

# 地方师范院校大学生心理健康教育的现状及对策研究

罗子懿 杨柯 文雯 李珍 胡敏 刘颖 唐语涵

成都师范学院

DOI:10.32629/er.v3i2.2437

**[摘要]** 大学生心理健康教育的重要性日益凸显。文章通过分析大学生心理健康教育的现状,为了解大学生的心理健康问题,本文研究了地方师范院校开展大学生心理健康教育的重要性及原则,并针对大学生心理健康教育中存在的问题做出对策研究,有利于促进大学生心理建,提高大学生的综合心理素质,对地方师范院校大学生心理健康教育发展具有重要的实践意义。

**[关键词]** 地方师范院校; 大学生; 心理健康教育; 心理素质

## 引言

心理健康教育是根据学生生理心理发展的规律和特点,运用心理学的教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生整体素质全面提高的教育。<sup>[1]</sup>心理健康教育有利于激发学生积极向上的生活心态,大学生从校园向社会过渡打下良好的心理适应基础,以健康正确的心态向学生传播正确积极的思想,这不仅适应了时代的发展,也推动了社会的进步。<sup>[2]</sup>因此,我们这里强调的大学生心理健康教育则是指教育者运用心理学、教育学、社会学乃至精神医学等多种学科的理论及时遵循一定的心理健康教育的要求,通过各种方法和途径,对大学生进行心理卫生知识和技术的教育。

### 1 当代大学生心理健康教育的现状分析

随着当代社会竞争压力的日渐加重,生活节奏日渐加快,再加之全球化的纵深发展导致多元文化、价值观相碰撞等因素的影响,当代大学生的心理问题日益增多且种类复杂,具有鲜明的时代性。

#### 1.1 政府部门开始重视大学生心理教育工作

20世纪90年代,我国政府逐步倡导高等学校要大力开展大学生心理健康教育。学科建设上,我国心理学专业的不断发展,心理学专业毕业生数量增多,就业问题增加,急需就业岗位的增加;受教对象上,大学生在经历高考、备战考研后继续心理疏解,心理健康教育需求急剧增加;大学课程模块上,对选修课程形式的增加以及对课程结构的改善需要增加大学生心理健康教育这一门课程。<sup>[3]</sup>

#### 1.2 大学生心理健康教育课程的发展迅速

30年来大学生心理健康教育可划分为选修课初创阶段,选修课发展阶段以及必修课起步阶段。1987年2月,浙江大学首先开设国内第一门“青年心理健康”选修课(后更名为“大学生心理健康”),后国内的高校(包括高校及中小学等)纷纷开设“心理健康教育”选修课。课程的涉及范围从小到大;课程组织的形式由学校自发开设到各个地区的研究会、教育行政部门有组织地号召来开设,由民间自发的行为举动到政府组织号召;在师资队伍上由寡到众;在上课教学的方法上由单一到丰富;在教材的编纂上实现了由单调到精细的变化;在施教的宗旨上由预防矫正心理障碍为主到促进学生心理健康发展为主;在受教育面上由窄到广,由浅入深。

### 2 地方师范院校开展大学生心理健康教育的重要性及其原则

#### 2.1 地方师范院校开展大学生心理健康教育的重要性

师德,是教师应有的道德和行为规范,是全社会道德体系的组成部分,是青少年学生道德修养的楷模之一。它是教师 and 一切教育工作者在从事教育活动中必须遵守的道德规范和行为准则,以及与之相适应的道德观念、情操和品质。<sup>[4]</sup>从实践的角度看,具有高尚情操、渊博学识和人格魅力的教师,会对其学生产生一辈子的影响。师德在中小学及高等院校中的作用都极其重要,在师德的培养方面也离不开心理健康的发展,心理

健康的发展是良好人格形成的基础,心理健康教育课程在师范院校中起到的作用是不可抹灭也是不可被忽视的,因此,地方师范院校应该高度重视大学生心理健康教育。

#### 2.2 地方师范院校开展大学生心理健康教育的原则

地方师范院校在心理健康教育这一门课程上大多遵循教育性、全体性、差异性、主体性、整体性、发展性、活动性、保密性原则。教育性是地方师范院校心理健康教育的方式凝聚与教学核心和宗旨,也是师范院校的特色体现与方法指导,主要表现为帮助学生树立正确的人生观、价值观和世界观;全体性是指心理健康教育应面向全体学生,强调其受众面以及公平性;差异性体现为具体情况具体分析,结合每个人的差异性,由特殊到一般,再到特殊的方法;主体性是指心理健康教育要以学生为主体,一切公作以学生的正当利益为出发点,要把学生的主体地位落到实处;整体性要求教育者运用系统论的观点指导教育工作,避免防止教育教学工作中的片面性;发展性要求遵循学生身心发展的特点和规律,促进全体学生获得最大程度的发展;活动性体现教学工作不能呆板一成不变,需调动学生积极性;保密性要求教育者应在教学过程中使学生的名誉和隐私权受到道义上的维护和法律上的保护,高校中的心理咨询同理,可更为严格。

