

大学生成长过程中的心理健康教育:影响与对策

任飞,王士钰

(南京邮电大学,江苏南京 210023)

[摘要]近年来,大学生心理方面的问题不断出现,影响着大学生的学习、生活和对未来的规划,心理健康教育受到越来越多的关注。促进学生的身心健康、全面发展已经成为国家、人民群众和整个社会关注的重大课题。为了更好地帮助大学生解决成长过程中遇到的心理问题,通过研究心理健康教育的重要性,分析了大学生成长过程中的心理健康教育影响因素,包括个体因素、家庭因素、学校因素和社会因素。最后,提出了心理健康教育融入大学生成长过程的对策,以期为他们的健康成长和全面发展提供坚实保障。

[关键词]大学生;成长;心理健康教育;影响因素;对策

[中图分类号] G641;G444 **[文献标识码]** A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.16.014

[文章编号] 2096-711X(2025)16-0038-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

当前,随着社会的快速发展,生活节奏加快,社会竞争加剧,国民的心理压力大大增加,心理健康问题也变得越发明显。其中,作为推动国家经济社会发展的重要力量——大学生群体,面临着前所未有的挑战,学业负担、就业压力、人际关系等复杂问题,都可能对大学生的心理健康产生诸多负面影响,接受专业的心理健康教育成为大学生们的刚需。但尴尬的是,心理健康问题在很多情况下依然被当作一个“隐形”话题,大多数人依然将心理方面的问题当成一种“软弱”,而非真正的病症。面对社会沉默让许多需要帮助的大学生群体感到孤立无援,心理健康教育的不足和缺乏系统性、全面性,也给大学生带来焦虑、抑郁等心理健康问题。这些问题的存在,不仅影响到大学生的身心健康,还对他们的社会适应能力带来显著的影响。因此,开展大学生心理健康教育,将其融入大学生成长过程中,不仅能够帮助大学生正确认识和处理各种心理压力,预防心理问题的发生,还能够提升他们的自我认知能力和情绪管理能力,促进其全面发展。此外,良好的心理健康状态还有助于提高大学生的学习效率和

生活质量,为他们的未来职业生涯奠定坚实的基础。

及多角度思考和拓展视野,培养正确的价值观,帮助他们明确自己的人生目标,指明正确的努力方向,提高学习和生活的动力。

(二)加强心理健康教育,有助于大学生提升解决问题的能力

大学生是成长变化中的个体。随着进入大学阶段,他们享有更为自由的学习和生活环境,参加社会实践的机会增多。然后,自由宽松的学习生活环境和接触的各类教育实践活动也带来诸多挑战和现实问题,例如学习、就业和情感问题。在这些问题出现时,如果没有人能为他们提供正确的引导,就会对其心理健康产生严重影响。只有通过加强心理健康教育,让大学生了解自己心理发展的特点和趋势,在遇到困难时能够主动寻求他人的帮助,积极应对困扰并解决实际问题,而不是盲目从众或者无端猜疑。专业的心理健康教育对大学生心理健康的维护和促进十分有益,让他们提升解决实际问题的能力,实现个人的健康成长和全面发展。

(三)加强心理健康教育,有助于实现立德树人的根本任务

心理健康是大学生成长发展的基石,特别是在高等教育阶段,大学生心理健康教育更应成为积极贯彻立德树人根本任务。其核心就在于对学生的全面培养,既包括专业知识和技能的传授,还应加强对学生的思想道德、人格修养以及更重要的心理健康的教育。高校开展心理健康教育不仅能帮助学生建立积极的人生态度,形成健全的人格,也是实现立德树人的重要内容。大学生通过接受心理健康教育,能够更好地认识自我,理解别人,与他人建立和谐的人际关系。另外,心理健康教育还可以帮助大学生增强心理韧性和适应能力,对个人的健康成长至关重要,也是实现立德树人目标的必要条件。

二、心理健康教育融入大学生成长过程的影响因素

(一)个体因素

大学生进入高校阶段的学习,成长环境的变化,各种心理健康问题也更加凸显。新时代的大学生有着更加丰富的知识、更为广阔的视野和更加强大的能力,他们追求个性化的生活方式;然而,他们也不得不面临大学阶段海量知识的学习和现代社会快节奏的生活压力,这些都可能成为他们产生心理健康问题的重要影响因素。一方面,大学生进入青春

一、心理健康教育融入大学生成长过程的重要性

大学生心理健康教育主要是针对高等学校的学生这一特殊群体开展的一系列教育活动和实践,包括提升大学生的心理素质、增强大学生的心理健康意识和促进大学生的个人成长与全面发展。心理健康教育形式多样,不仅仅局限于通过开设心理学课程和心理讲座普及心理健康知识,还包括心理测试与评估、心理咨询与治疗等。这些活动最重要的目的就是帮助大学生建立正确的、积极的心理防御机制,通过增强自我调节和自我控制能力,以便更加从容地面对生活和学习中的各种变化和挑战,进而实现个人心理的健康成长。

