

新时代大学生心理健康教育的现实困境与应对策略

林 琳, 张苗苗

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月12日; 录用日期: 2024年12月13日; 发布日期: 2024年12月26日

摘 要

大学生心理健康教育是促进大学生形成健全的人格, 提升其情绪管理能力、自我认知能力和社会适应能力的教育活动。当前, 大学生心理健康教育面临着大学生缺少对心理问题的正确认识、心理健康教育方式单一、心理危机干预效果欠佳、师资力量不足且专业性不强, 以及缺乏家校社合作等困境。对此, 高校应当引导大学生正视心理问题, 全面了解大学生的心理需求, 加强心理健康教育教师队伍建设, 完善心理健康教育的干预与评价机制, 创新心理健康教育的方式与手段, 加强家校社合作, 从而不断增强大学生心理健康教育的质量与效果, 促进大学生心理健康发展和个人全面发展。

关键词

大学生, 心理健康教育, 现实困境, 应对策略

Realistic Dilemmas and Coping Strategies of College Students' Mental Health Education in the New Era

Lin Lin, Miaomiao Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 12th, 2024; accepted: Dec. 13th, 2024; published: Dec. 26th, 2024

Abstract

College students' mental health education is an educational activity to promote college students to form a sound personality and improve their emotional management ability, self-cognition ability and social adaptability. At present, college students' mental health education is faced with difficulties, such as lack

of correct understanding of psychological problems, single mental health education mode, poor effect of psychological crisis intervention, insufficient and professional teachers, and lack of cooperation between family, school and community. In this regard, colleges and universities should guide college students to face psychological problems, fully understand their psychological needs, strengthen the construction of mental health education teachers, improve the intervention and evaluation mechanism of mental health education, innovate the ways and means of mental health education, and strengthen the cooperation between family, school and community, so as to continuously enhance the quality and effect of mental health education for college students and promote college students' mental health development and individual all-round development.

Keywords

College Students, Mental Health Education, Realistic Dilemmas, Coping Strategies

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. 前言

大学生的心理健康状况不仅对其个人的全面发展、潜能挖掘与人生轨迹产生深远影响,还与国家社会和谐稳定发展紧密相连。目前,由于学业压力、就业竞争、人际关系等外部环境因素的压迫,以及个体性格特质、家庭背景、成长经历等内部因素的交织影响,我国 31 个省份近 8 万名 15~26 岁的大学生的总体抑郁风险比例为 21.48%,焦虑风险比例为 45.28%(闫紫菱,张广利,2024),并且大学生抑郁症状的流行率逐年上升(穆克朗,王东方,欧阳萱,邓奇坚,2024)。此外,大学生群体中高强迫倾向个体较多,是强迫症的高危人群(李芳雅,葛玲,葛丽君,李婷婷,2022);大学生睡眠问题检出率为 23.5%(陈雨濛,张亚利,俞国良,2022),是检出率最高的大学生心理健康问题。由此可见,大学生群体受到复杂且多维度心理问题的困扰与折磨,导致大学生的心理韧性和应对生活挑战的能力逐渐被削弱,对其学习与生活造成严重的消极影响。因此,全面审视当前大学生心理健康教育的现状与困境,积极寻求科学有效的教育模式与解决策略,对于促进大学生个体的心理健康与全面发展具有至关重要的现实意义,而且对于提升国民整体心理健康水平、推动社会和谐稳定及国家长远发展具有深远的战略意义。

2. 大学生心理健康教育的内涵

大学生心理健康教育是解决大学生心理困惑并引导大学生形成积极心理状态的教育实践活动,是高校德育工作的重要抓手,是落实立德树人根本任务的应然需要(袁红梅,2022)。从教育依据上看,高等院校教育工作者基于对大学生身心发展规律的深刻洞察与精准把握,充分利用并整合心理学、教育学、思想政治教育等诸多学科领域的深厚理论基础与专业知识框架,为大学生提供专业的心理疏通与指导。从教育方法上看,高校教育者通过构建系统化的心理健康教育课程体系、组织丰富多样的心理健康教育实践活动、提供个性化且专业的心理咨询、实施科学有效的心理危机预防与及时干预策略等多元化方法与路径,有效促进大学生心理健康发展。从教育目标上看,大学生健康教育旨在全面而深入地帮助大学生有效应对并解决其在成长历程中所遭遇的各类心理难题与思想困惑,进而精心培养其形成积极向上、健康稳定的心态,精心塑造其成为拥有完善人格结构的个体,着力锻造其具备坚韧不拔、乐观进取的积极心理品质(梁小玲,2023),并科学引导其树立正确的世界观、人生观与价值观,提升其自我认知、情绪

