

# 新时代背景下学生心理健康教育的困境及优化路径

况雅璇

上海理工大学管理学院, 上海

收稿日期: 2024年10月15日; 录用日期: 2024年12月4日; 发布日期: 2024年12月19日

## 摘要

随着经济和生活节奏的加快, 学生面临的压力也日益增多, 心理健康问题日益显著。现阶段学生心理健康教育在实施的过程中存在着诸多困境, 如传统教育模式的局限性、教育资源分配不均、家长心理健康教育意识淡薄和心理健康教育服务体系不完善等。这些问题的存在势必会影响学生的身心健康发展, 阻碍教育质量的提升; 本文将阐述心理健康教育的重要性, 深入分析实施心理健康教育的困境, 并提出破解困境的优化路径, 旨在为学生的心理健康教育提供支持, 促进学生的全面发展。

## 关键词

新时代, 心理健康教育, 困境, 优化路径

## The Dilemma and Optimization Path of Students' Mental Health Education in the Context of the New Era

Yaxuan Kuang

Business School, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Oct. 15<sup>th</sup>, 2024; accepted: Dec. 4<sup>th</sup>, 2024; published: Dec. 19<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

With the acceleration of the economy and the pace of life, students are facing more and more pressure, and mental health problems are increasingly becoming unnoticeable. At this stage, there are many dilemmas in the implementation of students' mental health education, such as the limitations of the traditional education model, the uneven distribution of educational resources, parents' low

awareness of mental health education and the imperfections of the mental health education service system, etc. These problems will inevitably affect the physical and mental health development of students and hinder the improvement of the quality of education. The existence of these problems will inevitably affect the physical and mental health development of students and hinder the improvement of education quality; this paper will elaborate the importance of mental health education, analyze the dilemmas of the implementation of mental health education in depth, and put forward the optimization path to break the dilemmas, aiming to provide support for the mental health education of students, and to promote the overall development of students.

## Keywords

New Era, Mental Health Education, Dilemma, Optimization 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

在新时代的背景下，学生心理健康教育面临着前所未有的挑战。一方面，随着社会竞争的加剧，学生承受着来自学业、就业和人际关系等多方面的压力，心理健康问题日益显著；另一方面，传统的心理健康教育模式存在局限性，难以满足学生多样化的心理需求。深入分析新时代背景下学生心理健康教育所面临的困难，不仅有助于教育者更准确地理解当前的教育形势，还为制定有效的解决策略提供了科学依据。这不仅关乎学生的健康成长，也将关系到社会的和谐稳定以及国家的长远发展。

## 2. 新时代背景下学生心理健康教育的重要性

### 2.1. 培养全面发展的人的需要

马克思认为人的全面发展涉及体力、智力以及思想道德等多方面的全面发展。心理健康教育是学生全面发展的重要组成部分。它有助于学生正确地认识自我，拥有良好的情绪管理能力和较强的人际交往能力，助力学生更好地适应社会环境，实现自我超越和个人价值。学校开展心理健康教育，培养学生健全的人格和较好的心理素养，增强学生自尊自爱的意识，逐步培养起乐观、勇敢、坚韧和真诚的品质。

《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)》中指出，心理健康教育旨在培育学生热爱生活，珍视生命，自信自尊自爱等心理品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和心理素质的协调发展。

### 2.2. 提升学生的对社会的适应能力

心理健康教育是素质教育的重要组成部分，是促进大学生身心健康的有效途径，也符合国家对人才培养的要求(肖志铭, 2023)。心理健康教育是学生全面发展的关键保障，随着社会的不断进步，对学生综合素质的要求日益提高。作为培养学生健全人格和提升心理素质的重要手段，心理健康教育能够帮助学生培养积极向上的心态，增强自我调节能力，从而更有效地应对学习和生活中的各种挑战。学生只有拥有更加积极向上乐观的心态，才能适应当下“内卷”激烈的社会环境，才能一直保持热爱生活和生命，为自己提供源源不断地内生动力。通过心理健康教育，学生可以掌握应对心理问题的策略，提高解决心理问题的能力，减少心理问题的发生，以便更加从容地适应社会的发展和变化。

