

新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策

阿迪兰·阿不来提*, 景文静#

新疆政法学院司法警官学院, 新疆 图木舒克

收稿日期: 2024年10月20日; 录用日期: 2024年11月18日; 发布日期: 2024年11月26日

摘要

随着社会经济的迅速发展和科技的进步, 新时代大学生面临的挑战与压力日益增加, 心理健康问题逐渐成为影响他们全面发展的重要因素。本文旨在探讨新时代大学生心理健康教育中存在的问题, 并提出相应的对策。首先, 通过对大学生心理健康状况的现状进行分析, 发现当前教育体系中存在心理课程设置不合理、专业师资力量匮乏、学生参与度不高等问题。此外, 新时代背景下社会竞争压力、自媒体的影响及家庭环境的变化等因素也对大学生的心理健康造成了新的挑战。针对这些问题, 本文提出了完善心理健康教育体系、提升师资素质、增强学生参与感及推动社会与家庭协作等对策, 期望通过多方努力, 共同营造有利于大学生心理健康的教育环境与社会氛围。文章最后总结了改进心理健康教育的具体建议, 并展望未来, 旨在为推动大学生心理健康事业的发展提供科学依据和实践参考。

关键词

心理健康, 新时代大学生, 解决方案

Problems and Countermeasures of College Students' Mental Health Education in the New Era

Adilan Abulaiti*, Wenjing Jing#

Judicial Police College of Xinjiang University of Political Science and Law, Tumushuke Xinjiang

Received: Oct. 20th, 2024; accepted: Nov. 18th, 2024; published: Nov. 26th, 2024

Abstract

With the rapid development of the social economy and technological progress, college students in the

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 阿迪兰·阿不来提, 景文静. 新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J]. 教育进展, 2024, 14(11): 1233-1237. DOI: 10.12677/ae.2024.14112194

new era are facing increasing challenges and pressures, and mental health issues have gradually become an important factor affecting their comprehensive development. This article aims to explore the problems in mental health education for college students in the new era and propose corresponding countermeasures. Firstly, by analyzing the current situation of the mental health status of college students, it was found that there are problems in the current education system, such as unreasonable psychological course settings, lack of professional teaching staff, and low student participation. In addition, factors such as social competition pressure, the influence of self-media, and changes in family environment in the context of the new era have also posed new challenges to the mental health of college students. In response to these issues, this article proposes measures such as improving the mental health education system, enhancing the quality of teachers, strengthening student participation, and promoting social and family cooperation. It is hoped that through multiple efforts, we can jointly create an educational environment and social atmosphere that is conducive to the mental health of college students. The article concludes with specific suggestions for improving mental health education and looks forward to the future, aiming to provide a scientific basis and practical reference for promoting the development of college students' mental health.

Keywords

Mental Health, New Age College Students, Solutions

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

在当今高速发展的社会背景下, 新时代的大学生面临着前所未有的机遇与挑战。科技的进步和全球化进程的加快, 不仅为大学生们提供了更多元的学习资源和发展前景, 也带来了诸多复杂的社会问题和心理压力。大学阶段作为人生的重要转折点, 学生们不仅要应对学习和职业规划上的压力, 还需要处理人际关系、情感问题以及自我认同等方面的困惑[1]。这些因素共同作用, 使得大学生的心理健康问题日益突出, 成为社会各界关注的焦点。心理健康是大学生全面发展的基础, 也是实现人生价值和社会责任的重要前提[2]。这些问题不仅影响了教育效果, 更直接关系到学生的身心健康和未来发展。因此, 探讨新时代背景下大学生心理健康教育存在的问题, 寻找切实可行的对策, 对于提升大学生心理健康教育水平、促进学生全面健康发展具有重要意义[3]。本文拟从大学生心理健康教育的现状入手, 分析新时代背景下其面临的主要挑战, 详细探讨当前存在的问题, 并结合实际提出针对性的对策和建议。

新时代背景下, 全球化、科技进步及社会经济的快速发展带来了诸多机遇与挑战。大学生作为社会的中坚力量, 承受着越来越多的学业、就业和生活压力。随着竞争的加剧, 大学生不仅需要面对学术和职业规划上的压力, 还要适应复杂的人际关系和社交环境。此外, 自媒体和互联网的普及, 使大学生暴露在虚拟世界的高度对比与信息过载中, 容易产生焦虑、抑郁等心理问题[4]。心理健康对大学生至关重要, 直接影响他们的学习、生活和未来发展。首先, 心理健康是学生全面发展的基础。良好的心理状态有助于提升学习效率和创造力, 使学生能够更好地应对学业压力和挑战[5]。反之, 心理问题可能导致学习成绩下滑、注意力分散, 进而影响其学术表现。其次, 心理健康对大学生的人际关系和社会适应能力起着关键作用。大学时期是学生建立人际关系和社交网络的重要阶段。良好的心理健康使学生能够更好地与他人沟通、合作和解决冲突, 从而形成积极的社交圈, 增强归属感和安全感。而心理问题则可能导致孤独感和社交焦虑, 使学生难以融入集体, 影响人际交往。综上所述, 心理健康不仅是大学生个人发