管理、压力应对及人际交往能力, 最终推动大学生实现综合素质的全面提升与个人的全面发展, 助力其成长为社会所需的优秀人才。

3. 大学生心理健康教育的现实困境

3.1. 大学生对心理问题缺少正确认识

大学生正处于身心健康发展的关键时期, 尚未建立成熟的认识体系与价值观, 缺少对心理问题的正确认识。首先, 大学生无法正确辨别心理问题。社会学习理论认为个体的行为受到外部环境的影响, 个体通过观察他人的行为及其后果来习得新的行为模式。在当前快节奏、高压力的大学环境中, 大学生们可能更多地接收到关于成功与效率的正面信息, 而对于心理健康的讨论则相对边缘化, 导致大学生缺乏识别和处理心理困扰的必要技能和知识框架。其次, 大学生不够重视心理问题造成的负面影响。大学生普遍将心理困扰视为一种短暂且可自我克服的状态, 忽视了其潜在的长远影响。再次, 大学生倾向于隐藏自身的心理问题, 羞于向他人寻求帮助。归因理论认为个体倾向于将行为结果归因于内部因素或外部因素。部分大学生在面对心理问题时, 会将问题归因于内部因素, 如个人能力不足、性格缺陷等, 导致他们产生自责和无助感, 从而不愿向他人寻求帮助。此外, 学生居住在共享的生活空间内, 个人隐私受到一定程度的限制。对于罹患心理疾病的学生而言, 隐私空间的缺失导致担忧被他人发现心理问题而遭受社会排斥乃至退学(王占仁, 2024)。因此, 这类学生可能会倾向于隐瞒自身的病情, 甚至伪装成已康复的状态, 更不会选择主动向他人倾诉, 以避免潜在的负面社会后果。

3.2. 心理健康教育方式单一

当前大学生心理健康教育普遍展现出对传统讲座式教学和纯粹理论灌输的过度依赖。一方面, 大学生心理健康教育往往侧重于教师作为知识传递者的角色, 而忽视了学生作为学习主体的积极性、主动性与创造性。主体性教育理论认为, 大学生是教育活动的主体, 大学生应当是心理健康教育活动的主要设计者与参与者。然而, 目前大学生心理健康教育普遍采用单向的知识传输, 学生往往被置于被动接受的位置, 其思维活力与情感体验被严重束缚, 难以实现对心理健康知识的深度理解与内化。另一方面, 忽视了实践体验在心理健康教育中的不可替代作用。实践是检验真理的唯一标准, 也是知识转化为能力与素养的桥梁。然而, 在当前的教育实践中, 学生往往缺乏将所学理论知识应用于实际情境的机会, 导致心理健康教育停留在理论层面, 难以触及学生的心灵深处并产生持久而深远的影响。

3.3. 心理危机干预效果欠佳

近年来, 社会竞争压力、就业压力和学业压力不断增加, 大学生缺乏强大的心理调适能力与应对机制, 自我认知出现偏差, 致使大学生心理健康问题呈现多发高发态势, 不仅表现为焦虑、抑郁、自卑、社交恐惧等常见心理障碍的普遍化, 更伴随着自杀意念、自伤行为等极端情况。社会支持理论强调个体从社会关系中获得的情感、信息和物质支持对于应对压力和挑战的重要性。有效及时的心理干预能够为大学生提供应对心理问题的坚实社会支持, 进而缓解大学生的心理压力与困扰。然而, 部分高校尚未建立有效的干预机制, 导致大学生心理问题演变为更为严重的心理危机。一方面, 部分学校虽建立了校级、院系级、班级及宿舍级的“四级”预警防控体系, 但是体系内各层级之间的职责划分不明确, 信息在体系内部传递时存在障碍, 干预流程繁琐并且响应机制不灵活, 使危机处理的整体效果还不甚理想(王卫权, 2022)。另一方面, 心理危机管理中存在“保障学生生命安全”与“保护学生隐私”两种价值观之间的冲突(李焰, 朱丽雅, 王瑞, 杨笑蕾, 2022)。为了高效且负责任地开展大学生心理危机干预工作, 不可避免地需要系统性地收集与分析个体的个人信息与心理状态等高度敏感且私密的数据或信息, 然而时常会出