### 2.3. 预防心理健康问题的重要手段

对学生进行心理健康教育是预防学生心理问题一个重要的预防措施。随着现代的生活节奏越来越快,学生面临着来自学习、生活、人际交往等多方面的压力。如果不及时地预防和处理来自多方面的压力,很容易引发学生的心理问题。心理健康教育通过普及心理健康知识,提高学生对心理问题的认识,有助于早期心理问题的识别和预防心理问题的发生,促进学生身心健康发展。开展心理健康教育是培养学生健康心理状态的重要途径,心理健康教育可以培养学生乐观积极的人生态度,帮助学生建立正确的自我认知,有信心和勇气去面对人生路上的各种挑战和困难。因此,学校等相关部门要加强对学生的心理健康教育,为学生的健康成长提供保障和支持。

## 3. 新时代背景下学生心理健康教育的困境

### 3.1. 传统心理健康教育模式的局限性

首先,我国学校的心理健康教育往往依赖于课堂讲授、心理辅导和开设心理咨询室等形式,教学缺乏针对性和互动性,如部分高校针对大学生的心理健康教育实践,采取墨守成规的说教式教育方法开展教育实践引导,直接将心理健康问题与大学生心理健康需求进行对立(刘利, 2024),难以有效满足学生多样化的需求。而且有些学生较为内向,不愿主动去分享自己遇到的心理难题,导致心理辅导开展起来比较困难。其次,许多学校的心理健康教育的师资力量薄弱,尚未建立强大的师资队伍。现有的心理健康教育工作者的专业素养有待提高,因为缺少专业化教师,工作难以正常开展或者难以发挥应有的效果,各级辅导站也因为阵地不够规范和专业师资队伍缺乏,造成心理健康教育趋于形式化、片面化(荣利, 刘彬, 高发亮, 2024)。最后,在一些经济欠发达的地区,心理健康教育被学校视为“可有可无”的课程且心理健康教育观念相对落后,教育内容也比较陈旧,教师更多只是讲述心理健康教育方面的知识,缺乏实践案例的分析,降低了学生接受心理健康教育知识的质量(彭国霞, 2024)。

### 3.2. 教育资源分配不均, 师资队伍建设亟需加强

优质的教育资源对学生的发展来说是一个重要的因素,教育资源分配不均心理健康方面尤为凸显,地区和学校之间教育资源的差异直接影响其心理健康教育的质量和水平。拥有优质教育资源的学校可能配备了较为雄厚的心理健康教师队伍、完备的教学设施,能够为学生提供高水平的心理健康教育指导;经济发展水平高的地区可能也会更加注重对学生的心理健康教育,有意识加大对心理健康教育和资金的投入,也会通过大众传媒等加大对心理健康的宣传力度,潜移默化地把重视心理健康意识融入人们的日常生活中;而经济发展水平欠发达的地区可能面临着资源匮乏的困境,如学生无法学习科学的心理知识和接受专业的心理辅导等。地区经济发展水平的差异导致不同地区心理健康教育资源的不均衡。除此之外,2023年4月,教育部等十七个部门印发的《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)》,文件指出每所中学至少配备一名专职心理健康教育教师。而实际情况是大部分的学校都只是配备了兼职心理健康教育教师,甚至一些乡村学校连兼职心理健康教师都没有配置(赵显达, 俞核, 李茂春, 2024)。

### 3.3. 家长的心理意识淡薄, 家校协同有待提升

家庭是教育的主阵地,家长是孩子的第一任老师,家长对心理健康教育的重视程度也影响学生的心理健康发展。但现阶段家长对学生心理健康的重视程度并不高,心理健康教育在家庭教育中的占比并不高。首先,家长对孩子心理健康教育投入的关注度并不高,家长往往在学生的学业上投入了大量的关注和资金,没有及时察觉到学生的心理状态的变化;大部分家长缺乏专业的心理健康知识,很少关注孩

子的心理需求(蒙淑芳, 2024), 在孩子出现心理问题时, 家长也不能给予孩子及时有效的帮助和支持; 其次, 处于青春期的孩子和家长之间也缺乏有效的沟通和交流, 导致出现问题时得不到及时的解决; 学生的逆反和叛逆等心理也会慢慢出现, 更是会阻碍家长和孩子之间的有效沟通。一项中韩日美四国学生调查显示, 中国高中生正处于青少年阶段心理健康水平的“谷底”。在 12~18 岁之间, 心理健康水平随年龄增长呈下降趋势: 初一学生的心理健康水平最高, 高中生最低; 而在 18 岁之后心理健康水平会逐渐上升, 12~18 的学生正是处于青春期(赵霞, 2022)。营造温馨、健康积极向上的家庭环境是建立起家长和孩子有效沟通的桥梁。最后, 家校之间教育的衔接度和延续性也不高, 家校之间缺乏有效地沟通和交流。大部分家校协同合作仅局限于老师与家长之间的问题反映、信息沟通和学籍手续办理等, 家校协同育人的内在动机和信任关系呈现缺失状态(王艺, 2024)。