展的基石,也是其适应社会、实现自我价值的重要保障。因此,高校应重视心理健康教育,为学生提供全面的支持与服务,促进其健康成长[6]。

2. 研究内容和现状

2.1. 分析新时代大学生心理健康教育存在的问题

新时代背景下,大学生心理健康教育面临多方面的问题,影响其有效性和实际效果。当前许多高校的心理健康教育体系不完善,课程设置过于理论化,缺乏实用性和系统性,无法满足学生多样化的需求。此外,心理健康课程往往不具备持续性,未能贯穿整个大学生涯,导致教育效果无法长期维持[7]。师资力量短缺是另一个关键问题。尽管各高校设有心理健康教育机构,但专业心理辅导教师的数量远远不足,且部分教师缺乏专业培训,难以为学生提供高质量的心理支持。这不仅影响了学生寻求帮助的效果,也降低了心理健康服务的覆盖面[8]。研究还表明,师资质量直接影响学生心理健康教育的参与度和接受度,专业化程度不够导致学生信任感下降[9]。学生参与度低也是重要问题之一。许多大学生对心理健康教育的重视程度不足,普遍存在知识匮乏和态度冷漠现象。部分学生对心理问题仍持有偏见,担心遭受社会污名化,因此不愿积极参与心理健康活动[10]。加上学业压力、就业竞争等外部因素影响,学生容易产生焦虑、抑郁等问题,但却未能及时获得有效帮助[11]。总之,现有研究表明,大学生心理健康教育存在体系不健全、师资力量不足和学生参与度低等问题,需要从多个角度加以改善,以提升教育效果。

2.2. 提出合理的对策和改善建议

首先,优化教育体系至关重要。高等院校应依据学生的需求,设计并实施更具实用性和互动性的心理健康课程,确保这些课程贯穿整个大学阶段,从而形成系统化的教育链条。此外,应增加心理健康教育的课时和活动频率,以促进学生对相关知识的深入理解与应用。其次,提升师资力量是实现这一目标的关键。其次,提升师资力量[12]。加大心理健康教育师资的培训力度,引进更多具备专业资格的心理咨询师。同时,建立教师定期培训和交流机制,提升其专业素养和实战能力,以提供更高质量的心理支持。再次,增强学生参与度。通过组织多样化的心理健康活动,提高学生的参与积极性[13]。

主要针对以下几个方面:1) 加强心理健康宣传。高校应通过多种渠道(如讲座、宣传册、社交媒体等)加强心理健康知识的宣传,提高学生的心理健康意识。2) 增加心理咨询资源。学校应增加心理咨询师的数量,并定期进行专业培训,提升其专业素养,以更好地服务学生。3) 优化课程设置。高校应根据学生的需求,设计更具针对性和实用性的心理健康课程,帮助学生掌握应对心理问题的技能。建立系统性教育体系。将心理健康教育纳入学校的整体教育体系中,制定长期的心理健康教育计划,确保教育内容的系统性和连贯性。此外,利用新媒体平台,加强心理健康知识的宣传和普及,消除学生对心理问题的偏见和误解,营造更为开放和支持的校园氛围。最后,推动社会与家庭协作。加强学校、家庭和社会的联动,共同关注和支持大学生心理健康发展,为其提供多层次、全方位的保障和支持[14]。在当今社会,心理健康问题在大学生群体中日益普遍,已成为一个不容忽视的现实。研究显示,许多大学生面临着焦虑、抑郁和压力等心理问题,且其发生率逐年上升。根据中国心理卫生协会的统计,约有30%的大学生曾经经历不同程度的心理健康问题[15]。这种现象的背后原因多样。首先,学业压力是主要因素之一。大学生通常需要面对繁重的课程、考试和未来就业的竞争,巨大的心理负担导致焦虑和抑郁情绪的增加。其次,社会环境的变化,尤其是信息技术的迅速发展和社交媒体的普及,使得大学生在获取信息的同时,也更容易受到负面情绪的影响。网络暴力、虚拟社交的孤独感等都加重了心理健康问题的普遍性[16][17]。学校的心理健康教育课程和活动是帮助学生提升心理素质的重要组成部分。大多数高校开设心理健康必修或选修课程,内容涵盖心理学基础、情绪管理、人际关系和压力应对等,旨在提高学生的心理健康意识