现泄露大学生隐私信息的现象,降低大学生对心理教育工作者的信任与尊重,从而削弱心理危机干预的有效性与其正当性。

3.4. 师资力量不足且专业性不强

教师是开展大学生心理健康教育的关键力量。然而,目前大部分高校缺少心理教育相关的专业人才且部分在职心理教育教师存在能力不足的问题。一方面,教育资源的分配不均导致许多高校在心理健康教育领域面临“师荒”的困境。高校心理辅导与咨询服务的专业教师与学生比例应当不低于 1:4000,然而我国大部分高校心理教师数量都未达到要求,师资力量薄弱导致对有心理问题的学生受到的关心和引导不足(王潇潇, 2023)。社会认同理论认为,个体通过将自己归类于某个社会群体来获得自我认同和归属感。具备深厚心理学理论基础与丰富实践经验的专业人才数量较少,且大多倾向于选择薪酬较高、具有远大发展前景和社会地位更高的职业,以获得更强烈的自我认同感,导致日益增长的大学生心理健康教育需求难以满足。另一方面,在现有师资队伍中,部分教师缺少具备心理教学的必需素质。首先,大学生心理健康教育涉及心理学的多个领域,然而部分教师缺乏必要的理论基石与学术视野,难以系统地掌握心理学的基本原理、理论框架与前沿动态,不仅限制了他们在课堂上的教学深度与广度,也使得他们在面对学生复杂多变的心理问题时,难以提供科学、精准的解答与指导。其次,缺少心理指导的专业技能,例如深入的心理评估能力、情绪管理技能和有效沟通与建立信任关系的能力等。最后,缺少心理咨询实践经验。心理咨询实践经验能帮助教师辨别问题并及时发现危机,把心理咨询的相关理念、技术与课堂教学相融合,使情感体验、行为训练落到实处(李忠艳, 雒文虎, 胡菊华, 2021)。

3.5. 心理健康教育缺乏家校社合作

家庭与社会力量构成了大学生心理健康教育领域中不可或缺的坚实辅助力量。家庭是大学生成长的首个社会环境,对大学生形成健全的心理结构、培养积极的应对机制具有深远的影响。相关政府部门、社会组织和医疗机构能够为大学生提供全方面、多层次的专业心理支持。生态系统理论认为个体的发展是在一个多层次、多维度的生态系统中进行的,包括微观系统(如家庭)、中观系统(如学校)、宏观系统(如社区、文化)等,各个系统之间是相互联系、相互影响的,共同作用于个体的发展。然而,目前学校、家庭和社会彼此间联系并不紧密,呈现分离式倾向,分别独立承担大学生心理健康教育的职责(谢宇, 2023)。一方面,家庭在大学生心理健康教育工作中的作用发挥较为有限,不少家庭甚至处于缺位状态(陶进, 马建青, 2024)。许多家长往往将注意力更多地聚焦于子女的学业成绩与未来职业发展,而忽视了对其心理健康状况的全面了解与持续关注。另一方面,高校与校外医疗机构尚未建立深度合作机制。当大学生面临严重的心理健康问题时,高校往往缺乏一套高效、便捷的转介流程,难以迅速将需要专业医疗干预的学生转送至校外精神卫生专业机构,从而延误了最佳的治疗时机。校外精神卫生专业机构在接收来自高校的学生时,也面临着信息对接不畅、服务流程不明确等挑战,难以迅速、准确地为学生提供专业的医疗支持。

