

论新时代大学生心理健康教育的总体目标、 优势经验和未来趋势*

夏欣怡¹, 谢莹², 孙杰¹

¹盐城工学院数理学院, 江苏 盐城

²盐城工学院心理健康教育中心, 江苏 盐城

收稿日期: 2024年5月10日; 录用日期: 2024年6月28日; 发布日期: 2024年7月5日

摘要

新时代大学生心理健康教育的总体目标体现为建立健全“四位一体”工作格局、教育受益面不断扩大、心理健康素质普遍提升、心理疾病发生率明显下降。新时代大学生心理健康教育的优势经验体现为积极倡导“健康第一”、贯彻执行“九个坚持”、大力推进“五育并举”、服务建设“教育强国”。展望未来, 新时代大学生心理健康教育将呈现出理念先进、思路明晰、交叉融合、课程完备、人才专业的发展趋势。

关键词

新时代, 大学生, 心理健康教育, 目标, 经验, 趋势

The Overall Goals, Advantages, Experiences, and Future Trends of Mental Health Education for College Students in the New Era

Xinyi Xia¹, Ying Xie², Jie Sun¹

¹School of Mathematics and Science, Yancheng Institute of Technology, Yancheng Jiangsu

²Mental Health Education Center, Yancheng Institute of Technology, Yancheng Jiangsu

Received: May 10th, 2024; accepted: Jun. 28th, 2024; published: Jul. 5th, 2024

*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。

文章引用: 夏欣怡, 谢莹, 孙杰(2024). 论新时代大学生心理健康教育的总体目标、优势经验和未来趋势. *心理学进展* 14(7), 1-10. DOI: 10.12677/ap.2024.147446

Abstract

The overall goal of mental health education for college students in the new era is to establish a sound “four in one” work pattern, continuously expand the scope of education benefits, generally improve mental health quality, and significantly reduce the incidence of psychological diseases. The advantages and experiences of mental health education for college students in the new era are reflected in actively advocating “health first”, implementing the “nine persistences”, vigorously promoting the “five educations simultaneously”, and serving the construction of an “educational powerhouse”. Looking ahead to the future, the mental health education for college students in the new era will present a development trend of advanced concepts, clear thinking, cross integration, complete courses, and professional talents.

Keywords

New Era, College Students, Psychological Health Education, Goal, Experience, Trend

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

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育。党的第十八次全国代表大会召开以来，以习近平同志为核心的党中央对大学生心理健康教育工作高度关注，一再地强调要“加深对心理健康问题的基础性研究”，“重视心理健康和精神卫生”。国家出台了一系列重要的政策文件，充分彰显了大学生心理健康教育现代化的中国模式，体现出中国社会主义制度的优越性。广大教育工作者应砥砺前行，不负韶华，全面认识到大学生心理健康教育的总体目标，并立足其优势经验扎实推进基础性工作。

2. 新时代大学生心理健康教育的总体目标

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神，进一步提升心理育人质量，2018年7月，教育部颁发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党〔2018〕41号)，明确提出了大学生心理健康教育的总体目标，即建立健全“四位一体”工作格局、大学生教育受益面不断扩大、大学生心理健康素质普遍提升、大学生心理疾病发生率明显下降。本纲要为新时代大学生心理健康教育的研究提供了明确的理论依据。

(一) 建立健全“四位一体”工作格局

高校要坚持育心与育德相统一，对心理健康教育和心理咨询服务的发展进行合理规划，创立包含教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预为内容的“四位一体”工作格局(吕小康, 2023)。首先，宣传心理健康知识。要强化宣传主题，扩大传播渠道，利用广播、电视、书籍、电影、动画等传播媒介，组织创作和展示心理健康宣传教育精品和公益广告，传播现代文明观念和心理健康的认知，进一步提高心理健康教育的吸引力和影响力。其次，创新开展实践活动。针对不同大学生个体的需求，多维度打造一个以人文关怀为主题的舒缓氛围。围绕环境适应、学习方法调适、宿舍内部沟通、社团生活、创业经历、