和自我调适能力。此外,许多学校还通过心理健康周、主题讲座和工作坊等形式,定期组织各类活动,以增强学生的参与感和互动性[18][19]。在活动中,学校邀请心理专家进行讲座,或组织小组讨论和心理游戏,帮助学生放松心情,增进理解。通过这些课程和活动,学生不仅能够学习到实用的心理知识,还能建立良好的社交网络,促进情感交流。这种全面的心理健康教育模式,有助于提升学生的心理韧性,增强他们面对压力和挑战的能力,从而实现健康成长[20]。

3. 心理健康教育存在的问题

3.1. 教育体系中的缺陷

当前高校心理健康教育的体系仍不完善,主要体现在课程设置、教学方式和资源分配等方面。许多高校的心理课程设置较为单一,内容多局限于心理学理论知识,实用性较差。课程主要以讲授为主,缺乏互动性和实践性,这使得学生难以将所学知识应用于实际生活中。此外,心理健康课程的覆盖率不高,部分高校甚至将其作为选修课程,导致学生对心理健康教育的重视程度不够[21]。

心理健康教育缺乏系统性和连续性。许多学校的心理健康课程集中在大学低年级,缺乏针对不同年级学生的分层次教学方案。大学生在不同学习阶段面临的心理问题各不相同,例如大一新生的适应问题和大四学生的就业压力等,然而当前的课程往往未能针对不同群体的具体需求进行差异化设计[22]。这种“一刀切”的模式,无法有效帮助学生应对各自阶段的心理挑战,导致教育效果有限。相比之下,资源丰富的高校则拥有更多的资金和师资力量,能够提供更完善的心理健康教育服务。这种教育资源的地区差异,使得一部分学生在心理健康教育方面得不到应有的重视和支持。

3.2. 师资力量不足

师资力量不足是高校心理健康教育的另一大瓶颈。尽管高校普遍设有心理咨询中心,但专业心理健康教育师资的数量和质量依然无法满足学生日益增长的需求。根据一项调研显示,中国许多高校的心理咨询师与学生的比例远远低于国际标准,导致咨询服务的覆盖面和有效性大打折扣[23]。专业心理健康教师数量有限。由于心理学专业人才的培养周期长,许多高校的心理课程只能由非心理学背景的教师承担。这些教师虽然在教育方面具备经验,但缺乏心理学专业知识,难以为学生提供科学、系统的心理支持。专业背景的缺失使得心理健康课程的质量不高,学生难以通过课堂有效解决心理问题。

3.3. 学生参与度和关注度不高

学生对心理健康教育的参与度和关注度低是影响教育效果的重要因素之一。尽管高校普遍开展心理健康课程和活动,但实际中许多学生对这些活动的兴趣不高,参与热情有限。学生对心理健康问题的认知不足。根据一项调查,大部分学生认为心理健康问题与自己无关,只有在遭遇重大心理困扰时才会考虑寻求帮助。许多学生对心理健康教育存在误解,认为参加心理咨询或心理健康课程是“有病”的表现,这种社会偏见导致他们对心理健康问题避而不谈,甚至隐瞒自己的心理困扰[24]。此外,心理健康服务的可及性也是影响学生参与的重要因素。虽然学校提供心理咨询服务,但部分学生因顾虑隐私泄露或对心理咨询过程不了解,选择不参与。尤其是在小型校园或封闭式管理的学校,学生往往担心心理咨询记录可能影响学业或就业,因此不愿主动寻求帮助[25]。

4. 结论

解决大学生心理健康教育存在的问题,需要从多个方面进行改革。首先,教育体系应注重心理健康课程的设置,增强学生对心理健康重要性的认识。其次,师资力量的提升至关重要,学校应对教师进行

心理健康培训, 并引入专业心理咨询师, 提供更专业的支持。此外, 学生主体意识的加强也不可忽视, 学校应鼓励学生参与心理健康活动, 增强自我反思和调节能力。最后, 家庭、社会和政府应共同努力, 形成支持网络, 为大学生创造一个健康、积极的心理环境。通过这些措施, 可以有效促进大学生的全面发展和成长。