4. 大学生心理健康教育困境的应对策略

4.1. 引导大学生正视心理问题, 促进主动防治

动机理论认为适当的动机能够激发个体内在的潜能与活力,促使个体以更加积极、主动的态度面对困难与挑战。科学引导大学生全面而深刻地认识心理问题能够提高大学生对心理问题的敏感性与识别能力,促使大学生更加重视心理问题的潜在危害,提高求助意愿,积极主动参与心理疾病的预防与治疗,从而改善大学生心理健康水平。首先,通过系统的心理健康教育,大学生能够掌握基本的心理学知识,

学会从科学的角度审视自身的心理状态, 避免将心理问题简单归结为性格缺陷或意志薄弱, 从而减轻自我责备, 增强面对挑战的勇气。其次, 通过案例分享、角色扮演等互动方式, 大学生能够直观感受到心理问题的普遍性与可治疗性, 消除对心理疾病的恐惧与偏见, 提升寻求专业帮助的意愿。再者, 通过教授有效的情绪管理技巧与应对策略, 大学生能够在遇到心理困扰时, 迅速采取积极的自我调节措施, 如情绪释放、认知重构等, 有效缓解心理压力, 预防心理问题的恶化。

4.2. 全面了解大学生的心理需求, 提升针对性

每位大学生的成长环境、性格特质、教育背景和文化背景等多方面因素皆呈现出显著的差异性, 使得每位大学生在心理特征和心理问题上各具特色, 形成了复杂而多样的心理健康需求图谱。气质类型理论认为, 人的气质类型可分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种。胆汁质学生可能表现出冲动和易怒的特点, 而抑郁质学生则可能更容易持续悲伤和自我否定。全面了解大学生的心理需求, 能够促进心理健康教育的精准干预与有效治理, 为设计并实施个性化的干预措施提供科学依据, 进而增强大学生心理健康教育的针对性与吸引力。一方面, 运用大数据和算法技术, 收集和分析大学生的个人信息、日常行为数据、情感状态数据等, 精准判断大学生当前心理状况并预测大学生心理发展趋势, 为心理健康教育提供科学指导。另一方面, 科学把握个体差异、需求差异, 在此基础上进行个性化课程设计, 以实现最大的课程效果(张慧, 2023)。例如, 针对胆汁质学生, 可设计以情绪调节、压力管理为主题的课程内容; 对于抑郁质学生, 则可融入生命意义教育、积极认知调整等内容。

4.3. 创新心理健康教育的方式与手段, 提高实效性

创新心理健康教育方式能够有效增强教育的趣味性和互动性, 激发大学生的内在学习动机, 显著提高大学生的主动参与度, 增强大学生心理健康教育的实效性, 进而改善大学生的心理健康意识和自我调适能力, 提升大学生自我认知, 降低心理问题的发生率。首先, 基于大学生身心发展特点, 教师可以积极运用互联网技术, 改进教学方式方法, 构建课内外衔接、线上线下融合、自助互助他助协同的课程教学模式(李斌, 2024)。教师应当利用在线学习平台提供丰富的学习资源, 通过社交媒体和即时通讯工具促进师生、生生之间的交流与互动, 以及运用大数据分析技术精准评估学生的学习进度与成效。其次, 充分利用现代科技, 如虚拟现实、人工智能等, 建立虚拟仿真实验室、模拟情景教室等沉浸式心理健康教育环境, 推动线上线下多模式教育手段与方式的形成, 构建起开放、互联、智能的教学空间(张静, 杜宇涵, 2024)。再次, 通过运用互动性强、参与度高的教育手段, 如角色扮演、情景模拟、互动讨论, 大学生能够更加直观地理解心理健康知识, 深化对自我心理状态的认知, 培养积极的心理品质, 并且锻炼和提升自己的沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等。最后, 加强实践教学, 鼓励学生参与心理健康相关的科研项目、社会实践、志愿服务等活动, 能够帮助大学生将所学的心理健康理论知识与实践活动相结合, 促进心理知识的内化与外化。