恋爱与性、自我成长等主题,筹划并进行一系列有益于大学生身心发展的主题教育活动,比如心理沙龙、情景剧竞赛、个人成长训练营、同伴互助项目、团体心理辅导、心理健康工作坊等。这些活动增强了心理健康教育的趣味性、吸引力和影响度,推动形成心理健康教育品牌特色活动。也可以引导学生通过参加园艺活动、劳作或者观察大自然等方式,去体验生命的成长、理解生命的意义。再次,强化咨询服务活动。高校心理健康教育中心需持续完善心理咨询的排班、预约、转诊、走访、反馈等流程,通过一对一咨询、小组指导、电话访谈、在线咨询等多重方式,为学生提供常态化、即时且有用的心理咨询服务。遵循保密原则,保护学生隐私。面对严重心理问题的学生,心理健康教育教师需要及时评估,跟踪反馈,必要时建议就医,跟学院、家长及时沟通,共同商量解决方案,帮助学生渡过难关,同时注重学院与医院的联动。最后,及时化解心理危机。高校心理健康教育中心应视具体情况,开通24小时心理热线电话,由专门的危机干预员值班。要建立“学校-学院-班级-宿舍/个人”四级网络危机干预体系和“常规工作分工联系,危机工作整体联动”的工作机制。充分利用校园信息管理系统,基于大数据对大学生心理健康状况进行全息、实时、即时的监测和干预。总之,通过建立健全“四位一体”工作格局,坚持育心与育德相统一,加强人文关怀和心理疏导,规范发展心理健康教育与咨询服务,更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求。

(二) 大学生教育受益面不断扩大

新时代大学生心理健康教育是为了发展人、育人,而不仅仅是治病防病(桑标, 2022),因此高校应当对所有学生实施心理健康教育,而非仅对有心理困扰的少数学生。首先,每位大学生都须完成心理健康教育课程的学习。心理健康教育课程的推出增强了心理健康教育的广泛性和覆盖面,提升了心理健康教育的实施效果,已经成为心理健康教育极其重要的途径。通过公共课程、选修课程、心理讲座等多种形式来加强心理健康教育课程的建设,以全方位的培育覆盖所有大学生,推动心理健康教育的发展进步。课程注重理论联系实际,通过案例研讨、体验活动等教学形式,激发学习兴趣,全方位面向全体大学生提供心理帮扶和指导。其次,广泛开展心理健康普测和教育宣传活动。全员心理普测的核心应该是利用普查去增进大学生对自我心理健康的关心,帮助他们有更深度的自我理解,发扬其优点,规避其短处,而非只是寻找存在心理疾病的个体(王潇潇, 2023)。心理健康教育活动主题的确立应该更多地关注如何让大学生更积极地投入到学习、工作和生活之中,增强其价值感和幸福感,而不只是怎样防止心理困扰或预防精神障碍。再次,充分发挥网络心理健康教育的重要价值。全球优质的心理健康资源能够通过互联网而融合在一起,建立一个庞大的信息库,其中的心理健康知识资料都可以向高校心理健康教育提供大量的信息支持,以帮助教师和学生开阔视野。教师能够通过网络向学生传达更多的相关知识,引领和帮助他们营造浓厚的教育氛围,并组织心理健康论坛等活动。大学生也可以在网上寻求专业的心理咨询服务,或者与有相同经历的学生进行交流和讨论。这种实时、灵活、直观的方式能够有效地拓展心理健康教育工作的时空范围,增加教育覆盖面,创新教育途径,使心理健康教育无时不在、无处不在,提升工作的前瞻性和实时性(马建青, 杨肖, 2018)。总之,不断扩大大学生教育受益面,坚持心理健康教育工作面向全体学生开展,对每个学生心理健康发展负责,满足全体学生心理健康服务需求。

(三) 大学生心理健康素质普遍提升

加强大学生心理健康教育是社会进步的时代要求。提升大学生的抗挫折能力和心理承受能力,培养具有优良品质和健全人格的大学生,是社会对人才需求提出的基本要求。改革开放以后,中国社会的发展步伐日愈加速,这尤其体现在社会生活节奏的明显加快和就业竞争的日趋激烈。这种状况下,物质生活的丰富、社会价值观的差异为大学生提供了多元的选择,然而,一些大学生的自我认知和归属感减弱,陷入迷茫、忧虑,心理疾病问题层出不穷。新冠病毒肺炎疫情爆发以后,学校封闭式管理的情况下,许多大学生感受到恐惧、丧失,以及生活的不确定性,心理问题的发生频率大大提升(汤玉梅, 杨熙, 2023)。

这些情况下,普遍提升大学生心理健康素质显得尤为重要。2023年4月,17个部委联合颁发了《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)》,倡导培养学生乐观、积极、自尊、自爱的心态和坚韧不屈的精神,以便增进学生的思想品质、科学文化、艺术修养和身心健康。当前,高等院校对大学生心理健康教育的关注程度持续升级,学生们的心理素质也有所提升,这很大程度上帮助了师生们及时识别出心理健康问题并能够降低他们对心理疾病的羞耻感。需要集结学校内外的心理健康教育资源,搭建全员、全过程、全方位覆盖的人才培养体系,加强对大学生的人文关怀及心理辅导,激发他们的创新精神和实践能力,提升其心理应对能力以及适应社会生活的技能,使他们的健康心态趋于积极乐观、稳健理智,拥有自尊、自爱、自律、自强的卓越品格。也要帮助他们掌握并运用心理保健的方法和技能,有效地解决学业、人际关系、自我管理、恋爱、职业选择、性格提升和情绪管理等方面的问题,为其提供及时、有效、优质的心理健康辅导和服务,最终促使大学生的心理健康素养、思想道德品质、科学文化知识同步提升。总之,高校要更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求,促使大学生心理健康素质普遍提升,着力培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