### 3.4. 心理健康教育服务体系不健全

当前教育体系中一个亟需解决的问题是尚未健全的心理健康服务体系, 这将直接关系到学生在遇到心理问题时能否得到及时、有效和专业的心理指导和帮助。如一些学校并没有为学生配备专业的心理健康教师, 导致学生在遇到心理问题时, 无法获取及时的帮助。除此之外, 每个人都是独立的个体, 遇到的心理问题也是不同的。为学生提供个性化的心理咨询服务也是心理健康教育体系中重要的一环。目前基本上所有的高校, 进行心理健康教育的方式都是咨询或者治疗, 在学校开设心理咨询室或者心理治疗室(姚秋艳, 2019), 并且对其的宣传也不到位, 有些学生甚至都不知道心理咨询室的存在, 大大削弱了其存在的意义。心理健康服务以积极为取向, 而不是将服务局限在学生的心理健康问题或存在心理问题的学生方面, 有着重要的意义(熊伟娥, 2019)。

## 4. 理论基础

在探讨新时代背景下学生心理健康教育的困境及优化路径时, 构建好理论基础是其不可缺少的环节。它不仅夯实了对当前困境分析的基础, 还为提出合理、科学的优化路径指明了方向。本文将从马克思主义关于人的全面发展理论和协同理论等多位视角出发构建新时代背景下学生心理健康教育的理论框架。

### 4.1. 马克思主义关于人的全面发展理论

马克思主义关于人的全面发展理论, 构成了本文塑造学生心理健康教育的核心理论支撑, 它深入阐释了人成长的全面性、自主性以及其与社会进步的密切联系。从涵盖个体在内的外界社会关系的丰富和发展到个体自身需要、能力、素质和个性的发展, 构成了马克思人学思想的基本内涵(牛晓锋, 2022)。为促进人的全面发展, 我们应该牢牢地以马克思主义关于人的全面发展理论作为指导, 在注重培养学生个人学习、科研等能力的同时, 也要注重培养学生的抗压能力及处理心理压力的能力, 关注学生的综合能力和素质的培养。

### 4.2. 协同理论

协同理论由德国人哈肯首次提出, 其认为自然界是由许多系统组成的统一体, 而系统内部的各个因素相互作用, 不断产生新的结构且更加有规律, 使整个结构趋于平衡。同时, 每个子系统的独立运动也会发生关联, 这时会产生协同效应, 体现出整体功能大于每个独立部分功能的总和, 即“ $1 + 1 > 2$ ”(刘莉莉, 2019)。在建立健全学生心理健康教育服务体系时, 我们应该充分运用这一理论, 全方位构建起家校社三方协同的心理健康教育机制, 为学生身心健康发展提供体制机制保障, 达到“众心齐泰山移”的合力效果。

## 5. 新时代学生心理健康教育的优化路径

### 5.1. 采用互动式和体验式的教学方法

随着教育信息化的发展,涌现出越来越多的教育资源和“新式”教学方法如翻转课堂、混合式教学模式和 SPOC 等,如 SPOC 以其独特的“小规模”和“专有性”将“慕课”的内容与技术多样化的翻转课堂教学相结合,使宝贵的课堂时间更有利于学生的高级认知、自主学习、合作解决问题,以达到深度学习的目的(阎茹, 2017)。心理健康教师也可以尝试借助这些教学方法,使传统心理健康课堂焕发出新的生机与活力。首先,可以整合数字化工具和在线资源;通过利用在线学校平台,可以为学生提供心理健康课程和资源,让学生可以随时随地获取信息和支持;在线的心理咨询和辅导也可以帮助学生更加便捷地寻求帮助。其次老师在课堂上可以多引入些互动环节,调动起学生参与课堂的积极性,也可以采用小组讨论、角色扮演、心理剧等互动式教学方式,增强学生的参与感和体验感,提高学生参与心理健康教育的有效性和趣味性。通过情景剧模拟和案例分析,帮助学生更好地理解心理问题的复杂性和重要性,提高他们解决心理问题的应对能力。具体来看,浙江海洋大学在心理健康教育课程中采用了翻转课堂教学模式,学生通过在线平台进行课前预习,完成作业,然后在课堂上进行讨论,重难点分析、作业展示等,大大提高了学生参与心理健康教育课程的参与度和学习的积极性。

