

Problems and Countermeasures of college Students' Mental Health Education in the New Era

Bin Li

School of Marxism, University of Sanya, Sanya, Hainan, 572000, China

Abstract

In today's era of information explosion and rapidly changing technology, college students are facing the unprecedented challenges of cultural transmission mode. This led them to experience stress and insecurity on the psychological level, and some students even suffered from depression and anxiety, and felt uncertain and worried about their future career. In this context, college students need to learn how to actively deal with psychological discomfort, cultivate an optimistic attitude towards life, and show their youthful vitality. According to their psychological and cognitive characteristics, the paper puts forward a series of comprehensive strategies, aiming to promote the systematic implementation of mental health education of college students' mental health education, guide them to establish a healthy outlook on life, values and world outlook, and enhance their adaptability to college life and study.

Keywords

new era; college students; mental health education

新时代大学生心理健康教育存在的问题及对策

李斌

三亚学院马克思主义学院, 中国·海南 三亚 572000

摘要

在当今这个信息爆炸、技术日新月异的年代,大学生群体正面临着前所未有的文化传递方式的挑战。这导致了他们在心理层面上体验到了压力和不安感,部分学生甚至遭受了抑郁和焦虑的困扰,对未来的职业生涯感到不确定和担忧。在这样的背景下,大学生需要学会如何主动应对心理上的不适,培养一种乐观的生活态度,展现他们的青春活力。针对他们心理和认知特点,论文提出了一系列综合性策略,旨在促进大学生心理健康教育的系统化实施,引导他们建立健康的人生观、价值观和世界观,增强他们对大学生活和学习的适应性。

关键词

新时代; 大学生; 心理健康教育

1 大学生智力与心理发展特点

1.1 大学生的情绪生活呈现出多样化的特点

在信息化和网络化的社会背景下,作为Z世代的他们,体验到了包括悲伤、失望、遗憾在内的复杂情绪,这些情绪与他们所处的数字化、分散化的社会环境密切相关。首先,他们的情绪状态往往较为动荡。由于处于人生决策的关键时期,加之社会变迁和价值观的转换,大学生可能会经历较大的情绪波动,有时会出现极端的情绪反应,如过度热情或缺乏判断力。其次,大学生在表达情绪时往往表现出一定的隐蔽性。与高中时期相比,他们的表达更为内敛,有时甚至会出现社交障碍,不愿意公开自己的想法和需求,部分学生可能会有社交恐惧的迹象。最后,大学生的情绪状态虽然存在

不稳定因素,但也有一定的可控性。随着对大学生活的适应,他们的思维和认知逐渐发展,情绪开始趋于稳定,个人价值观和世界观也在逐步成熟。然而,在面对入党、评奖、职业选择等重要决策时,他们的情绪可能会变得复杂,表现出不稳定和难以控制的特点。

1.2 大学生人际交往心理发展的特点

在大学生校园中,学生之间的互动交流不仅展现了人际交往的基本特征,如其社会化、历时性和变化性等,而且还表现出了独特的特点。这些特点是由学生群体的特定条件和校园的独特氛围所塑造的。具体而言,大学生在交流中倾向于追求相互尊重与平等,他们怀揣着对未来的憧憬和理想,高度重视精神层面的交流与沟通。此外,他们的情感表达通常较为丰富和强烈。在独立性方面,大学生表现出较强的自主意识和决策能力。然而,尽管他们有着强烈的社交需求,有时却也可能在心理上表现出一定的封闭性。

【作者简介】李斌(1982-),男,中国山西人,硕士,讲师,从事马克思主义理论、思想政治教育研究。

1.3 探讨大学生在恋爱心理层面的发展趋势

绝大多数学生对待恋爱持有一种认真和审慎的态度，然而，同样不容忽视的是，在某些学生群体中，他们的恋爱行为表现出了一些不健康的趋势。相关研究揭示了大学生在恋爱的驱动因素、选择伴侣的标准与方法、以及婚姻伦理观念上的特定特征：首先，恋爱的动机呈现出多样化的趋势。其次，他们在选择伴侣时倾向于重视个人品质而非物质条件。再次，他们倡导一种独立自主的择偶模式。最后，他们对于婚姻伦理持有一种较为宽容的态度。

1.4 当前时代背景下，大学生在求职过程中应展现出独特的就业理念

面对疫情带来的经济挑战和就业市场的紧缩，大学生需培养一种理性和前瞻性的就业态度，避免盲目跟风或模仿他人。他们不应过分追求不切实际的目标，也不应只专注于公务员考试或学术深造，更不应期望通过捷径迅速获得财富。相反，大学生应根据自己的专业特长、个人兴趣、当地就业环境以及家庭实际情况，采取“先找到工作再考虑职业选择”的策略。通过从基础岗位开始，他们可以逐步积累实践经验，提升自身的社会参与能力和实际操作技能^[1]。

2 新时代大学生存在的主要心理问题

2.1 探究学生在学习动力方面所面临的心理挑战

许多学生在适应大学的学习环境和要求上遇到了困难，导致他们在自我驱动学习方面的能力较弱，尤其在缺乏教师监督的情况下，他们的学习效率显著下降。此外，学生在职业规划方面感到困惑，缺乏明确的学习目标和方向感，这进一步削弱了他们的学习积极性。同时，学生对所选专业的缺乏兴趣也是一个导致学习动力不足的重要因素。

