

新生成长教育视角下心理健康教育对大学生心理发展的影响研究

——以L学院为例

杨伟笑

西安文理学院历史文化旅游学院, 陕西 西安

收稿日期: 2024年5月2日; 录用日期: 2024年6月4日; 发布日期: 2024年6月11日

摘 要

本文基于新生成长教育视角,深入剖析了当代新生在心理成长过程中所面临的学业压力、人际关系困扰、自我认知不足及原生家庭等主要问题。针对这些问题,文章着重探讨了学院如何有效开展大学生心理健康教育的路径,旨在通过构建心理健康教育课程体系、依托心理工作站开展心理辅导、打造品牌特色心理活动、深化心理网格体系等多维度措施,帮助学生树立正确的心理健康意识,丰富其内心自我认知,培养社交能力,从而解决和预防潜在的心理健康问题。通过本文的研究,期望为学院提供有益的参考,进一步促进大学生的全面成长与发展。

关键词

新生成长教育, 大学生, 心理健康教育, 路径

Research on the Impact of Development of Psychological Health Education for College Students from the Perspective of Freshman Growth Education

—Taking L College as an Example

Weixiao Yang

School of Historical Culture and Tourism, Xi'an University, Xi'an Shaanxi

Received: May 2nd, 2024; accepted: Jun. 4th, 2024; published: Jun. 11th, 2024

Abstract

Based on the perspective of new student growth education, this article deeply analyzes the main problems that contemporary new students face in the process of psychological growth, such as academic pressure, interpersonal problems, lack of self-awareness, and their original family. In response to these issues, the article focuses on exploring how the college can effectively carry out mental health education for college students. The aim is to help students establish correct mental health awareness, enrich their inner self-awareness, cultivate social skills, and solve and prevent potential mental health problems through multi-dimensional measures such as constructing a mental health education curriculum system, relying on psychological workstations for psychological counseling, creating brand specific psychological activities, and deepening the psychological grid system. Through the research in this article, we hope to provide useful references for the college and further promote the comprehensive growth and development of college students.

Keywords

Freshman Growth Education, College Students, Psychological Health Education, Path

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

随着我国现代科学技术的进步与发展, 经济生活水平逐渐攀升, 我国现在的主要社会矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。伴随着越来越多的社会矛盾的出现和众多生活问题的困扰, 现当代人的心理压力也随之增加。

高校大学生作为实现社会主义现代化国家的生力军, 作为实现中国梦的中坚力量, 由于各种社会因素的影响, 高校大学生面临的压力和挫折也越来越多, 出现了空前的心理危机和问题。高校大学生的心理问题主要聚焦在情感问题、人际交往、学业、就业等方面, 因此导致一些学生出现了抑郁、强迫、焦虑、躁狂等问题, 严重影响自己的心理健康状况, 导致部分社会功能丧失, 甚至导致精神崩溃, 出现伤害自己的行为, 最后可能还会危及生命[1]。尤其是对于刚刚步入大学校门的新生来说, 学生面临的困惑与压力相较于高年级的同学就更为明显。鉴于大学生心理问题的高发性及其带来的严重后果, 因此, 积极开展心理健康教育势在必行, 培育大学生积极健康的心态已然成为高校教育工作的重中之重。

2. 高校新生心理健康教育方面存在的主要问题

2.1. 大一新学期出现迷茫与困惑心理

这一阶段主要是指新生秋季初次步入校园, 部分学生迷茫或困惑心理可能会持续一整年。大一新生初次步入校园, 对于大学的一切事物都较为陌生, 从高中生到大学生的角色转化还未成熟。如大学全新的授课模式、形式多样的特色活动、纷繁多样的社会活动, 这些因素很容易对新生的心理产生冲击, 导致部分学生不能很快进行角色转变, 全身心的投入到全新的生活中。

案例一: 李同学(女, 大一, 来自省外)

Q: 刚步入大学, 你觉得与之前的生活相比最大的不同是什么?

A: 我觉得最大的不同就是相比于高中的管理模式, 大学对于我来说更加自由。没有了父母和老师的督促和管教, 我竟然一时不知道我要怎么去合理规划安排自己的学习和生活。我是来自南方的学生, 离家比较远, 突然一下到达陌生的环境, 生活上很多习惯都受到了被动改变, 让我有些无所适从。

Q: 那你除了学习模式和生活习惯还有什么造成了你的无措?

