

大学生心理健康教育创新面临的现实困境及应对策略

●王维力



[摘要] 现代社会背景下,大学生心理健康问题日益突出,成为影响大学生成长与发展的关键因素之一。心理健康教育是高校教育体系的重要组成部分,对于提升大学生的综合素质、促进其健康成长具有重要意义。然而,在当前的心理健康教育实践中,存在着诸多难题,如教育内容单一、教育模式滞后、心理服务体系不完善等。本文通过分析现代社会大学生心理健康教育面临的现实难题,提出相应的创新对策,旨在为高校心理健康教育的改革与创新提供理论支持和实践指导。经研究表明,通过多元化的教育模式、加强师生心理素质的培养、完善心理服务体系等措施,才能有效解决当前存在的问题,提升大学生的心理健康水平,促进其全面发展。

[关键词] 大学生;心理健康教育;创新;现实难题;对策

随着社会的快速发展和高校教育的不断深化,大学生群体的心理健康问题逐渐引起了社会各界的广泛关注。心理健康教育作为高校教育的重要组成部分,对于大学生的成长与发展起着至关重要的作用。大学生正处在人生的关键转折期,面临着学业、就业、社交等多重压力,心理健康问题呈现出多样化的趋势,如焦虑、抑郁、孤独等。近年来,虽然各高校已逐步加强心理健康教育,建立了心理咨询室、开展心理健康课程等,但整体来看,心理健康教育仍存在许多亟待解决的现实难题。

一方面,传统的心理健康教育模式存在一定局限性,过于单一的教育内容与方式不能有效触及大学生的实际需求。另一方面,随着社会环境的变化,大学生面临的心理压力和情感困扰愈发复杂,现有的心理健康教育体系不能及时适应这些变化。因此,如何在现代社会背景下创新大学生心理健康教育模式,解决其面临的现实难题,已成为当前教育领域亟待研究的重要课题。

本文旨在通过分析现代社会大学生心理健康教育的现实难题,提出创新性的对策,期望为高校心理健康教育的改革提供借鉴和参考。

Q 大学生心理健康教育现状分析

(一)大学生心理健康问题的普遍性

随着社会的不断变化和大学生群体的不断壮大,大学生

的心理健康问题不容忽视。根据调查,大学生群体中焦虑、抑郁、失落、孤独等情绪问题普遍存在。尤其是面对学业压力、就业焦虑、人际关系紧张等多重困扰,大学生的心理健康问题呈现出日益严重的趋势。部分大学生因为缺乏有效的心理健康教育和自我调节能力,将情绪和压力内化,导致心理问题加剧,引发一系列的行为问题。心理健康问题不仅影响大学生的学习效率与生活质量,还可能导致一些极端事件的发生,给个人、家庭甚至社会带来严重的后果。因此,大学生的心理健康问题需要引起社会和教育界的高度关注。

(二)传统心理健康教育模式的局限性

大多数高校的心理健康教育仍然采用传统的课程讲授和个别咨询的方式,缺乏足够的创新和针对性。传统的心理健康教育模式主要以理论知识的传授为主,对基础心理健康知识进行普及,但不能有效帮助学生应对实际的心理困扰与情感问题。例如,很多高校的心理健康课程内容过于单一,只停留在基础的心理学知识,缺乏对学生个性化需求的关注,导致教育效果不佳。心理咨询服务虽然在一些高校中得到了逐步发展,但其普及程度和服务质量参差不齐。在部分高校,心理咨询服务处于“辅助性”地位,无法形成系统化、长期化的心理健康支持体系,学生有心理需求时难以及时得到有效帮助。

(三)大学生心理健康教育的资源配置问题

高校在心理健康教育方面的投入与资源配置仍然存在较大差距。虽然一些重点高校已经设立了专业的心理健康教育中心，并配备了心理咨询师，但在很多普通高校，心理健康教育资源仍然匮乏，难以满足日益增长的需求。尤其是在部分高校，心理健康教育课程与服务并未得到足够的重视，专业的心理健康教育工作者短缺，许多心理教师和咨询师的专业素养和服务能力有待提高。心理健康教育的资金和设施投入也相对不足，缺乏长期、持续的教育支持与保障。