4.4. 完善心理健康教育的干预与评价机制, 提升系统性

构建并全面完善心理危机干预机制和心理健康教育评价体系能够有效降低高校内心理危机事件的发生频率和严重程度, 提升心理健康教育工作的质量和效果, 促进心理健康教育资源的优化配置, 使得相关资源能够更加精准地服务于有需求的学生群体, 为大学生提供系统的心理关怀与恢复支持。一方面, 建立完善的心里危机干预机制有助于高校提高心理危机干预效率, 及时发现并科学解决大学生心理问题, 增强大学生的心理韧性。高校应当强化心理危机预警系统的灵敏度与精确度, 定期开展心理健康筛查、动态监测与风险评估, 实现对大学生心理状态的全面掌握与及时预警。建立专业高效的心理危机干预团队, 包括心理咨询师、精神科医生、辅导员及学生骨干等, 通过定期培训与实战演练, 提升团队的专业

素养与应急响应能力, 确保在危机发生时能够迅速、准确地介入, 提供有效的心理援助与转介服务。另一方面, 完善心理健康教育评价体系能够多维度、多层次地反映教育工作的实际效果, 帮助高校了解当前心理健康教育的现实困境, 为教育工作的改进与优化提供有力的导向与激励, 从而改善大学生心理健康状况。首先, 优化心理健康教育评价的目标。积极心理学主张探索与理解人类积极的品质与特性, 致力于深入挖掘并充分利用个体本身具有建设性与发展性的内在力量。高校大学生心理健康教育应注重激活大学生自身固有的积极品质抵御疾病潜在隐患, 即通过“习得性快乐”培养, 消弭和对抗“习得性无助”爆发风险(周肃军, 常扩, 周详, 2024), 而不是仅仅注重发现和解决已经发生的心理问题。其次, 确立多维度、多层次的评价指标体系, 涵盖心理健康知识普及程度、学生心理素养提升情况、心理健康服务满意度、危机干预有效性等多个方面, 确保评价的全面性与准确性。最后, 建立常态化的评价反馈机制, 定期开展心理健康教育效果评估, 将评估结果及时反馈给相关教育工作者与学生群体, 将评价结果与心理健康教育资源配置、课程优化、师资培训等工作紧密挂钩, 形成闭环管理, 推动心理健康教育工作的持续改进。

4.5. 加强心理健康教育教师队伍建设, 提升专业性

优化大学生心理健康教育教师队伍能够为教师提供更多的专业发展机会和资源, 增强教师的心理健康教育知识与技能, 提升心理健康教育的质量, 推动高校心理健康教育工作的规范化、专业化、系统化发展, 为大学生的健康成长和全面发展提供有力保障。首先, 培养打造专兼结合的心理健康教师队伍(冀文彦, 刘林, 2023)。创建专业的心理健康教育教师培养渠道, 通过长期的系统培训提升专职教师的专业素养, 包括理论知识、专业技能和教育理念等。同时, 吸纳具有相关专业背景与热情的兼职教师, 形成多元化的教师结构, 以满足学生多样化的心理需求。其次, 建立科学的教师选拔与考核机制, 通过定期的绩效评估、同行评审及学生反馈, 持续监测并提升教师的专业能力与服务质量, 确保每位心理健康教育教师都具备扎实的专业理论基础与丰富的实践经验。再次, 鼓励并支持心理健康教育教师开展教学创新与科研探索, 以科研引领教学, 不断提升教学质量与效果。最后, 确保心理健康教育教师具有良好的心理状态和高尚道德素养, 坚持以学生为本, 主动关心关爱学生, 与大学生建立良好的师生关系, 促进大学生心理健康发展。