(四) 大学生心理疾病发生率明显下降

主动寻求心理咨询和心理治疗的帮助,是改善心理疾病的重要影响因素。一份面向722名大学生开展的调查研究显示,专业心理求助态度与心理健康具有正性相关性,也就是说那些愿意获取专业心理援助的学生更容易有效地摆脱心理困境,减少负向情绪(白汉平,肖卫东,2018)。当前,随着心理健康教育与思想政治教育的深度融合,我国高校心理咨询的内涵逐步拓展,服务的对象也逐渐从心理问题学生,转变为有心理成长需求的所有学生,服务形式也更为多样,服务团队规模也呈现持续增长的趋势。随着心理健康教育的深入,大学生在识别心理问题以及减少对疾病的羞愧感上有了进步。在这种形势下,高校要进一步加强心理咨询室建设,动态开展心理健康测评,为学生提供心理疏导,广泛传播和普及心理健康知识能有效减轻学生们的心理压力,以科学的方式传播心理健康教育知识,从而使学生能客观、理性地应对心理健康问题,对自我有准确的认识,防止自己在面临巨大心理压力时走向极端。另外,近年来“医校联合”模式在高校心理健康教育领域价值日益凸显,它不只是融合了医疗和教育两个强大的系统,更赋予了精神专科医院在危机评估、疾病诊断、心理治疗及疾病预后监测等方面的核心地位。该模式能够将教育理论、心理学方法和精神医学手段有效地结合在一起,以辅助识别可能的心理问题,并为突发疾病的学生提供便利的救助,通过主动的预防和精心的处理以及联合的管理,提高心理健康服务的专业度,有效提升大学生心理疾病的治愈率,降低其发生率(姚斌,2019)。总之,高校要千方百计降低大学生心理疾病发生率,最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生,对学生心理健康问题关注及时、措施得当,及时化解学生思想、心理和行为问题,保障高校校园的和谐与稳定。

3. 新时代大学生心理健康教育的优势经验

党的十八大以来,我国大学生心理健康教育不断完善和规范,取得了显著成效。总结其发展优势,能够为今后大学生心理健康教育的发展积淀宝贵经验。

(一) 积极倡导“健康第一”

健康对人类进步有着决定性的作用,是经济社会发展的根基,也是预示国家民族兴旺发达的重要指标,同时更是广大人民群众的共同愿望。2018年,全国教育大会首次提出并强调“健康第一”的观念,这既是对“人类命运共同体”身心健康理念的创新认识,也成为推动新时代高等学校心理健康教育发展的理论依据(彭茂发,2018)。2022年10月,党的二十大报告进一步明确“人民健康是国家和民族富强昌盛的重要标志,并应将保障人民健康放在优先发展的战略位置。”在这一指导思想下,2023年4月教育部等17部门联合印发《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)》,明确

提出“坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置”。目前，心理健康问题的年龄分布呈现出低龄化的势头，全社会开始对青少年和大学学生的健康成长有了更深的认识，将心理健康摆在了与身体健康同等重要的位置。只有当个体身心两方面都健康时，才能确实视作身心健康。因此，高校在深化教育体制机制改革浪潮中，应当把“维护学生身心健康”作为一项重要环节，深入实践“健康融入所有课程，融入所有政策”的发展要求(杨玉春, 2023)。新时代，大学生心理健康教育需基于“大健康”视角，始终提倡“健康为先”的教育理念，将培育学生健康积极的心理状态、提高学生健康素养、增强学生自我健康管理能力作为基础，强调校园心理健康教育的实效性和功能性，大力实施生命教育和安全教育，提升学生对生命的敬畏、尊重和爱护，使新时代大学生能够做到开怀大笑、快乐运动，进而为他们的健康发展和未来成长奠定基础。

(二) 贯彻执行“九个坚持”