### 5.2. 优化教育资源配置,注重教育公平

首先从政府层面来说,政府和教育机构应该为当地的心理健康教育发展提供相关的政策和财政支持,加大资金投入的力度,助力健全专业的心理咨询室并配备专业的心理健康教师,以为学生提供专业的场所和辅导;政府还应有意识平衡不同区域和学校之间教育资源的不均,最大限度使学生都能享受到优质的心理健康资源;其次,学校也可以通过利用 MOOC、超新星学习通等线上教育平台为学生推送优质的心理健康教育视频,实现资源的共享、互通和互补。当然,不同学校之间也可以加强合作和交流,通过建立区域性心理健康网络,共创优质教育课程;例如天津音乐学院和天津市南开翔宇学校开展合作,通过心理剧团体辅导活动、音乐团体心理辅导和心理主题分享与讨论活动等多种合作模式,不仅让学生获得了心理健康知识,还引导学生通过亲身体验活动的形式,独立分享自己的经验和见解,启发思维。最后还应重视对心理健康教育的宣传力度,增强大众对心理健康教育的重视意识;除了对基础的心理健康知识的普及之外,还应针对学生不同的成长背景、所处的年龄阶段等制定个性化的教育方案,使心理健康教育更具有针对性和实效性。

### 5.3. 引导家长转变教育观念,重视学生的健康成长

望子成龙、望女成凤是每个家长共同的心愿,但是孩子的健康成长不只是包括身体,还有身心的健康成长。家长应该逐步改变“唯分数”论的观念,关注孩子的身心健康发展;社区和学校等可以多通过一些宣传渠道等提高家长关注学生心理健康的意识,依托校园公众号以及官方网站等开设专项栏目,普及儿童身心健康的重要性;借助社区中心,举办心理健康知识宣传活动,让家长更好地认识和理解心理健康问题(范盛然, 杨柯, 袁珍等, 2024)。家长需要和孩子建立起轻松愉快的家庭关系,参与孩子的日常生活中,察觉孩子的心理变化时及时和孩子进行沟通;还要尊重孩子的个性发展,每个孩子都有自己的闪光点,鼓励孩子们发展自己的特长;近年来校园霸凌事件频发,家长也需多关注、多了解孩子的朋友圈,引导孩子建立健康的社交关系,并提醒孩子遇到特殊事件时要及时和家长沟通,及时解决突发情况;最后家校之间也要密切联系,学校应制定科学、合理的家校合作的法律法规,确保家长的权利,使家校合作模式长久地发展,积极落实相关的规定,保护学生的心理健康(姜立君, 2020)。近年河北环境工程学