A: 最大的感触就是关于人际关系的, 以前我上高中的时候大家集体行动, 但是现在到了大学, 我们选修课程、参与社团不同, 大家在课余时间的安排也就不同, 因此有时候需要一个人去做很多事情, 这让我一个“i人”有时候感到非常迷茫, 甚至情绪十分低落。

2.2. 大学学习过程中出现焦虑情绪与紧张心理

部分学生由于之前没有接触过此类专业, 导致课堂上出现跟不上、学不会的现象, 加之授课模式的转变, 很多同学会在学习上出现焦虑的情绪。案例二的万同学就是典型例子。

案例二: 万同学(男, 大一, 来自城市)

Q: 初入大学, 一切都是全新的, 对于学习上有没有焦虑的地方呢?

A: 我时常会感到紧张, 因为我之前的历史成绩本身就不是很好, 进入这个专业老师的授课模式与高中也有很大不同, 因此我上课会经常出现不知道老师讲到哪里或者理解不了的情况, 这让我非常着急, 怕期末考试成绩太差, 影响我申请奖助学金。

Q: 这没关系, 刚进入大学不适应都是正常的, 慢慢一步一步来, 放松心态。

2.3. 部分学生因新环境出现自卑与苦闷心理

学生在进入大学后, 接触到的同学不再具有单一性。面对来自五湖四海的同学及生活习惯、思维方式、行动理念等方面的巨大差异, 在相处中极易出现误解、产生矛盾与冲突等。大学生爱与尊重的需求受到挑战, 影响人际交往的正常发展, 严重的会出现社交忧虑、封闭自我等症状。部分同学会出现因自身条件的差距所导致的心理落差, 进而出现了自卑与苦闷心理, 案例三中的杨同学就十分典型。

案例三: 杨同学(女, 大一, 来自农村)

Q: 同学你好, 听说你最近情绪状态有些起伏, 能简单聊一聊具体是什么原因吗?

A: 最近情绪是有些低迷, 因为我突然发现自己与周围同学的差距十分大。

Q: 差距是体现在那些地方, 可以说出来一起聊聊?

A: 首先, 我觉得对我冲击最大的是家庭条件的差距带给我的冲击。舍友中有家庭条件特别好的同学, 有时候总会约着一起出去吃饭看电影, 但是由于我的生活费有限, 导致我不能经常性参与集体活动, 时间长了我心理就感觉到与同学们之间有差距, 关系就会疏远, 内心十分苦闷。

2.4. 因原生家庭导致出现的抑郁心理

原生家庭对于一个学生成长过程中起到了十分重要的作用, 原生家庭不仅给予孩子们精神上的鼓励, 并且会对一个孩子的价值观产生了重要影响。案例四的路同学就是由于原生家庭所导致的心理问题。

案例四: 路同学(大一, 女, 来自农村)

Q: 最近参与的心理测评你觉得对你有什么影响吗?

A: 在填写问卷的时候, 我做了很多选项, 这让我想起了一些不好的经历。

Q: 具体是什么经历可以跟我聊一聊吗?

A: 我的父母离异了。在我很小的时候, 我的父母经常吵架, 并且我有看到过我的父亲对母亲进行打骂, 每次他们吵架后, 母亲都会对我说都是因为我的原因。离婚后, 母亲拒绝让我去跟父亲见面。初

高中的时候，我经常一个人偷偷哭泣，在想不开的时候会自残。

Q: 现在上大学了，你独立了，可以自己主宰自己的人生了，那些不开心的事情可以让它过去吗？

A: 现在我觉得好多了，但是一回家就还会有压抑的感觉，上大学之后，通过参与各项活动，让我暂时会忘记那些不开心的事情，现在我的状态就是不去想就不会难过。

这些问题既有个性也有共性。部分学生因为自己不会调节情绪、缺乏心理健康相关理论，导致当遇到挫折和困境时，无法进行情绪的疏导，因而导致各种各样心理问题的产生。因此，新时代加强对新生心理健康教育便显得尤为重要。

3. 新生成长教育中心理健康教育的路径探析

高等教育强调以人为本、以生为本，其首要任务是育人，为国家培养创新型高素质人才。新生成长教育是大学为了帮助大一新生尽快适应大学环境、适应大学生活、完成角色过渡、培养综合素质而开展的阶段性教育管理工作[2]。以L学院为例，新生成长教育主要包括国情国防、校史校情、法制法规、安全稳定、学制学籍、生涯规划、心理健康、科学科普、入党启蒙、专业认知十大课程育人体系。心理健康教育作为课程中必不可少的一环，就是为了帮助大一新生实现从高中阶段到大学阶段的“软着陆”，顺利适应大学生活，养成积极良好的心态，从而便于后续教育管理工作的顺利实施。通过构建心理课程体系、依托心理工作站、打造品牌特色活动以及深化心理网格体系，加强对新生的心理健康教育。