2018年召开的全国教育大会全景式地审视了中国教育改革进程中逐渐形成的新理论、新视角和新理念，并首度提出了引领我国教育改革发展的“九个坚持”新原则，具体包括：首先，坚守党在教育工作中的领导地位；其次，立场坚定地将立德树人作为教育的根本任务；第三，毫不动摇地优先发展教育；第四，坚持社会主义办学方向；第五，扎根在中国大地上开展教育；第六，坚持人民至上的教育发展理念；第七，坚决深化教育改革创新；第八，坚持以服务中华民族伟大复兴为教育使命；第九，坚持把教师队伍建设作为基础性工作。“九个坚持”是党和国家首次对教育的科学内涵进行高度概括，从本质层面深度解析了新时期大学生心理健康教育的发展方向、路径、原则、策略等基础问题，从理念上进一步加深了教育者对于新时代大学生心理健康教育发展趋势和人才培养规律的理解(邢梓琳, 李志明, 2023)。确保党的全面领导，能够从根本上保障新时代大学生心理健康教育事业的发展；坚持立德树人，开拓了新时代大学生心理健康教育根本任务的新视角；对教育事业优先大力发展，构建了新时代大学生心理健康教育的战略框架；坚守社会主义根本宗旨，揭示了新时代大学生心理健康教育的本质属性；扎根中国大地办学，明晰了新时代大学生心理健康教育本土化、中国化发展的总体方针；坚持以人为本的教育发展观，强化了新时代大学生心理健康教育的奋斗使命是构筑大学生更为持续和高涨的获得感、幸福感和安全感；推动教育的改革与创新，揭示了新时代在大学生心理健康教育中坚持创新驱动发展的新任务；致力服务于中华民族伟大复兴，将新时代大学生心理健康教育紧密结合于服务人民、听从党的召唤、强化和发展中国特色社会主义制度、推动改革开放和社会主义现代化建设的职责与使命；注重教师队伍的培养，为新时期大学生心理健康教育师资队伍提供了基础保证。“九个坚持”的深入解读不只包含着丰富的历史内涵，还融合了独特的时代特征。在新的历史进程中，中国共产党高瞻远瞩，带领我国大学生心理健康教育进行创新和改革，着力培养德智体美劳全面提升的创新性人才，以及肩负民族复兴重任的社会主义建设者和传承者，为推动教育现代化树立科学的发展战略。

(三) 大力推进“五育并举”

全国教育大会呼吁全力构建以学生“德”“智”“体”“美”“劳”全面发展(即“五育”)为特征的教育体系。2019年，《中国教育现代化2035》重申了全面发展、五育并举的重要性。2022年10月，中共二十大报告强调，社会主义建设者和接班人要从“五育”的建设途径中培养而来。2023年4月教育部等17部门联合印发的《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)》也明确提出“以德育心”“以智慧心”“以体强心”“以美润心”“以劳健心”的“五育并举”方针。德、智、体、美、劳等“五育”与心理健康教育的关联可以看作是人的“一只手”，其中“德智体美劳”如同能够点石成金、变现价值的五根“手指”，而心理健康教育恰似“手心”，一一链接着五育的每个环节。虽然德、智、体、美、劳等“五育”各具自己的教育目标、职责、内容、原则和手段，并且各自发挥作用，然而只有当心理健康教育和“五育”统一施展、相互配合时，才能构筑出全新的大学生心理健康教

育发展大局。在心理健康教育中大力推进“五育并举”，是新时代实施教育创新的一条重要路径，切实体现了学生由教育客体向教育主体的真正回归，以及人的全面发展对人本质的真正占有(俞国良，靳娟娟，2022)。德育可以塑造道德行为、渗透政治思想、引导价值观，为当今大学生心理健康教育标明方向，成为指引大学生心理健康教育的价值指南。智育不仅为新时代大学生心理健康教育的目标达成提供了必要的基础，同时也是将知识和技能转化为心理能力，激发心理潜能的重要动力来源。体育利用教学、活动、训练、比赛等各种环节，在提高大学生运动技能的同时，帮助其提升身体自尊，强化自我概念，调解心理压力，宣泄负性情绪，强化意志品质，增强团队合作意识，促进学生“身心两健”。艺术教育不仅满足了人们对美的追求，同时通过美的事物，使人们的心境愉快，塑造人们的品格，清静人们的心灵，因此具备了“触动内心、改善情绪、修养心性”的教育作用。通过对大学生劳动观念、劳动技能和劳动习性的培养和强化，引导大学生在辛勤劳作中塑造顽强的毅力，通过努力奋斗培养坚定的意志品格，进而获得对生命和生活充足而有活力的心理储备和精神财富。

(四) 服务建设“教育强国”

