

Research on the Dilemma and Optimization Path of College Students' Mental Health Education in the New Era

Zhiyin Guo

School of Chemistry and Environmental Engineering, Wuhan University of Light Industry, 430023, China

Abstract

With the continuous increase of various pressures faced by current college students, such as academic pressure, employment pressure and interpersonal pressure, related mental health problems have become increasingly prominent, which puts forward higher requirements for mental health education in colleges and universities. However, mental health education for college students still faces many dilemmas in practice, such as outdated traditional educational concepts, insufficient pertinence, and weak awareness of mental health education among parents. These problems not only restrict the effectiveness of mental health education for college students, but also adversely affect the improvement of educational quality in colleges and universities. Therefore, this paper deeply analyzes the practical dilemmas faced at present and puts forward targeted optimization paths, so as to provide support for the development of mental health education in colleges and universities.

Keywords

college students, mental health education, practical dilemmas, optimization paths

新时代背景下大学生心理健康教育面临的困局及优化路径研究

郭植引

武汉轻工大学化学与环境工程学院, 中国·湖北 武汉 430023

摘要

当前大学生所面临的学业、就业、人际关系等各类压力持续攀升, 相关的心理健康问题也日益突出, 对高校心理健康教育工作也提出了更高要求。然而, 高校大学生心理健康教育在开展中仍面临着诸多困局, 如传统教育观念落后、针对性不够、家长心理健康教育意识薄弱等, 这些问题不仅制约了大学生心理健康作用, 也对高校教育质量的优化造成了不利影响。因此, 本文将深入剖析当前面临的现实困局, 并针对性提出优化路径, 为高校心理健康教育工作的开展提供支撑。

关键词

大学生, 心理健康教育, 现实困局, 优化路径

1 引言

一代人有代人的使命与担当, 新时代为大学生搭建了更多新平台、赋予了更多新机遇, 也使他们面临着全新的发展困局, 其中大学生心理健康教育工作更是迎来了前所未有的挑战。相关调查研究显示, 我国大学生心理问题呈现普遍化态势: 覆盖 34 个省、自治区、直辖市的近 8 万名 15—26 岁大学生中, 总体抑郁风险比例达 21.48%, 焦虑风险比例为 45.28%, 30%—45% 的大学生存在各类心理健康问题, 8% 的大学生存在较为严重的心理障碍, 且大学生抑郁问题的流行率正呈现逐年上升趋势^[1]。此外, 大学生群体中高强迫倾向个体占比较高, 已成为强迫症的高危人群。

通过上述数据不难看出, 当前大学生面临的心理困扰呈现复杂且多样的特征, 这些心理问题不仅会导致大学生在日常生活出现情绪异常、意志行为障碍及社会适应性差等客观表现, 严重时还会引起人体机能紊乱, 诱发各类生理性疾病。因此我们需要认真严肃地分析新时代背景下大学生心理健康教育面临的现实困局, 探索科学有效的优化路径。

2 新时代背景下大学生心理健康教育的意义

心理健康教育的根本目标是保障大学生的心理健康, 同时也是目前高校素质教育体系中不可或缺的一环。心理健康是现代社会文明进步的标志, 是个人全面发展和适应社会发展需要的重要保证。个人只有保持良好的心理状态和精神面貌才能更好地实现自身价值, 成为对社会有用之人。同时心理健康是构建和谐社会的条件之一, 是构建和谐社会、实现民族振兴、国家富强所必需的保证。大学生心理健

【作者简介】郭植引(1994—), 男, 中国湖北潜江人, 硕士, 助教, 从事大学生思政研究。

康教育是解决大学生心理问题并引导大学生形成积极心理状态保障心理健康的教育实践活动,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^[2]。积极全面的心理健康教育是预防和解决心理问题的重要手段,通过心理健康教育可以让大学生拥有更加积极向上乐观的心态,避免焦虑、抑郁、强迫症、社交障碍、饮食障碍、神经衰弱等一系列心理问题的产生,从而能更好地适应当下“内卷”激烈的社会环境,保持对生活和自己生命的热爱,为以后的发展提供源源不断的内生动力,最终推动整个社会的和谐发展。

3 大学生心理健康教育面临的现实困局

3.1 心理健康教育观念落后

当前,我国高校大学生心理健康教育工作仍存在明显局限,不少高校仍主要采用传统讲座与单纯理论灌输的模式,即便开展少量与心理健康教育相关的实践活动,也往往存在形式化严重、内容流于表面的问题,没有发挥心理健康教育的实际作用,造成上述问题的原因主要有两个方面:

一方面,心理健康教育过程中存在角色定位失衡的问题,过度强调心理教师的专业知识传授职能,忽视了大学生在教育活动中应有的主体地位,这种本末倒置的定位不仅难以调动大学生参与心理健康教育的积极性、主动性与创造性,也会使得心理健康教师的引导、赋能作用无法得到有效发挥^[3]。大学生作为心理健康教育的核心主体,本应主动参与到教育活动的全过程设计与实施中,但从实际情况来看,当前高校心理健康教育多以教师单向知识输出为主,反观大学生则长期处于被动接收的状态,其思维拓展与情感体验受到一定束缚,难以真正理解心理健康知识的核心内涵,更无法将所学知识灵活运用至其可能面临的心理问题中。

另一方面,实践育人环节的缺失也成为制约心理健康教育质量提升的关键因素。实践是连接理论知识与实际应用的桥梁,更是将知识转化为个人心理能力、提升心理素质的核心路径。但目前在校的心理教学中,普遍缺乏真实情境下的体验式教学与实践应用场景,导致心理健康教育始终停留在理论层面,无法深入触及大学生的内心世界,难以转化成大学生解决实际心理问题的实际能力,也无法构建长期、稳定的教育成效,最终影响了心理健康教育的整体质量。

3.2 心理健康教育针对性不够

针对性不足也是制约心理健康教育实效的重要因素。高校往往未能根据不同学生群体的特点开展个性化教育,采用吃“大锅饭”式的教育模式,加之长期将心理健康教育与德育等内容混同,使得教育活动虽能常态化开展,却难以切实解决学生的实际心理问题。一方面,缺乏分层分类的教育方式,无法对大学生在校发展、毕业择业等不同阶段的差异化心理需求及时做出回应。不同阶段大学生所面临压力各不相同,心理问题呈现出明显的阶段性特征,只有精准把握

不同阶段大学生心理动态并及时开展相应的教育,才能最大限度地保障其心理健康^[4]。另一方面,心理健康教育的目标与内容不够清晰明确。现有教学多以心理健康知识的普及为主要目标,而对大学生心理素质与调适能力的培养不够重视;在内容上也未能聚焦常见心理问题的识别、情绪调节与应对策略,难以帮助学生建立有效的心理防御与调节机制。

3.3 家长心理健康教育意识淡薄

在东亚传统社会结构中,家庭对个体成长具有不可替代的作用。家庭既是教育的核心场所,也是影响个体心理发展的重要环境。父母作为子女的第一任教师,其教育观念与教养方式会对孩子的心理状态产生深远影响。然而在现实生活中,不少家长对心理健康教育的重要性认识不足、重视程度偏低,心理健康教育意识较为淡薄,甚至相当一部分大学生的心理问题正是长期不良家庭环境累积所致^[5]。当前许多家庭仍将重心和关注度放在子女的学业成绩与升学发展,对孩子的情绪变化、心理状态缺乏足够的关注和敏锐的感知;同时,家长自身往往没有接受过任何的心理健康教育,难以科学识别与应对孩子的心理问题。尤其是当孩子进入青春期后,亲子间有效沟通不断减少,这进一步加剧了心理隔阂与问题积累。有相关的调查研究显示,高中阶段作为青少年心理健康发展的关键时期,是心理健康水平的“谷底”,对中、美、日、韩四国高中生的对比研究表明,我国高中生心理健康水平呈现出情绪健康、自我评价、幸福感及人际支持偏低的“四低”特征,焦虑、抑郁、社交适应困难等问题较为突出^[6],这表明不少学生在进入大学前就已积累了一定的心理问题,处于心理亚健康状态,而家庭本应提供的情感支持、理解与陪伴明显不足。

4 大学生心理健康教育困局的优化路径

4.1 创新心理健康教育的方式方法,提高互动性

随着新时代教育信息化的持续发展,催生了翻转课堂、混合式教学、小规模限制性在线课程等新型教学模式,其中小规模限制性在线课程以“小规模”“专有性”为核心特质,将慕课的优质内容供给、先进技术支撑与多元化翻转课堂教学模式深度融合,能够将课堂时间高效聚焦于大学生高级认知能力培育、主动探究实践及协作解决问题等核心方面,最终为深度学习心理健康知识目标的实现提供强有力的支持。这一教育领域的技术性革新,为心理健康课堂的提质升级创造了重要的机遇,心理健康教育工作者可积极借鉴此类新型教学方法,打破传统心理健康课堂固有模式、焕发全新活力。具体而言,一方面可系统整合数字化教学工具与线上优质资源,依托学校专属在线平台构建心理健康课程体系与资源矩阵,使学生能够摆脱时间和空间的约束,灵活获取相关知识与支持服务,同时借助线上心理咨询与辅导,为学生搭建更具私密性、便捷性的心理求助路径^[7];另一方面可创新课堂教学模式,引入小组研讨、情景模拟、心理情景剧展演、