(一)加强心理健康教育,有助于大学生树立正确的价值观

在互联网、信息技术快速发展的今天,获取各种资讯的渠道变得更加丰富,而网络上良莠不齐的信息对大学生的思想与行为有着直接的影响。大学生群体主要的生活场所是在高校校园,接触社会的经验还不足,判断是非能力也比较有限,他们很容易成为不良信息侵蚀的主要受众群体,导致大学生心理健康问题的产生,进而做出一些有违新时代大学生的失范行为。将心理健康教育融入到学生管理工作中,有助于学生保持积极心态和身心健康、持续学习和自我提升以

收稿日期:2025-1-10

基金项目:本文系江苏省高校哲学社会科学一般项目“大学生遭受校园性骚扰快速反应机制研究”(项目编号:2020SJA0097)。

作者简介:任飞(1987—),男,江苏淮安人,南京邮电大学助理研究员,主要从事高校教育管理研究。

期后,身体快速发育带来的明显变化,逐渐加强了对自我的关注,在处理各种问题以自我为中心,首先考虑的是自身的利益问题。因此,常常忽视他人或者客观事实的存在,影响别人对自己的信任,人际关系出现冲突。另一方面,有些大学生受西方自由主义价值观的影响,在现实生活中过分强调个人得失,忽视整个社会的和谐发展,导致一些情感低俗现场的存在。一些大学生沉浸在虚拟世界中,以表情包、火星文等符号化表达方式,摒弃了现实情境中人与人的情感交流,对很多事物缺乏正确的情感判断,导致人与人之间感情的疏远。

(二) 家庭因素

家庭因素对大学生的成长和发展起着至关重要的影响,具有差异性和个别性的特点,和学校因素具有显著不同。在学校里,心理健康教育面对的是整个学生群体,具有普遍性;在家庭里,父母通过和子女对心理健康话题的交流频率直接影响着家庭在学生心理健康教育中扮演的角色。良好的家庭因素能够促进孩子情感的发展,增强自尊心和自信心。孩子学会信任他人、形成安全感,为未来人际关系打下坚实基础。相比之下,冷漠、冲突和不和谐的家庭环境则可能给孩子的情感世界带来阴影。紧张的家庭环境和不确定性可能使孩子长期处于应激状态,进而产生焦虑和抑郁心理,长此以往,产生心理问题的风险大大增加。另外,还有一些特殊家庭结构的存在也会对大学生接受心理健康教育产生影响,包括单亲、重组和孤儿等家庭类型。他们长期生活在这样的家庭氛围中,往往会产生自卑、内向的性格,甚至影响他们的社会交际能力。

(三) 学校因素

学校因素即学校里对学生成长和全面发展产生影响的全部因素,包含课堂教学、课外活动和学校内部的各种设施及校风。高校作为大学生学习、生活和成长的地方,也是他们接受心理健康教育、形成正确价值观和人生观的重要发源地。学校因素对大学生的成长有着潜移默化的影响。第一,“分数优先”评估导向的影响。在大学里,衡量一个学生优秀与否的标准之一就是成绩,一些老师为了追求考试成绩,给学生布置繁重的作业,给学生造成心理负担。第二,心理健康教育实施不到位。有的学校认为,高校的首要任务就是做好人才培养,是传授专业知识的,心理健康教育不是主业,只对个别有明显心理健康问题的学生进行专业辅导,而忽视了对全体学生心理健康教育。第三,高校办学水平存在差异。经济相对发达地区,高等教育资源充足,心理健康教育也走在前列;而经济发展相对落后地区,办学实力受到限制,学校心理健康教育的专业师资不足、课程体系设置不健全和心理健康教育方面的交流学习机会少,都成为心理健康教育工作发展的不利因素。

(四) 社会因素

社会因素对大学生接受心理健康的影响是多方面的,包括了社会上的各种事物,例如社会制度、社会环境、国家法律、社交媒体、社会舆论和风俗习惯等。在数字化和全球化的推动下,现代社会的生活节奏不断加快。在校大学生面对的是一个纷纭复杂、瞬息万变的信息化时代,快节奏的生活给生活带来了前所未有的成就和便利,但同时也带来了压力和焦虑,使人们处于一个持续的“赶场状态”,心理压力得不到有效的释放,长期以往形成心理健康问题。另外,在社会中也充斥着各种诱惑,由于大学生心智还不成熟,处理事务时往往会头脑发热,失去理性,使青年学生的思维方式和价值观发生了改变。特别是一些网络中出现的“佛系”“躺平”等亚文化理念对正值青春期的的大学生直接产生诱惑性影响。