党的二十大报告首次把“实施科教兴国战略，强化现代化建设人才支撑”列为单独的章节，充分体现了党对教育的基础、战略、地位、作用的高度认识。2023年5月29日，中共中央政治局第五次集体学习会议发表了关于“建设教育强国”的重要讲话，这是对党的二十大报告中关于教育发展内容的深度解读，也是继2018年全国教育大会发表重要讲话之后，国家对教育工作进行的又一次兼具深刻性、策略性和整体性特征的阐述。加快发展教育强国，既是全面建设社会主义现代化国家的必然需求，也是满足广大民众对优质教育需求的重要途径(朱永新，2023)。中国特色高校心理健康教育需要继续吸收和借鉴国外的先进理念，面向世界，走向世界。同时，植根中华优秀传统文化，立足解决中国现实问题而建立的特色高校心理健康教育模式，也可以为西方国家亟待解决的心理健康问题提供中国方案、中国经验、中国智慧。因此，我们也要主动开展对外传播，分享我国心理健康教育成功经验，不断提升中国高校心理健康教育在国际舞台上的影响力。在世界命运个体的发展潮流中，中国始终肩负着大国担当，有使命去展示中国心理健康教育发展成就，阐释中国心理健康发展道路。要紧紧围绕教育部的中心工作和加快教育对外开放有关文件精神，围绕国家心理健康教育事业发展战略，充分利用、研发各种平台和渠道，推动世界先进心理健康教育理念与我国心理健康教育改革发展深度结合。以高质量发展为导向，以激发活力为目标，积极扩大合作伙伴规模，不断深化合作伙伴关系，展开整体、系统、联动的布局，逐步构建上下联动、内外互通的心理健康教育科研网络平台。加强国际间经验交流，组织大学生心理健康领域专家和学者定期开展研讨会、学术交流会。并在国际和地区范围内推动心理健康教育的部署、推广和实施。加强在世界文化多样性的视野下做心理健康工作的理论研究，帮助大学生加强跨文化沟通，培养他们适应国际环境的能力和心理健康。发挥心理健康教育智库功能，发布国际化发展和研究报告，为政府和高校心理健康教育决策提供智力支持。推动中国心理健康教育走出去，整体提升我国心理健康教育现代化水平和国际竞争力。

4. 新时代大学生心理健康教育的未来趋势

加强大学生心理健康教育工作已经成为新时代高等学校立德树人、培根铸魂的重要任务。探索我国大学生心理健康教育的应然趋势，方能不断推进其繁荣发展和开拓创新。

(一) 理念先进

教育部等17个部委联合印发的《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)》中明确指出，“切实把心理健康工作摆在更加突出位置”，“统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境”。高校需根据自身的人才培养策略、教育模式、学生特点、教育资源以及优势等实际情况，加

强对大学生心理健康教育的关注, 从而提升其整体素养, 从根本上提高高校的人才培养质量。首先, 大学生心理健康教育必须被看作一个整体的项目(景鹏, 2021)。在课堂教学和课外活动等主要途径和关键环节, 构建由学校与专业、课内与课外、教育与指导、咨询与自我帮助、自助与他人协助相联系的心理健
康教育网络和系统。积极拓展网络心理健康教育新领域, 使用互联网作为传播主要信息、进行心理健康
讲座的关键工具, 致力于创建集思想、知识、兴趣、服务于一体的心理健康讲座网站和网页, 掌握心理
健康讲座的方向和主动权。其次, 心理健康教育应贯穿整个教学过程(吴先超, 2019)。全体员工需要建立
心理健康教育的意识和观念, 志在履行心理健康教育的职责, 在课程教学中渗透心理健康思想和方式方
法, 扩大心理健康知识的传播范围, 灵活组织各式心理健康教育教学活动。第三, 树立宏观心理健康教
育观(马建青, 杨肖, 2018)。在个人层面, 大学生应树立“对自身心理健康负主要责任的是每个人自己”
的观念, 努力增强自身心理健康水平和幸福感, 也需要正确看待权利与利益、团体与个人、成功与失败、
得与失之间的关系。在高校层面, 需要注重营造有益于心理健康的氛围, 积极地解释和广泛宣传心理知
识及行为问题表现, 并提升团体成员对心理健康的了解。加倍关注特殊群体和弱势群体的心理健康教育,
为心理疾病的发现、诊断和治疗打下基础, 实现问题的早期解决(杨佳欣等, 2021)。在社会范围内, 要增
强对社会心理服务的宣传, 完善社会心理服务专业机构的管理体系, 设定相关的行业规则和道德标准,
以推动社会心理服务行业的繁荣和有序发展。