3.1. 构建心理课程体系，普及心理健康知识

2001年以来，教育部先后颁发了《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》多项重要文件，文件强调大学生心理健康教育要面向全体学生，促进学生身心健康成长。L学院依托新生入学成长教育体系，开设心理健康教育课程，由专业的二级心理咨询师担任导师，学院辅导员作为辅助老师，通过每学期对大一新生开展多样的心理健康教育知识普及知识讲座，让学生对于心理健康教育有全面性、系统性的了解和掌握，逐步培养和提高学生的自我认知能力和情绪管理能力，增强学生的心理韧性，培养学生的人际交往能力以及提升学生的心理健康意识。

3.2. 依托心理工作站主阵地，开展心理辅导活动

大学心理工作站作为校园心理健康服务的主阵地，承担着为学生提供专业心理辅导、增强心理素质和促进全面发展的重要任务。为了更好地满足大学生的心理健康需求，依托心理工作站，积极开展一系列心理辅导活动，能够及时解决学生心理问题，提供个性化服务与指导。

针对大学生的特点和需求，心理工作站可设计一系列具有针对性的心理辅导活动。这些活动包括个体咨询、团体辅导、讲座和工作坊等多种形式。个体咨询方面，心理咨询师通过一对一的咨询方式，帮助学生解决学业压力、人际关系、自我认知等方面的问题，提供个性化的心理支持和建议。团体辅导方面，心理工作站组织了以不同主题为核心的团体活动，如情绪管理、自我探索、人际交往等。通过团体互动和分享，帮助学生增进自我了解，提升情绪调节和社交技能，培养积极的心态和团队合作能力。此外，心理工作站还定期举办心理健康讲座和工作坊，邀请专家学者或资深心理咨询师分享心理健康知识和实用技巧，提高学生的心理健康意识和自我调适能力[3]。这些心理辅导活动不仅注重解决学生的当前问题，更着眼于长远的发展。心理工作站致力于帮助学生建立积极的心态，提升心理素质，以更好地应对未来的挑战和压力。

3.3. 打造品牌特色辅导活动，提供个性化心理支持

为了更好地服务学生，塑造学院独特的心理健康教育品牌，在设计和组织辅导活动时，应充分挖掘

和利用学院的资源优势，注重活动的创新性和实用性，以形成独特的品牌效应。通过结合学院的专业特色和学生的实际需求、融入学院文化以及创新活动形式等让学生在轻松愉快的氛围中接受心理辅导，提升自我认知和情感管理能力。

每个学生都是独一无二的个体，他们的心理需求和问题也各不相同。因此，应为学生提供个性化的心理支持，以满足学生的不同需求。通过建立和制定个性化档案，提供一对一咨询服务，做好及时跟踪与反馈，以便不断改进和优化心理支持服务。不断提高学生的心理素质和情感管理能力，增强对学院的认同感和归属感，为培养身心健康、全面发展的优秀人才奠定坚实基础。

3.4. 深化心理网格体系，打造坚固心理健康防线

为了更有效地维护学生的心理健康，为构建一个更加坚固的心理健康防线，学院深化心理网格体系。心理网格体系作为一种创新性的心理健康教育与管理模式，旨在通过整合学院内外的各种资源，实现对学生心理健康的全面监测、及时干预和有效支持。

学院心理网格体系的首要任务是构建一个多层次的心理支持网络。这个网络包括专业的心理咨询师、辅导员、班级心理委员和学生社团等多个层面。心理咨询师提供专业的心理咨询和辅导服务，辅导员则在日常学习和生活中关注学生心理状态，及时发现并解决问题。班级心理委员和学生社团则通过组织各种心理健康活动，提高学生的心理健康意识和自我调适能力。

在心理网格体系中，学院特别强化危机干预与应对机制。一旦发现有学生出现严重的心理问题或危机情况，立即启动应急预案，组织专业人员进行干预和救助。同时，学院应与家长、医院等相关方面进行紧密沟通与合作，确保学生能够得到及时、有效的帮助和支持。

除了提供专业的心理支持和服务外，学院心理网格体系还致力于推动心理健康教育的普及化。通过开设心理健康教育课程、举办心理健康讲座和等活动方式，提高学生的心理健康意识和自我调适能力。同时，鼓励学生积极参与心理健康宣传和实践，为构建和谐校园心理环境贡献力量。