Q 现代社会大学生心理健康教育面临的主要问题

（一）教育理念陈旧，缺乏创新性

当前大学生心理健康教育普遍存在教育理念陈旧、内容单一的问题，限制了心理健康教育的发展。很多高校的心理健康教育仍然坚持传统的“问题导向”理念，注重对已发生的心理问题的解决，忽视了学生心理素质的培养和积极心态的塑造。随着社会环境的变化和大学生心理需求的多样化，传统的教育理念已经难以满足现代社会大学生的心理健康需求。现代社会的大学生面临着前所未有的挑战和压力，如学业竞争、就业压力、情感问题等，而这些问题往往无法通过简单的干预和解决措施得到根本改善。因此，大学生心理健康教育必须从单一的“问题解决”转向更加全面、个性化的心理素质培养，从根本上增强学生的自我调节能力和应对生活挑战的能力。

教育理念的创新，首先需要对学生心理需求的多元性和复杂性有深刻的理解。现代社会大学生不仅需要应对心理困扰，更需要在面对压力、挫折时保持积极的心态和乐观的情绪。高校在心理健康教育中应注重培养大学生的心理韧性、情绪调节能力以及应对生活挑战的能力。教育重点不应局限于问题的干预，而应更多关注学生自我意识的觉醒、心理素质的提升和心理健康的长期培养。高校可以通过开设心理素质提升课程、组织心理健康活动等方式，从根本上帮助学生树立健康的心理观念和心理建设的意识，帮助学生实现全面的心理成长。这一转变不仅有助于学生的心理健康，还能在长远上提升学生的综合素质，促进其更好地适应社会和未来的挑战。

（二）教育方法单一，互动性差

许多高校的心理健康教育依然采用传统的授课和咨询形式，教育方法单一，缺乏互动性，学生的参与感和认同感较低。在传统模式下，课堂教学通常是教师单方面讲授知识，大学生被动接受。这种方式虽然可以传授基础的心理健康知识，但由于缺乏情感交流和互动，大学生难以产生共鸣，教学效果也较为有限。心理健康教育的核心在于激发大学生的自我反思、增强其心理素质，然而，单一的授课形

式无法有效达成这一目标。大学生在课堂上接受的知识可能短期内有所帮助，但缺少实践和情境模拟等形式的互动性活动，无法真正理解如何将这些知识应用于日常生活中的心理调节。

心理咨询虽然可以为有需要的学生提供帮助，但由于心理健康教育资源的有限性和心理咨询师的不足，许多学生在出现心理问题时无法及时获得有效的帮助。尤其是在一些地方高校，心理健康服务仍然处于起步阶段，心理健康教育的师资力量、服务设施和资源配置存在明显差距，学生在面临情感困扰和心理压力时，难以得到及时的心理疏导和专业支持。更为重要的是，单一的心理咨询形式也无法满足学生个性化的心理需求。

（三）心理服务体系不完善，学生心理健康保障不足

近年来许多高校已经开始建设心理健康教育体系，并取得了一定进展，但总体来看，心理健康服务体系仍然不完善。许多高校的心理健康教育部门资源匮乏，无法为大学生提供全面、持续的心理支持服务。部分高校在硬件设施上存在较大差距，心理咨询室、心理辅导平台等资源不足，无法满足日益增长的大学生心理需求。更为严重的是，部分高校的心理健康教育课程设置不够完善，师资力量比较薄弱，导致心理健康教育的质量难以保障。大学生在心理健康危机发生时，心理疏导的渠道相对不畅，大学生心理健康问题不能获得及时的干预，得不到及时有效的解决。

部分大学生依然存在“心理问题就是病”的传统观念，不愿意主动寻求帮助。由于心理健康教育体系的不完善，很多大学生未能意识到心理健康对个人发展的重要性，心理问题得不到及时的关注和干预，甚至发展成严重的心理疾病。因此，高校需要建立健全的心理健康教育体系，从资源配置、课程建设、师资培训等方面入手，形成一个全方位、持续性的心理健康教育服务平台。

Q 创新大学生心理健康教育的对策

（一）更新教育理念，倡导心理素质教育

在现代社会的背景下，大学生心理健康教育的核心应从传统的“问题导向”转变为“素质培养”的方向，强调在心理健康教育中注重学生的整体心理素质提升，而非仅仅局限于心理问题的干预和治疗。这种转变是基于大学生群体在面临学业压力、情感困惑、就业焦虑等多方面挑战时所体现出的独特心理需求。因此，高校应确立一种“预防为主，干预为辅”的心理健康教育理念，通过系统的教育和培训，帮助大学生在问题发生之前就做好心理准备，提升其面对困境时的自我调节和自我保护能力。