(二) 思路明晰

《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)》明确指出, “探索学生心
理健康分级管理体系”, “开展科学研究”。新时代大学生心理健康教育工作要建立明晰的发展思路,
必须要在研究问题、研究视角、研究方法、研究结论上做到全面系统。第一, 在研究问题上, 要注意将
学术研究与实践应用相结合。心理健康教育领域的研究是“跨学科的交叉融合式的应用基础研究”, 这
一属性决定了心理健康教育研究应兼具理论意义与实践关怀。一方面, 需要了解心理健康的前因与后果,
把握大学生心理健康状况发展的一般规律, 这属于心理健康教育研究中的学术问题; 另一方面, 需要在
实践中预防大学生心理行为问题的发生, 促进大学生心理素质的提高, 这属于心理健康教育研究中的实
践问题。第二, 在研究视角上, 要注意宏观视角与微观视角相结合。从我国心理健康教育发展的历史来
看, 其进步发展依靠的是自上而下的顶层设计和自下而上的实践探索之间的相互作用。要从宏观的视角
把握心理健康教育全局, 从政策制定的角度探讨心理健康教育的发展。不能将心理健康教育作为一个孤
立的研究领域, 而是在思想政治教育的框架下, 在“立德树人”根本任务和“健康中国”的目标下对心
理健康教育进行探讨(俞国良, 2021)。同时也要处处体现自下而上的微观视角, 反映着教育一线的实践探
索。第三, 在研究方法上, 要注意理论研究 with 实证研究相结合。心理健康教育处于心理科学与多学科的
交叉点上, 在研究方法上应注重理论与实证研究相结合。一方面, 心理健康教育的研究应充分吸收
心理学、思想政治教育等相关学科的重要理论成果。在对学科发展历史进行回顾的基础上, 在与国际心
理健康教育发展态势的比较中厘清心理健康教育与其他学科的关系, 探讨心理健康教育的教育理念、发
展路径与具体要求; 另一方面, 心理健康教育研究应综合运用访谈法、测量法、实验法等实证研究技术,
收集心理健康教育的一手资料, 突出心理健康教育研究的科学性与客观性。第四, 在研究结论上, 要注
意普遍规律与特殊规律相结合。实际教育问题指导着研究方向, 个体的心理成长是连续与阶段的融合,
因此, 在教授大学生心理健康课程中, 既要着重普适的规律, 又要注重独具特色的规律。

(三) 交叉融合

《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)》明确指出, “优化协作机
制”, “健全部门协作、社会动员、全民参与的学生心理健康工作机制”。新时代以来, 我国大学生心
理健康教育积极探索出一条多方资源交叉融合的发展之路。新时代大学生心理健康教育的交叉融合发展

是内涵极其丰富的。第一，不同学科的交叉融合。依托多学科的角度，对大学生心理健康教育采用多元的研究模式，进一步构建和优化新时代大学生心理健康教育的学科系统，汇聚各种学科的力量，整合研究资源，推动心理健康教育理论与实践的深度结合，进行跨学科的综合应用基础研究，为新时代下多学科视角的大学生心理健康教育提供全面关照。2021年5月31日，中国人民高校的“双一流”心理健康教育跨学科交叉平台正式开启。该平台利用哲学、经济学、管理学、新闻传播学、教育学、心理学、艺术学、体育学等多学科的研究实力，致力于建立一支跨学科、交叉性的心理健康教育国家级智库及顾问团，以提升全国人民的心理健康教育和品质，为在新时代中找寻符合中国特色的心理健康教育途径提供思想支援和智力贡献。该平台的成立为我国新时代大学生心理健康教育的未来展望提供了一个全局性的观察视点。第二，教育内容的交叉融合。从新时代心理健康教育的基础需求角度来看，整合心理健康教育与大学生的思想政治教育、职业规划和专业教学活动，将有助于增强大学生心理健康教育的意义和优越性。借助于培育和践行社会主义核心价值观，在精神文明建设过程中把提升大学生的心理健康程度视为重点，充分发挥我国独特的传统文化在促进心理健康方面的积极作用。第三，线上线下的交叉融合。新时代大学生心理健康教育的交叉融合要充分挖掘互联网的优势，将线上线下教学相融合，将新媒体与大学生心理健康教育相融合(兰国帅等, 2021)。互联网时代线上线下融合方法的应用可以改变传统教育的教学时空、教学资源、教学形式，增加教育的实效性。各类新媒体能够为大学生提供更加丰富的心理健康教育资源，营造良好的心理健康教育氛围。第四，文化融合。需要理解心理健康教育与校园文化建设联动的效应，并加强心理健康教育在校园文化建设中的主导地位。在遵循大学生心理及身体发展规律的基础上，推动校园文化的建设，以达到心理健康教育和校园文化建设共同参与教育人的连带效果。第五，医校融合。依照《全国精神卫生工作规划(2015~2020年)》的执行，高校必须与精神卫生领域专业机构共同建立稳定的心理危机应对协作机制。《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号)也明确了，形成多学科心理和身体疾病联合会诊体系，与高校和社会心理服务机构建立协作机制，从而实现双向转诊。教育部的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》同样指出，需要创建心理危机转诊治疗系列，保证学校心理健康教育和咨询门诊、学校的医疗机构、和精神卫生专业应对机构的心理危机转诊通路畅通。医校融合是大学生心理危机干预工作的重要渠道。将高校与医疗机构的联结策略运用起来，借助于精神病专科医院在心理危机援助方面的优势，遵循“以预防为主，及时预警、协同有序、长期管控”的方针，创建大学生的心理健康教学与危机干预新模型，进一步推进高校心理健康教育工作朝着更为规范的方向发展(赖海雄, 张虹, 2017)。第六，主体融合。大学生心理健康教育是一个宏大的工程，单靠某个人、某个组织是不可能完成的，需要政府、社会、高校、家庭多方配合，才能形成强大的合力，建立以高校为主力，政府、社会、家庭、中小学协作的“共建体系”已经成为时代发展的必然要求(胡钦太, 2023)。