院探索建立“一二三四”心理健康教育家校社协同育人机制，旨在促进学生心理健康和全面发展的创新教育模式。

#### 5.4. 建立健全心理健康服务体系

健全心理健康服务体系是提高公众心理健康水平，预防和治疗心理疾病的重要举措。从政策层面来看，各级政府和学校应该制定和出台针对心理健康的政策法规，细化服务体系建设，满足资金保障和专业人员培训等各方面的需要；从资源保障层面来看，学校应该招聘具有较高专业能力和素养的教师并开设专门的心理咨询室，为学生提供舒适、安全的环境进行心理咨询；其中心理咨询室应当满足不同年龄阶段心理咨询的需求，既能解决共性心理问题又能解决个性心理问题；从开展活动层面来讲，丰富多样的心理健康活动是普及心理健康知识和提升学生应对心理问题的重要途径和手段。学校可以借助第二课堂开展心理健康讲座和心理辅导等活动，传授科学的心理健康知识，解答心理问题和疑惑，提升学生的抗压能力和抗挫能力。如通过把劳动实践课程和心理健康教育课程进行跨学科融合，在劳动实践操作中教会如何应对压力，提升自身应对心理压力的能力；最后从机制层面来看，高校应建立起协同、预防和反馈机制(张瑞红, 2024)。针对一些突发的心理问题，应有及时的应对策略和措施，开设心理健康热线，提供24小时的心理咨询和服务，为需要的学生提供便利。贵州轻工职业技术学院努力构建心理干预体系，积极开展预防性心理教育。以心理干预为保障，构建心理健康教育中心-贵州轻工职业技术学院辅导员、班级心理委员、宿舍联络员-学生-家长的六级预警干预体系，上下联动，各司其职，实现教与育、管与育、服与育的融合贯通(于岚茜, 韦泽珺, 2024)。教育评价反馈制度是教育发展的指挥棒，事关教育发展方向，科学的评价体系可以实现倒逼课程有效建设的目的(张慧, 2023)。建立评价反馈机制可以定期对心理健康服务的效果和质量进行评估，并根据反馈的结果进行改进，以期不断完善心理健康的服务体系。

## 6. 结论

综上，新时代背景下学生心理健康教育所面临的困境，当前教育工作者和相关教育部门需要以更加积极开放包容的心态，不断探索、吸收、借鉴和运用新的教育方法。通过采用互动式的教学方法，优化教育资源配置，引导家长转变教育观念以及建立健全心理健康教育服务体系等措施，能够为解决当前心理健康教育困境问题提供有效的解决路径。希望通过这些措施和手段，能够切实地提高学生的心理健康水平，为学生的全面健康成长发展奠定坚实的基础，也希望未来有更多的力量可以参与进来，共同为新时代学生心理健康教育保驾护航。

## 参考文献

- 范盛然, 杨珂, 袁珍, 等(2024). 家校共育理念下的高校大学生心理健康教育模式研究. *公关世界*, (20), 175-177.
- 姜立君(2020). 心理健康教育的家校合作模式探究. *大学*, (15), 50-51.
- 刘利(2024). 新媒体时代高校心理健康教育的现实困境与优化对策. *吉林广播电视大学学报*, (3), 19-21.
- 刘莉莉(2019). 基于协同理论的大学生思想政治教育实效性提升探究. *文化创新比较研究*, 3(8), 5-6.
- 蒙淑芳(2024). 家校共育视角下利用信息技术促进高中心理健康教育发展的策略. *甘肃教育研究*, (16), 33-35.
- 牛晓锋(2022). 马克思人的全面发展理论及其思想政治教育价值. *河南广播电视大学学报*, 35(3), 1-5.
- 彭国霞(2024). 数字化转型背景下高职心理健康教育发展路径研究. *公关世界*, (19), 24-26.
- 荣利, 刘彬, 高发亮(2024). 新时代高校学生心理健康教育的难点与对策. *科教导刊*, (10), 140-142.
- 王艺(2024). 高校心理健康教育家校协同育人机制的困境与策略. *教育理论与实践*, 44(3), 34-37.
- 肖志铭(2023). 新时期加强大学生心理健康教育的有效措施探析. *大学*, (26), 185-188.

- 
- 熊伟娥(2019). 基于积极心理学的高职学生心理健康服务体系构建. *教育与职业*, (1), 102-106.
- 阎茹(2017). 高校心理健康教育的“SPOC-翻转课堂”教学模式研究——以高校心理健康教育课程为例. *当代教育理论与实践*, 9(11), 111-114.
- 姚秋艳(2019). 新时期大学生心理健康教育服务体系的构建与实际应用. *中国健康教育*, 35(7), 669-671.
- 于岚茜, 韦泽琚(2024). 新型工业化背景下高职院校学生心理健康教育现状及对策研究. *湖北开放职业学院学报*, 37(16), 87-89.
- 张慧(2023). 大学生心理健康教育的困境及出路. *中国电化教育*, (12), 99-105.
- 张瑞红(2024). 高职院校心理健康教育现状与改进策略. *哈尔滨职业技术学院学报*, (5), 82-84.
- 赵霞(2022). 陷入“谷底”的高中生心理健康——基于中美日韩四国的比较. *中国青年研究*, (9), 106-113+80.
- 赵显达, 俞核, 李茂春(2024). 健康中国背景下中小学生心理健康教育存在的问题及解决策略. *西部素质教育*, 10(19), 123-126.