案例剖析、角色扮演等多元互动的方式,既能有效激发学生在课堂的参与热情,强化其情感共鸣与主体意识,又能有助于学生更加真切地认识到心理问题的复杂性与现实意义,进而提高大学生在应对各类心理问题的实际解决能力,促使心理健康教育在兼顾趣味性与实效性的基础上,完成其育人价值。

4.2 深入了解大学生心理需求,提高针对性

每个大学生在成长环境、性格禀赋、教育经历及文化背景等诸多方面均存在显著的个体差异,这使得其心理特征、潜在的心理困惑等方面均呈现出非常鲜明的个性化特征,从而构成了复杂多元的心理健康教育需求。根据古罗马医生盖伦气质类型理论,人类气质可划分为胆汁质、多血质、粘液质与抑郁质四类,其中多血质个体往往表现出情感丰富、外露,但存在不稳定的行为倾向,抑郁质个体则更易陷入情感抑郁与自我否定的情绪状态。全面精准地把握不同大学生的心理健康状况,是推动心理健康教育精准干预与高效治疗的前提,既能为个性化干预方案的设计与实施提供科学依据,实现“对症下药”,也能显著提升心理健康教育的针对性。如何具体实施,一方面对存在心理问题的大学生通过老师、同学、室友“三维支持”反馈的同时,可以借助高校已有的AI大数据技术和算法模型,系统采集并深度分析大学生的个人基础信息、日常行为轨迹、情感状态反馈等多维度数据,通过AI精准研判其当前心理状况并充分预判心理发展趋势,为心理健康教育工作的开展提供数据支撑与科学指引;另一方面需考量大学生的个体差异与需求分化,在此基础上进行个性化课程体系构建,以实现心理健康教育效果的最大化。例如,针对多血质学生可重点设置情绪管理、稳定性训练等相关的课程内容,而面向抑郁质学生则可融入生命意义探寻、积极认知重构等主题模块。

4.3 加强家校社联动,三方形成教育合力

建立家校社常态化协作机制,加强联动沟通,形成学校主导、家庭尽责、社会支持的三维联动,实现心理健康教育目标的一致性。同时家校社协同育人工作机制的建立与完善,能够推动学校、家庭、社会三方教育主体及时精准地互通大学生心理健康相关信息,高效整合并共享大学生心理健康教育领域的各类资源,联合设计与落地心理健康教育活动及针对性干预方案,构建起协作紧密、相互支撑的心理健康教育共同体,将学生的身心健康发展置于自然和谐的生态

育人环境之中,进而助力其心理素质实现全方位提升^[8]。在这一协同育人的体系中,高校需主动统筹学生的心理需求、家庭的亲情关爱、社会层面的教育资源及文化活动等多元要素,搭建起与学生、家庭、社会之间紧密沟通的纽带,为家庭提供专业化的心理健康教育指导服务,帮助家长掌握科学的教育理念与实践方法;家长则应加强对家庭教育科学理论的学习与应用,同时树立现代化的教育观念,以理性科学的态度引导子女成长成才。最后,社会医疗相关机构可面向大学生群体提供多元化心理健康辅导,通过设立专业化心理健康服务站点,组建具备扎实专业能力与实践经验的心理工作者队伍,为大学生提供针对性、个性化的心理疏导与咨询服务,与高校心理健康教育工作者共同关注和探讨大学生的心理发展特点与成长需求,最终形成家校社三方协同育人的良性互动格局。

5 结语

新时代背景下,大学生心理问题频繁出现,同时呈现出多元化、复杂化的显著特点,这无疑给高校心理健康教育工作带来了前所未有的压力与挑战。面对这一紧迫态势,急需构建全方位、多层次、立体化的心理健康教育体系。通过推动心理健康教育教学模式、教育观念与实践手段的更新升级,加速推进大学生心理健康教育的系统化、规范化建设,逐步走出当前在开展心理健康教育工作中存在的各类困局,为大学生提供高效且贴合个体需求的心理援助与服务,全方位守护大学生的身心健康,培育出能够肩负民族复兴使命、担当时代重任的新时代大学生。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 孟爽(2023).大学生心理健康教育的有效性优化方法.现代交际,(9),25-26.
- [4] 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.
- [5] 蒋亚兰(2023).原生家庭引发的大学生心理危机干预.国际公关,(4),92-94.
- [6] 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.