(四) 课程完备

心理健康教育课程对于大学生获取教育经验、取得心理健康进步和心理品质提升具有重要作用。《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)》明确指出，“开设心理健康相关课程”，“发挥课堂教学作用”，“扎实推进心理健康教育普及”。新时代大学生心理健康教育课程体系将在已有模式上不断改革完善。第一，课程要体现大学生的主体性。心理健康教育的核心关键是如何应对人的心理问题，因此，最重要的功能就是引导人关注于心理发展和提升，以及自我实现。因此，课程设计需将人看作主体，而不是单纯的客体。应促使大学生成为自我心理成长的引领者，让大学生的个体发展变成“自身需要”，而不是“学业目标”。所有措施都应基于满足人的心理需求，服务于人的心理全方位发展，致力于发掘人的心理潜力，关心人的全面发展，尊重人的生活与人生之价值和目标，重视人的精神信仰，并真正将“人”置于我国心理健康教育教材的中心位置。第二，教材内容应以实用为主，

即教学内容与生活实际相结合,体现教材的实用性和体验性,重视实践并关注实际效果。根据不同年级大学生的心理发展特性和心理健康教育的阶段目标来确定适宜的教材内容。在组织教材编写过程中,应采取“多元优化、积极整合”的策略,以心理健康知识为基础,以思想政治教育为主导,体现生活化与问题化,推进心理健康教育教材编写的整体性、连贯性和针对性的趋势。第三,应注重课程的实施性。心理健康教育课程目标的实施性是指在目标明晰的前提下,将目标转化为可以被观察评价和可以进行训练的行为特征。个性发展、高尚的道德情感、坚定的意志力、平衡的情绪等,不应仅被视为心理健康教育课程的目标或教科书章节,而应该将其中抽象的概念演绎为详实的样例,通过行为目标明确区分章节目标,强调了学生自我发展、自我觉察、自我体悟、自我塑造的重要性。第四,要注重课程的体验性。授课教师应按照大学生们常见的心理问题来设定具体的目标、形式、内容和情景等,并通过小组分享或班级讨论的方式在团队中为成员提供心理帮助。这种教学方式包含了多样的内容,优点是高效、实用、新颖,可以引发学生的兴趣,因此能够成为心理健康教育课程的主要环节(薛春艳, 2020)。第五,强调课程的渗透性。各科目每一位责任教师,在进行专业教学的过程中,都应该主动自觉地通过全面的课程策划、语言讲授、举例证明等途径,传播并以身实践心理健康教育的理论和理念,协助大学生增进在学科学习中的理解、感受和行动技巧。在赋予他们的学科知识、发挥他们的智力和创新能力的同时,提高并推动他们的心理健康建设水平。