4. 心理健康教育对新生成长中的积极影响

4.1. 新生心理异常学生比例下降

自学院启动新生长教育活动中，通过开展一系列心理健康教育活动，学院在新生心理健康教育方面取得了较为显著的成果。其中一个重要指标就是新生心理异常学生的比例出现了明显下降，详情数据见表 1。

Table 1. Assessment results of freshmen in 2022~2024

表 1. 2022~2024 年新生测评结果¹

排查计划	参与测评人数	异常学生人数	比例
2022 年秋季	337	43	12.8%
2023 年春季	337	24	7.1%
2023 年秋季	241	30	12.4%
2024 年春季	241	15	6.2%

通过以上数据可以发现，新生心理问题普遍在秋季测评中比例较高，通过入校参与一系列心理健康教育活动后，在春季测评中比例有了明显下降。这些综合措施的实施，使得新生心理异常的比例显著降低。学生们在面对新的学习和生活环境时，表现出了更强的适应能力和抗压能力。他们更愿意主动寻求

¹数据来源：基于应激-素质模型的心理健康教育大数据平台。<http://xlzx.xawl.edu.cn/user/frameMain.do>

帮助,更能够积极面对生活中的挑战和困难。虽有可观的数据变化,但仍然需要持续关注新生的心理健康状况,并不断优化现有的心理健康教育和服务体系。只有心理健康的学生,才能更好地学习和成长,为未来的社会做出更大的贡献。

4.2. 有助于提升新生的自我认知

L 学院高度重视新的心理健康教育,通过开展一系列精心设计的心理健康教育活动,不仅有效提升了新生的心理素质,还显著增强了他们的自我认知能力。组织丰富多样的心理健康教育活动,旨在从多个角度帮助新生深入了解自己的内心世界,提升自我认知。引导他们正视自己的情绪和压力,并教会他们如何有效地进行自我调适。新生们不仅学到了实用的心理技巧,还对自己内心的需求和感受有了更为清晰的认识。此外,通过鼓励学生们在轻松的氛围中分享自己的感受和经历,增进彼此之间的了解和信任。这种互动式的交流方式,让新生们有机会听到不同的声音,拓宽自己的视野,同时也让他们更加了解自己的价值观和人生追求。学生们深入的自我探索过程,不仅让新生们对自己的未来有了更为明确的规划,还增强了他们的自信心和自我驱动力。

4.3. 有助于培养社交能力和预防心理问题

心理健康教育系列活动的开展,不仅有助于培养学生的社交能力,还能有效预防心理问题的发生。在这些活动中,学生们需要与他人进行沟通、协调和合作,从而锻炼了他们的社交能力。通过与不同背景的同学交流,学生们学会了倾听、理解和尊重他人的观点,培养了良好的沟通技巧和团队协作精神。这不仅对学生今后的职业发展有重要影响,也为他们建立了广泛的人脉网络,为未来的社交活动打下了坚实的基础。

5. 结语

优质的教育,应当如同深耕细作,既滋养学生的心灵,又磨砺他们的智慧。教育,本质上是一项关于人的成长的事业,它旨在帮助学生树立积极健康的心理状态,保障学生身心健康的发展,这也正是立德树人这一核心使命所蕴含的深刻内涵。高校,作为社会教育责任的主要承担者,肩负着培养人才的崇高使命。

加强学生心理健康教育,不仅是培育新时代青年承担民族复兴大任的关键环节,更是全面贯彻党的教育方针、推动素质教育发展的必然要求^[4]。因此,我们要不遗余力地推进心理健康教育工作,全方位、系统性地塑造大学生的积极心态,培养他们成为新时期的合格人才,进而成为担当民族复兴大任的时代新人。

基金项目

陕西省高校学生工作精品项目成果,项目编号:2022XXM15。

参考文献

- [1] 包照日格图. 新生入学教育对大学生个人成长成才影响及调查研究——学生成长成才的第一课[J]. 教育, 2023(2): 194-195.
- [2] 刘芳. 大学生阳光心态培育实践探索——以湖北科技学院为例[J]. 湖北科技学院学报, 2023(10): 135-139.
- [3] 罗晓帅. 高校辅导员开展大学生心理健康教育路径探析[J]. 长治学院, 2023(10): 86-90.
- [4] 唐亚琴. 善治视阈下的大学新生教育管理研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 长安大学, 2018.