规律, 对大学生心理热线接听和干预情况进行研究, 撰写分析报告, 为学校加强心理健康教育管理提供决策依据。鼓励有条件的高校设置学生心理健康实验室, 针对学生常见的心理问题和心理障碍, 尽可能地汇聚心理科学、脑科学、人工智能等学科资源, 开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究(俞国良, 邵蕾, 2022)。要努力在大学生心理预警监测、咨询服务和危机干预等方面实施心理健康科研的推广和应用, 以提高学生心理健康的管理质量(丁英平, 2021)。设计并开发适应中国大学生特点的心理评估工具, 通过科学的测

量手段和全面的结果分析,针对性地制定心理健康教育策略。第七,强化评估指导。依托省级大学生心理健康教育与研究基地分片区开展心理危机预防与干预推进工作,对高校学生心理状况开展交流研讨、分析研判,督促指导高校做好新生入学季、毕业季、学期初、考试周、节假日前后、专业分流等心理危机高发时期的危机预防工作。各基地成立专家宣讲团,对危机事件较多的高校存在的重点薄弱环节开展针对性指导和帮扶。各级教育工作部门要去研究并制定出专门针对大学生心理健康教育工作的一套评审和督导指标体系,定期对该项工作进行评价、评估和督导。

### (五) 家庭教育

首先,家长要教给大学生正确的生活观念。要使大学生们从小就理解生活的意义,树立正确的思想观念、价值追求和崇高理想,明白该如何成为一个优秀且有价值的人。其次,家长要强化并培养子女良好的个性特质和心理素质(丁英平, 2021)。造就子女们积极乐观的性格,激发他们各种学习兴趣和探索精神。第三,家长要及时开展青春期性知识教育和性心理引导。教育子女正确处理异性交友和交往,懂得尊重自己和他人。第四,家长要培养大学生良好的人际交往能力。帮助子女们正确地理解、评估并展示自我,通过对社交原则和人际交往能力的指导和训练,引导子女掌握社交的方式方法。最后,家长要培育大学生积极健康的情绪、意志和品格。教导子女们如何控制自己的情绪,成为情绪的主宰者,正确应对理智与冲动、挫折与励志之间的关系,塑造正确的道德观念,建立自信,不断接纳并修正不良行为(俞国良, 邵蕾, 2022)。

## 5. 结论

综上所述,党的十八大以来,大学生心理健康教育突飞猛进,但同时也存在一些不足。目前大学生心理健康教育发展的困境主要集中在教育者、受教育者、教育中介等方面,其形成原因是多方面的,比如社会因素、学校因素、家庭因素等。面向未来,新时代大学生心理健康教育需从国家治理、社会服务、行业推动、高校培养、家庭教育等几方面着手进行应对。

## 基金项目

江苏省教育科学规划重点课题“积极心理学视域下应用型高校毕业生‘慢就业’现象研究”(编号: B/2022/01/75)。

本论文为盐城工学院数理学院“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛“揭榜挂帅”专项赛阶段性成果。

## 参考文献

- 丁英平(2021). 立德树人视域下高校心理育人研究. *学校党建与思想教育*, (18), 79-80.
- 马喜亭, 冯蓉(2022). 建强高校心理育人队伍 扎实推进“三全育人”. *中国高等教育*, (10), 19-21.
- 陶进, 马建青, 欧阳胜权(2022). 大数据时代高校心理健康教育评价的变革方向和风险规避. *学校党建与思想教育*, (9), 72-77.
- 王卫权(2022). 高校心理健康教育系统性建设的问题与对策. *中国高等教育*, (10), 13-15.
- 肖沿, 朱海东(2022). 学校心理健康教育与心理咨询创新研究. *中国教育学报*, (S1), 147-149.
- 许继亮(2022). 高校建立健全心理育人机制论析. *思想理论教育*, (12), 108-111.
- 姚斌(2019). 新时代背景下“医校结合”高校心理健康服务体系建设. *思想理论教育*, (5), 90-94.
- 俞国良(2022). 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示. *清华大学教育研究*, (4), 20-32.
- 俞国良, 邵蕾(2022). 成长咨询: 提供适合学生发展需要的心理健康教育. *中国人民大学教育学报*, (1), 5-16.
- 袁红梅(2022). 构建中国特色高校心理健康教育体系. *中国高等教育*, (24), 41-43.