(五) 人才专业

《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)》明确指出,“建强心理人才队伍”,“畅通教师发展渠道”。面向未来,各高等院校格外重视心理健康教育人才培养,心理健康教育专业人才短缺情况会有所好转,从业人员专业化将会逐步落实。第一,要加快推进心理健康教育学科建设。目前,高校从事心理健康教育工作的许多教师来自不同的学科,这与我国尚缺少相应的学历教育有关。高校要尽快开设心理健康教育、临床与咨询心理学、心理辅导与咨询等专业,人才培养的学历化教育势在必行。2020年10月,北京师范大学建立了我国第一个临床与咨询心理学院,并在2021年启动了全国硕士研究生招生计划。展望未来,在国家的鼎力支持和推进下,会有越来越多的高等院校设立临床与咨询心理学院,以更好地推进我国心理咨询和治疗专业人才的培育事业。第二,要加快在职心理健康教育教师的职业化建设。随着时间的推移,人们对心理健康教育规范化建设的需求愈发强烈。高校需要依据心理健康教育的内容、环节、目标群体和需求等,对教育、教学、咨询、干预的实际效果进行深入的研究,以推动心理健康教育的标准化进程。要建设好一支“量足质优”的专职队伍,妥善解决他们的岗位、职称、待遇、进修、发展空间等问题,这是做好新时代大学生心理健康教育工作的重要保障。第三,要加强心理健康教育岗位的专业化建设。以心理学理论和技术为基石的心理健康教育是一门综合科学,尤其是心理咨询,是一个高度专业化的职业方向,与日常生活中的心与心交谈、闲聊有所区别。要做好心理健康教育教师岗位的工作,并非是只要一腔热情就能胜任,这是由于,无论是理论教学、活动组织,还是咨询、治疗,都有严密理论体系与从业原则,因此必须保障心理健康教育这一工作岗位逐步实现专业化建设与发展。在2018年的2月份,中国心理学会正式公布了《临床与咨询心理学专业机构和专业人员注册标准》(第二版),详细地列明了“注册心理师的条件”。例如,在注册督导师的监督下完成至少250小时的临床实践,接受注册督导师规律、正式的个体督导至少80小时、集体案例督导至少120小时。这些规定虽属学术团体制订的标准,不具有普遍法律约束力,但这些规定是十分必要,体现了该工作的严肃性。从中也可以看出,从事心理健康教育的师资要求将会越来越严谨和规范。

5. 结论

综上所述,新时代大学生心理健康教育要认真贯彻党的二十大精神,以建立健全工作格局、扩大教

育受益面、提升受教育者心理健康素质、降低受教育者心理疾病发生率为总体目标，积极倡导“健康第一”，贯彻执行“九个坚持”，大力推进“五育并举”，服务建设“教育强国”。面向未来，新时代大学生心理健康教育将以昂扬的姿态，进一步呈现理念先进、思路明晰、交叉融合、课程完备、人才专业的发展势头，为培养担当民族复兴大任的时代新人做出应有贡献。

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)。

参考文献

- 白汉平, 肖卫东(2018). 个人成长主动性、专业心理求助态度与大学生心理健康的关系研究. *学校党建与思想教育*, (5), 72-74.
- 胡钦太(2023). 高校心理健康教育协同机制探索. *中国高等教育*, (9), 45-48.
- 景鹏(2021). 大学生心理健康教育工作的系统化思考. *系统科学学报*, 29(1), 104-106.
- 赖海雄, 张虹(2017). 基于“治未病”思想的医校协同心理健康教育模式. *思想理论教育*, (6), 104-107.
- 兰国帅, 魏家财, 张怡, 郭倩, 张巍方, 孔雪柯, 王志云(2021). 未来高等教育教学: 宏观趋势、关键技术实践和未来发展场景. *开放教育研究*, 27(3), 15-28.
- 吕小康(2023). 高校心理育人体系的现实困境与历史反思. *社会科学*, (2), 13-23.
- 马建青, 杨肖(2018). 心理育人的内涵、功能与实施. *思想理论教育*, (9), 87-90.
- 彭茂发(2018). 把“健康第一”的理念落到实处. *人民教育*, (19), 57-58.
- 桑标(2022). 新时代学校心理健康教育应把握的四个特性. *教育发展研究*, 42(10), 1-9.
- 汤玉梅, 杨熙(2023). 新冠肺炎疫情背景下大学生积极心理健康教育研究——基于积极心理学的视角. *思想教育研究*, (2), 135-139.
- 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.
- 吴先超(2019). “三全育人”视阈下大学生心理健康教育模式创新研究. *学校党建与思想教育*, (18), 81-83.
- 邢梓琳, 李志明(2023). 习近平总书记关于教育改革发展“九个坚持”重要论述阐释. *北京理工大学学报(社会科学版)*, 25(3), 172-178.
- 薛春艳(2020). 大学生心理健康教育课程体验式实践教学探赜. *学校党建与思想教育*, (9), 72-73, 79.
- 杨佳欣, 廖小利, 付熙, 李亚敏(2021). 心理健康急救: 一项有效的公共卫生干预. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 209-213.
- 杨玉春(2023-07-10). 健康学校建设体现“健康第一”教育理念. *光明日报*.
- 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(2021). 高等学校心理健康教育体制观: 体系建设探微. *国家教育行政学院学报*, 283(7), 17-27.
- 俞国良, 靳娟娟(2022). 心理健康教育与“五育”关系探析. *教育研究*, 43(1), 136-145.
- 朱永新(2023). 教育强国建设: 内涵、挑战与实践路径. *中国远程教育*, 43(10), 1-10.