同时,一些社交媒体在心理健康宣传方面存在众多误导性的报道,脱离实际,而大学生获得心理健康知识的重要来源就是媒体。由于缺乏客观真实的报道,致使他们不能获得正确的心理健康知识,就很难对心理健康问题产生科学的认识和判断。社会层面应当为大学生的成长过程中提供关心有爱的心理健康教育环境,为他们的健康成长成才担起必要的社会责任。

三、心理健康教育融入大学生成长过程的对策

(一) 多角度提升自身心理健康教育

在心理健康教育中,自身意识有着非常重要的作用。大学生应该主动学习和学会释放压力,了解自己的心理特征,形成积极正确的自我认同,为个人成长和未来的美好生活做出正确的决策。第一,加强心理健康知识的学习。深化对成长过程中的生理、心理特点的了解,关心自身、悦纳自我,形成积极的心理品质。第二,学会情绪管理。大学生在日常生活中往往会产生焦虑心理,特别是面对学业困惑、就业压力和恋爱受挫时常常感到迷茫,进而产生负面情绪。此时,应该主动冷静思考或寻求他人帮助,不应被外界压力干扰,加强对自身的情绪管理。《大学》有云:“静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”因此,遇事要做到静下心、不纠缠、懂转弯。第三,树立正确的人生观。树立正确的人生观和世界观,能够防止心理反应失常,是保持心理健康,战胜一切心理动荡和不安的最基本条件。因此,大学生应该积极发掘自身潜能,进行自我学习,清楚地认识自己的个人价值并在成长中发现更多的可能性。

(二) 多频次加强家庭心理健康教育

家庭作为社会构成的基本单元,在大学生心理健康教育中扮演着关键角色,是与大学生产生交流的首要环境,是他们走向社会的第一课堂。良好的家庭环境可以促进大学生心理健康的发展。Bronfen Brenner 在其提出的生态系统理论中认为环境因素影响着人的发展,家庭作为环境层次的微观系统,影响着每个人的活动和人际交往。在家庭中,父母应该清楚地认识到媒体上频繁报道的各类心理健康问题,对于大学生心理健康教育的普及已经到了刻不容缓的地步。保持和谐的家庭氛围和良好的亲子关系对大学生的健康成长起着非常重要的作用。目前,我国家庭心理健康教育的现状并不理想,家庭心理健康教育水平亟待加强。尤其在大学阶段,是大学生恋爱的重要时期,心理健康知识的掌握程度对他们的人生成长过程产生直接的影响。家庭在开展心理健康教育时,需要对家长进行培训,丰富家长的知识储备,提高家长心理健康教育水平。家长应加强与子女的交流沟通频次,帮助他们解决成长过程中遇到的各种心理烦恼,在父母与子女间建立起有效的沟通渠道,将家庭在心理健康教育中的关键作用真正发挥出来。

(三) 多途径开展学校心理健康教育

高校是大学生受教育的主阵地,应当充分发挥其作用对学生开展多途径心理健康教育。首先,开设心理咨询机构。我国自20世纪80年代开始,在部分高校开展的心理咨询活动为学生提供心理咨询、普及心理健康知识,也为心理健康教育的发展打下了良好基础。但是新阶段的心理健康教育面临的形势更加复杂,需要不断加强心理疏导中心的建设,包括心理测评室、VR心理训练室、心理咨询室、沙盘治疗室、团体活动室以及大数据指挥中心等。其次,高校应为大学生开设心理健康教育选修课程和心理讲座,普及心理健康知识。其中,在课程内容的设置方面应包括心理、审美、社会和安全等方面的丰富内容,而不局限于单纯的心理学方面知识的传授,要对学生进行有针对性的辅导,使他们掌握实用信

息而非枯燥的理论。其次,营造良好的心理健康教育校园环境。校园环境是校园文化的重要内容,对大学生的心理健康有着非常重要的影响。良好的校园环境可以帮助大学生陶冶情操、温暖心灵,促进学生间形成和谐的人际关系,在遇到心理健康问题时还能起到同伴互助的作用。最后,提升心理健康教育专业教师的专业化水平。目前高校心理健康教育的专业师资配备还不充足。很多学校的心理健康教师存在“双肩挑”现象,甚至有的是身兼数职,这种现象影响和制约学校心理健康教育质量。为此,高校应积极做好心理健康教育师资的培养工作,提升学校心理健康教育水平。