### 3 地方师范院校大学生心理健康教育发展存在的问题

大学生心理健康教育的发展是呈现着一种从无到有,从小到,从选修到必修的发展道路。我国的大学生心理健康教育起步较晚,很多高校有关心理健康教育的课程平均为一周一节课,而授课教师的专业知识水平往往也参差不齐,非专业教师占据了绝大多数;不同专业对心理健康教育的重视程度也有所不同;而且在大学生心理健康教育的具体内容中,还有许多不足。

#### 3.1 对大学生心理健康课程的重视程度不够

当前,很多高校在大学生心理健康教育的重要性、关键性的认识方面出现错误,从而带动对大学生心理健康课程的重视程度不够,认为心理健康教育与高校的正常运行无关而生轻视心理,部分心理健康教育中心错误认为此门课程只同“问题学生”有关联而同“正常大学生”无关而忽视,许多学生因担心被同学误解歧视而拒绝同心理健康教育课程有关联而逃避;在理论与实践的结合上的力度不足,应用正确的理论指导实践,再以实践检验落实理论,近年来许多高校因未认识到此点而着重于在课堂上讲述理论知识,忽略实践、体验方面,导致心理健康教育的课堂化,不能从根本上解决问题。

#### 3.2 大学生心理健康教育师资队伍较为缺乏

师资队伍方面专业化程度较为缺乏,从业队伍的人员配备和业务素质是关系到工作开展的好与坏的重要前提条件,部分高校因不重视此门课程而拒绝聘请专业人员而是以非专业科任教师进行授课,很难在真正正确的

方向上引导大学生心理朝健康方向发展；社会层面因、部分人士存在对心理健康的误解及忽视，以致宣传力度不够，从而更加导致社会各层对心理健康教育重视不足；心理健康教育这一门课程在内容及名字上体现其主观性，在形式上也极易因实施人员的方法而致出现随意性，教育缺乏明确的目标约束，因此会极易缺乏整体目标约束以及细节化分解；教育资源方面呈现着分散状态，很多高校没有专门的心理辅导机构或辅导机构形同虚设而导致学生“求助无门”。

### 3.3 大学生心理健康教育手段较为传统

大学作为青少年人生的分界点之一，在其间的每一年的心理、生理健康都对个人的整体素质起着至关重要的作用。然而传统的大学生心理健康教育手段存在的诸如经验主义、师资不足、设备落后等问题使其不足以应对新时期出现的新问题。为解决实际问题，除了需要整合学校现有的心理健康教育资源，努力构建课堂教学、心理教育活动、心理咨询、危机干预、调查研究“五位一体”的心理健康教育模式以外，还应拓展新的大学生心理健康教育途径，充分利用好网络所具备的特有优势，充分利用网络资源在线交流与视频互动，创建符合时代特色心理健康教育工作新模式。

## 4 地方师范院校开展大学生心理健康教育的策略

地方师范院校要提高心理危机干预水平，成立工作小组，充分调动各相关部门的工作积极性，加强宣传，提高校内学生的参与意识，逐步增强心理咨询的专业性，结合学校特色、学生特点，针对高校的独特性，学生的差异性，给予专题指导，引导学生健康成长。

### 4.1 落实大学生心理健康教育课程的普及工作

随着社会的发展，人们对心理问题的关注度普遍提升，但不少人仍对心理健康存在误区，部分同学因担心被同学误解歧视而拒绝同心理健康问题展开相关探讨，甚至不少人轻视不健康心理问题带来的后果，常以嘲讽、怀疑、鄙夷等态度对待有不良心理反应的群体。增强对大学生心理健康教育课程的针对性，如针对大一新生的“恋家”提供针对适应的咨询问题，重视对大二大三人际交往以及学习的开导，重视对大四学生的升学、就业及情感等方面的辅导；提高大学生心理健康教育课程在教学组织形式上的灵活性，从多方面开展，如同时从心理知识传授、心理问题和个人体验三个方面合发力。同时利用网络的飞速发展与影响力，发挥互联网的作用，开展引入心理健康教育的网络课程，不断创新大学生心理健康教育课程的方式方法形式，促进大学生心理健康发展。