参考文献

- [1] 李海霞. 混合式教学在高职心理健康教育课程中的实践研究[J]. 教育信息化论坛, 2023(10): 90-92.
- [2] 于丹丹, 周芳蕊, 田来. 融合思政元素: 大学生心理健康教育课程创新与实践[J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(16): 17-19.
- [3] 闫迎春, 徐芳芳, 张敏, 等. 大学生心理健康教育院系级实施策略研究[J]. 中国校医, 2018, 32(7): 481-485, 487.
- [4] Dsa, R.J., Valsaraj, B.P. and Yesodharan, R. (2018) Parental Involvement, Academic Performance and Mental Wellbeing of Selected Pre-University Students of Udupi District. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9, 273-278. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00563.6>
- [5] 陈媛媛, 丁文娜. 大学生就业创业健康心理品质培育机制研究——兼论将社会主义核心价值观体系引入心理健康教育[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2020, 36(7): 42-44.
- [6] 王靓. 试论当代大学生心理健康教育问题[J]. 考试周刊, 2016(87): 159.
- [7] 田丽娜. 基于 OBE 理念的大学生心理健康教育课程教学模式分析[J]. 公关世界, 2024(21): 43-45.
- [8] 范盛然, 杨珂, 袁珍, 等. 家校共育理念下的高校大学生心理健康教育模式研究[J]. 公关世界, 2024(20): 175-177.
- [9] 马春风. 心理健康视域下大学生事务管理探微[C]//辽宁省高等教育学会. 辽宁省高等教育学会 2017 年学术年会优秀论文集二等奖论文集. 2017: 6.
- [10] Hishida, K., Yanase, M. and Sakagami, Y. (2024) Why Do Students Who Have Mental Health Issues Decide to Study Abroad? Qualitative Research on Mental Health Issues as a Push Factor for International Students in Japan. *International Journal of Intercultural Relations*, 103, Article ID: 102069. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102069>
- [11] 胡坤. 家庭背景差异对大学生心理健康的影响研究——以 S 学院为例[J]. 公关世界, 2024(21): 40-42.
- [12] Pham, N.C., Li, Y., Hossain, T., Schapsis, C., Pham, H.H. and Minor, M. (2020) Understanding Mental Health Services and Help-Seeking Behaviors among College Students in Vietnam. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 15, 58-71. <https://doi.org/10.24083/apjhm.v15i3.353>
- [13] 戴钰. 高校大学生心理健康评价指标体系与仿真技术研究——基于神经网络优化算法[J]. 科教文汇, 2024(18): 173-179.
- [14] 黄婉茹, 王卅. 小组合作学习对大学生心理健康教育的促进意义探究[J]. 公关世界, 2024(20): 43-45.
- [15] 荆恒磊. 思政视域下大学生心理健康教育模式的构建[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(9): 162-163, 168.
- [16] 薛松. 心理健康教育与大学生思想政治教育的融合思考[J]. 才智, 2018(15): 142.
- [17] Moreno, O., Sosa, R., Hernandez, C., Nienhusser, H.K. and Cadenas, G. (2024) Immigration Status, Mental Health, and Intent to Persist among Immigrant College Students. *Journal of Diversity in Higher Education*, 17, 797-805. <https://doi.org/10.1037/dhe0000456>
- [18] 黎莎. 大学生心理疾病干预效能探析[J]. 广东农工商职业技术学院学报, 2017, 33(4): 62-64, 81.
- [19] 庞燕. 大学生劳动教育中的心理健康引导与支持机制研究[J]. 智慧教育, 2024, 1(2): 67-69.
- [20] 谢小金, 游明珠. 大学生心理健康教育浅析[J]. 文学教育(下), 2016(9): 157.
- [21] 王梦琦, 朱黎慧. 辅导员角色在大学生心理健康教育中的应用[J]. 现代教育与实践, 2024, 6(10): 38-40.
- [22] Wang, V. and Joo, S. (2024) Mental Health Issues of Higher Education Students Reflected in Academic Research: A Text Mining Study. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2400570>
- [23] 万书亮, 孟爽. 信息化时代大学生心理健康教育思路与教学模式创新研究——评《大学生心理健康教育理论与实践》[J]. 人民长江, 2021, 52(8): 250.
- [24] Adhikari, A., Dutta, A., Sapkota, S., Chapagain, A., Aryal, A. and Pradhan, A. (2017) Prevalence of Poor Mental Health among Medical Students in Nepal: A Cross-Sectional Study. *BMC Medical Education*, 17, Article No. 232. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1083-0>
- [25] 田勇, 文甄, 马文涵, 等. 高职大学生体育锻炼及运动动机与心理健康的关联[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(9): 1300-1303, 1308.