(四)多方式推动社会心理健康教育

中国社会经过改革开放几十年的发展,思想解放促进了社会进步,各项事业也得到了前所未有的发展。但是社会快速发展的同时伴随着人们出现心理健康方面的问题,国家对此高度重视,特别是针对年轻的学生群体,关心他们的身心健康,强调树立健康第一的教育理念。“加强学生心理健康教育”被写入2024年的政府工作报告中。学生心理健康教育已经成为国家、人民群众和社会大众关注的重点问题。为此,教育部等十七部门联合印发了《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—2035年)》。教育部同时决定,从2024年开始,将每年的5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”,通过开展丰富多彩的宣传教育活动,在全社会营造良好的氛围,全面提升老师、学生、家长和社会群体的心理健康知识和素养水平,推动学生心理健康教育工作提质增效,促进学生身心健康健康发展。为了帮助有心理困扰、情绪问题、想咨询心理健康知识的人群,国家专门设置了全国统一心理援助热线——12356。国家层面在不断完善心理健康教育方面的政策和工作措施,各类社交媒体也要切实承担起社会责任,进行积极引导,在报道上应开展正能量宣传,特别是注重不良信息的过滤,净化网络环境,严厉打击社会上出现的亚文化现象对大学生心理健康造成的影响。鼓励利用社会资源开办心理健康教育公益讲座,街道和社区公开专栏设置心理健康教育主题,营造积极向上的舆论以及尊重隐私、注重人文关怀的氛围。同时,政府还应在心理健康教育宣传上加大社会投入,增设专项资金和人才队伍建设等,为大学生的成长提供全方位的社会保障。

四、结语

大学生心理健康教育是优质教育的重要组成部分,是一项系统的综合性工程,需要发挥自身、家庭、学校和社会的协

同育人作用。在社会发展进程的初期,家庭承担教育的责任更重,但随着时代进步,自身、家庭、学校和社会在大学生的成长过程中都发挥着各自不同的重要作用。为了给大学生成长提供科学的心理健康知识,必须依靠自身、家庭、学校和社会共同参与,四者的作用都不可或缺。只有建立一个好的系统机制,才能保障各方朝着同一个方向去努力。将心理健康教育融入大学生成长过程中,成为他们人生的必修课,让他们系统了解心理健康知识和掌握相应的技能后,可以更好地保护自身免受心理问题的困扰。

参考文献:

- [1]周健,李丽.高校思想政治教育与健康教育融合发展研究[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2024,22(6):75-79.
- [2]周柳叶.论健康中国背景下大学生心理健康素养的提升[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2024(11):154-157,172.
- [3]黄超.多措并举促进学生心理健康(人民时评)[EB/OL].[http://opinion. people. com. cn/n1/2023/0605/c1003-40005933. html](http://opinion.people.com.cn/n1/2023/0605/c1003-40005933.html).
- [4]郑得凡,谢莹,孙杰.新时代大学生心理健康教育的现实问题、形成原因及应对策略[J].心理学进展,2024,14(6):16-24.
- [5]杜可鑫.家庭环境对青少年心理健康的影响研究综述[J].社会科学前沿,2023,12(8):4733-4739.
- [6]敖静.新时代青少年心理健康影响因素及教育对策[J].心理学进展,2024,14(7):400-406.
- [7]姚本先,陆璐.我国大学生心理健康教育研究的现状与展望[J].心理科学,2007,30(2):485-488.
- [8]阿迪兰·阿不来提,景文静.新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策[J].教育进展,2024,14(11):1233-1237.
- [9]刘静,李芒之.强化高校学生心理健康教育,落实好立德树人根本任务[EB/OL].(2024-10-18).[https://health. gmw. cn/2024-10/18/content_37622286. htm](https://health.gmw.cn/2024-10/18/content_37622286.htm).
- [10]武文亭.探究家庭环境对青少年心理健康的影响[J].教育现代化,2020,7(22):158-160.
- [11]郑翊,李小伟.合力筑牢学生心理健康防线[N].中国教育报,2024-5-25(3).

Psychological Health Education for College Students in Their Growth Process: Influence and Countermeasures

REN Fei, WANG Shi-yu

(Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu 210023, China)

Abstract: In recent years, psychological problems among college students have been constantly emerging and affecting their learning, life and future planning. Psychological health education has received increasing attention. Promoting students' physical and mental health and comprehensive development has become a major issue of concern for the country, the people and the entire society. In order to better assist college students in solving psychological problems encountered during their growth process, the importance of psychological health education was studied, and the influencing factors of psychological health education in college students' growth process were analyzed, including individual factors, family factors, school factors and social factors. Finally, strategies were proposed to integrate mental health education into the process of college students' growth, in order to provide solid guarantees for their healthy growth and comprehensive development.

Key words: college students; growth; psychological health education; influencing factors; countermeasures

(责任编辑:章樊)