具体而言，这一理念要求高校在心理健康教育的课程设置中，不仅要包含基础的心理学知识和应对技巧，还应当注

重培养大学生的心理健康意识,帮助大学生从日常生活中认识到心理健康的重要性。在此基础上,高校可以通过课外活动、心理健康讲座、情感支持小组等形式,激发大学生主动了解心理健康的兴趣,增强他们应对心理困扰的能力。同时,高校可以借助心理健康教育平台,鼓励大学生学会自我反思、情绪调节、压力管理等技巧,让其在成长过程中能够积极地面对心理问题,避免问题的恶化。

此外,教育内容应注重结合大学生群体的特点,通过定期的心理测评、反馈和个性化的心理干预,提高学生在情感、认知、行为等方面的心理素质,培养其解决问题的能力。以此为基础,大学生在面对未来的社会和职场挑战时,能够保持更好的心理状态,从而达到全面提升其心理健康水平的目的。

(二)丰富教育内容,打造多元化教学模式

大多数高校心理健康教育依旧采用传统的教育方式,难以满足当代大学生日益多元化的心理健康需求。为此,高校需要探索更加灵活、互动性强的心理健康教育模式,充分调动大学生的积极性和参与感,帮助他们更好地了解自己的内心世界,提升解决心理问题的能力。基于此,心理健康教育的内容和形式需要进行全面的改革。高校应摒弃单一的理论授课模式,转而引入情境模拟、角色扮演、心理剧等互动性强的教育方式,通过实践性的活动让大学生在真实情境中感知心理问题的复杂性,激发他们的情感共鸣。例如,可以组织大学生参与情境演练,模拟应对考试焦虑、职场压力、人际冲突等情景,从而帮助大学生体验并学习如何处理心理困扰。通过这种互动性强的方式,大学生可以更深入地了解自己在特定情境中的心理反应,并学会如何应对各种心理挑战。

(三)加强师资培训,提升心理健康服务质量

要提升大学生心理健康教育的质量,首先需要加强心理健康教育师资队伍建设和提升教师的专业素养。高校应定期组织心理健康教育教师和心理咨询师的专业培训,旨在提升他们的专业技能、创新教育理念以及教育方法的更新。同时,心理健康教育的师资建设不应仅限于传统的心理学专业教师,还应鼓励更多来自其他学科的教师参与到心理健康教育的工作中,形成多学科的协同教育模式。

Q 结束语

现代社会大学生的心理健康教育面临诸多挑战,既有教育内容和方法的传统局限性,也存在资源配置和服务体系的不完善。然而,随着社会的进步和教育观念的更新,大学生心理健康教育亟待创新和改革。通过创新教育理念、丰富教育形式、加强师资建设和完善服务体系等多方措施,可以有效提升大学生的心理健康水平,促进其全面发展。未来的心理健康教育应更加注重大学生的个性化需求,推动高校心理健康教育从“治病救人”转变为“健康促进”,为现代社会的大学生提供更加优质的心理保障。大学生心理健康教育的创新和改革不仅是一个系统工程,更是高校教育的一项长期任务。只有将心理健康教育融入到日常教育教学中,采取综合性的干预措施,才能真正实现心理健康教育的价值。通过不断创新和优化,心理健康教育将成为大学生全面发展的重要保障,助力他们在未来的学习、工作和生活保持健康、积极的心理状态,迎接更加美好的明天。

参考文献

- [1]李萌.新媒体与大学生心理健康教育融合发展的路径探究[J].新闻研究导刊,2024,15(09):163-165.
- [2]余琼.新时代高校大学生心理健康教育质量提升路径探究[J].山西青年,2023(22):196-198.
- 杨春梅.新时代大学生心理健康教育创新路径研究[J].教育信息化论坛,2023(01):93-95.
- [4]刘欣然.新时代大学生心理健康教育创新路径研究[J].就业与保障,2020(24):156-157.

基金项目:

甘肃省教育科学“十四五”规划2022年度学校安全稳定与应急工作专项课题项目,项目名称:新时代大学生心理健康教育长效机制的构建与应用研究,项目编号:GS[2022]GHBZX239。

作者简介:

王维力(1982—),男,汉族,甘肃张掖人,本科,副教授,兰州资源环境职业技术大学,研究方向:党建思政、学生工作。