4.6. 加强家校社合作, 形成教育合力

家庭、高校以及社会作为大学生日常生活与成长不可或缺的重要环境, 各自以独特的方式且相互交织地作用于大学生的心理状态与行为模式。健全家校社协同育人工作机制, 能够确保各方教育力量在教育过程中及时、准确地交换学生的心理健康信息, 有效整合与共享心理健康教育资源, 共同设计并实施心理健康教育活动以及干预方案, 建立紧密合作与相互支持的心理健康教育格局, 将大学生的身心健康置于自然的生态系统之中(王艺, 2024), 从而促进学生心理素质的全面提升。首先, 在学校、家庭和社会协同育人机制中, 学校是协同育人的主导者(邓旭阳, 谢雨锜, 周萍, 2024), 需要主动整合和利用学生的学习需求、家庭的亲情支持和教育力量, 以及社会的教育资源和文化活动等各种资源, 建立与学生及家庭的紧密联系, 为家庭提供心理健康教育指导, 帮助家长掌握科学的教育方法和理念。其次, 家长应致力于深化对家庭教育科学理论的学习与实践, 掌握现代教育理念与方法, 以更加科学、理性的态度引导子女的成长与发展, 主动与学校建立紧密而有效的沟通机制, 积极参与学校组织的家庭教育指导活动, 与教育者共同探讨子女的心理特征与成长需求, 形成家校共育的良性互动。再次, 社会医疗机构应当为大学生心理健康提供多样化的支持服务, 建立专业的心理健康咨询中心, 配备经验丰富的心理咨询师, 为大学生提供个性化的心理辅导与咨询服务。最后, 政府应发挥其政策引导与监管作用, 为大学生心理

教育的实践提供有力的政策保障。政府应出台相关政策, 鼓励并支持社会机构参与大学生心理教育, 如提供资金补贴、税收优惠等激励措施; 加强对社会机构的监管与评估, 确保其服务质量与安全; 推动教育资源的均衡配置, 特别是加大对农村及偏远地区大学生心理教育的投入, 以缩小城乡教育差距。

5. 结语

当前大学生心理问题层出不穷, 呈现出多样化、复杂化的态势, 给大学生心理健康教育带来了前所未有的挑战。面对这一严峻形势, 未来亟需社会各界力量携手并进, 共同构建全方位、多层次、立体化的心理健康教育体系, 推动教学方式与手段与时俱进, 提高心理健康教育教师的专业素养, 推动大学生心理健康教育的系统化建设, 逐步破解当前大学生心理健康教育的困境, 为大学生提供及时、有效、个性化的心理援助与服务, 为青年学子们的健康成长与全面发展保驾护航, 从而培养出能够担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献

- 陈雨濛, 张亚利, 俞国良(2022). 2010-2020中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 991-1004.
- 邓旭阳, 谢雨琦, 周萍(2024). 高校积极生态心理健康教育服务机制研究. *学校党建与思想教育*, (4), 81-84.
- 冀文彦, 刘林(2023). 大学生心理困惑归因及高校心理健康教育策略研究. *中国高等教育*, (Z2), 39-42.
- 李斌(2024). 信息化时代高校心理健康教育范式的新跃进. *江苏高教*, (1), 91-96.
- 李芳雅, 葛玲, 葛丽君, 李婷婷(2022). 团体心理训练对高强迫倾向大学生完美主义和自尊水平的影响. *教育理论与实践*, 42(33), 44-47.
- 李焰, 朱丽雅, 王瑞, 杨笑蕾(2022). 育德与育心结合导向下高校心理健康教育的创新发展. *教育发展研究*, 42(10), 10-16.
- 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华(2021). 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破. *黑龙江高教研究*, 39(12), 145-149.
- 梁小玲(2023). *大学生心理健康教育获得感研究*. 博士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 穆克朗, 王东方, 欧阳萱, 邓奇坚(2024). 大学生网络成瘾与抑郁症状的关系: 一个链式中介模型. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 526-530.
- 陶进, 马建青(2024). 新时代我国高校心理健康教育的新发展. *学校党建与思想教育*, (11), 84-88.
- 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.
- 王潇潇(2023). 大数据背景下大学生心理健康教育策略探析. *江苏高教*, (4), 92-95.
- 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.
- 王占仁(2024). 新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略. *中国高等教育*, (9), 38-43.
- 谢宇(2023). 高校心理健康教育生态系统模式构建研究. *黑龙江高教研究*, 41(7), 128-134.
- 闫紫菱, 张广利(2024). “转场之殇”: 大学生抑郁体验的发生机制. *中国青年研究*, (6), 14-23.
- 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.
- 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.
- 张静, 杜宇涵(2024). 我国青年心理健康教育的探索历程、演进特征和未来展望. *学校党建与思想教育*, (17), 41-44.
- 周肃军, 常扩, 周详(2024). 积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构. *黑龙江高教研究*, 42(11), 120-128.