### 4.2 注重大学生心理健康教师队伍专业能力提升

关于心理健康教育问题的话题的敏感度较高，这就要求学校心理咨询人员需要具备扎实的知识素养和专业功底，其中咨询内容的保密性工作是学生们关注的重点，学校心理咨询人员可以取得咨询者的信任是对其专业能力的一大考验。对咨询者保持耐心，能认真倾听、有亲和力，具有正确的人生观、价值观和世界观等，从而提高咨询者的信任度。心理咨询人员群体也可以通过阅读专业书籍、看专业相关影片，建立私下相互间的连接，互相分享特殊案例，积累知识经验，提高自身的专业素养。

### 4.3 丰富大学生心理健康教育手段

地方师范院校应该以群体方式普及、加强对学生、老师的关于大学生心理健康教育的重要性，如开展心理健康教育知识讲座，请专业的老师讲授相关课程，激发学生去关注心理学的兴趣，从而更加心理健康的知识及方法，影响、引导学生建立健康正确的世界观、人生观和价值观，用正确的态度对待、处理生活中的困、摩擦；制作校园心理健康校刊，在校

权威层面引导学生，营造出校方对心理健康教育的高度重视的氛围；校园大屏幕播放相关短片，在不经意的细节方面，潜移默化学生们对此类事件的关注和思考；开展每月一日校园心理健康周，让学生们得以现场咨询并且以休闲娱乐的形式让学生们在轻松欢快的游戏氛围中了解心理学小知识，有利于学生结交新同学，改善大学同学之间交流匮乏的状态、更好的发展人际关系等，在生活中烘托出心理健康教育重要性的氛围，提高众人对心理健康问题的关注度。具体可以采用以下方式开展大学生心理健康教育：

#### 4.3.1 积极开展网络在线心理咨询

开展线上问卷调查，利于更快更好的收集学生心理信息，使得学生快速了解自身的心理健康状况，且为心理工作者样本收集等带去便利；通过线上心理咨询，避免学生对面对面交流的尴尬、更好的敞开心扉；线上心理知识普及，有利于学生进行心理自测和自救等，在大学生群体人手一部手机的时代，对互联网资源的充分利用不仅大大提高了心理工作的开展效率，还为心理学知识的广泛普及带来便利，发挥网络资源的优势，更好更便捷的引导学生建立良好的心理状态。

#### 4.3.2 采用个别辅导和匿名留言方式

由于心理问题的敏感性或者性格因素，不好意思或者不希望内心秘密暴露在公众下，部分咨询者不希望以面对面或者在大众面前进行心理咨询，此时采用匿名留言或者个别辅导方式有利于咨询者更加畅所欲言，不仅保护了学生的隐私，也更好的保护了学生的自尊心、更有助于提高学生的心理健康水平。“一对一辅导”更有助于对有关问题的精确关注和解决，不断关注个体咨询者的心理发展历程，更有效解决相关问题。

#### 4.3.3 重视学生代表心理委员的选拔

在大学，学生与学生之间的联系毋庸置疑比学生与老师之间的联系紧密，而选出一个学生代表，更有益于学生心理健康问题的监察和收集，并通过代表对产生心理问题的学生给予关怀。对心理委员选拔的重视，即体现了学校对心理健康教育的重视。选择一个有耐心、热情友好且具有责任心学生代表心理委员极好的促进了校方心理咨询站的心理咨询工作，有效的使学生与校方的联系更加紧密，为心理工作的开展带去极大地便利。

## 5 结束语

新时期人们的心理压力随着快节奏的社会生活不断增加，人们对心理健康问题的重视的年龄出现下移，心理健康教育的有效发展是社会各界及心理辅导工作者高度关注的热点，心理健康教育极大的在地方师范院校大学生间广泛传播，学生以及社会对心理健康的关注度显著提升。因此，地方师范院校可以通过家校合作、学校与社会资源环境的整合、学校各学科间资源的整合，营造良好的社会环境，为大学生心理健康成长打下良好的基础。

## 参考文献

- [1]于嘉欣.大学生心理健康教育的现状、问题及对策[J].中外企业家,2019,(25):203-204.
- [2]李琳.地方师范院校心理健康教育工作模式探索[J].科教导刊(下旬),2019,(06):168-169.
- [3]马建青.大学生心理健康教育课程30年建设历程与思考[J].思想理论教育,2016,(11):87-91.
- [4]吕璠.师范院校大学生心理健康教育与未来教育基础建设探讨[J].职业时空,2012,8(11):105-106.