2.2 人际交往心理问题

随着大学生自我意识的分化，不能科学的认识自我，抓不住自身的优缺点。“主体我”和“客体我”、“理想自我”和“现实自我”的矛盾冲突开始加剧。“理想自我”总是完美的，而“现实自我”总是与“理想自我”有一定的距离，并且还时常成为实现“理想自我”的障碍与阻力。他们对自己的评价时常是矛盾的，时而客观的评价自己，时而又高估自己或低估自己；时而感到自己很成熟，时而又感到自己很幼稚；时而对自己充满信心，时而又对自己不满等等。总之他们对自我的认知存在有偏差。

2.3 大学生恋爱及其性心理的探讨

绝大多数学生对待恋爱持有一种认真和审慎的态度，然而，也存在一部分学生在恋爱关系中表现出了一些不健康的趋势。研究指出，在大学生群体中，恋爱价值观在几个关键维度上展现出特定的特征：首先，恋爱的动机呈现出多样化的趋势；其次，他们在选择伴侣时更倾向于重视对方的内在品质而非外在条件；再次，他们倡导一种独立自主的择偶模式；最后，他们对于婚恋道德持有一种较为宽容的态度。

2.4 家庭背景对大学生心理健康的影响

首先，家庭的情感氛围对大学生的个性塑造和心理状态具有显著的影响。一个稳定和充满爱的家庭环境为学生的个性发展提供了坚实的基础。然而，非传统家庭结构，如单亲、领养、孤儿或重组家庭，可能增加了环境不和谐的风险，这可能会导致个性发展中的缺陷和社交障碍。其次，家庭的情感环境对学生的安全感和对人际关系的看法有着深远的影响。在充满爱与关怀的家庭中成长的学生往往拥有更健康的心理素质。相反，那些在冲突频繁的家庭环境中成长的学生可能面临更多的心理挑战。最后，父母的教育方法和行为模式对大学生的心理发展同样至关重要。父母的教育方式，受到其文化水平和教育观念的影响，可以塑造学生的价值观和世界观，从而影响其心理健康水平。不恰当的教育方法可能会对学生的心理状态产生负面影响。

3 大学生自我心理调适的基本途径

3.1 认清自己目前所处的发展阶段

发展心理学将人类的发展分为孕育期、婴儿期和学步期、幼儿期、小学期、青少年期、成年早期、中年期、老年期。大学阶段处于成年早期的阶段。这个时期的大学生在身体上运动技能和活跃程度达到了顶峰，对世界和社会的探求欲望愈发强烈，但在思想上对社会的认识还处于一个非黑即白二元化的状态，除了真善美就是假恶丑，需要不断通过大学的训练和积累，个人投入学习和课外活动以及大学环境的丰富性和多样性共同决定的。

3.2 构建属于自己的心理生态体系

在大学这一关键时期，学生将面临诸如学术表现、情感依赖、社交互动、财务状况、职业规划和教育晋升等多方面的挑战。尽管大学生生活相较于高中更为自由，没有了高考的重压和父母的频繁干预，但这也是建立个人心理健康生态系统的黄金时期。这一系统将帮助学生在处理复杂的社会关系和问题时，采取更有效的应对措施。通过基于个人情况的策略制定和问题解决技巧的学习，学生可以更好地管理自己的情绪和心态。

3.3 保持自己的合理期待学会延迟满足

每个人都有自己的愿望和期待，成绩排名靠前，四六级早早通过、得奖学金、身体健康、希望得到周围更多的人赞许，所有一切都顺顺利利、一帆风顺。但现实往往会在我们期望的路上设置了好多障碍，一次次的打击和摧残我们的欲望和期待，从而产生沮丧、失落、不满、焦虑、烦躁等负面情绪。这个时候就需要重新定位视角转化角色、重新诠释事件认清现实、重新排序价值观延迟满足。客观理性分析当前面临的实际，哪些是有利可改变的，哪些是无法扭转和转化的。有些目标虽然没有实现，但整体方向还是向好，只是过程中出现了一些偏差，需要我们重新排序价值观，学会延迟满足。

3.4 提升自身的哲学素养，处理好几个关系，养成独立健全的人格

一是因果关系，在大学日常的学习和生活中，总会面临一些突发和意外事件，面对问题时不要惊慌和担忧，冷静分析它发生的缘由，追根溯源，了解真相；二是偶然和必然关系，偶然是必然中的偶然，必然是偶然中的必然，理性看待生活当中的一些挫折，要学会及时纠错，如果自己在正确的、符合规律的轨道上努力和奋斗，必然会实现自己奋斗目标；三是表象和本质的关系，深刻领悟“由此及彼、由表及里、去粗取精、去伪存真”的方法，善于运用辩证的理性的客观的视角和思维去认识和处理日常的各种关系，表面的风光靓丽也可意味背后的心酸沧桑，所以，同学们更应透过现象看本质，掌握深层次的规律和联系。从而在实现自己人生价值的道路上无所顾及、一往无前。

4 探索提升大学生心理福祉的教育策略

4.1 整合教育理念，共同推进心理福祉教育

在当代高等教育机构中，心理福祉教育的改革与实施要求学校从组织层面出发，确立对心理福祉教育的共识，并发展一套协调一致的教育哲学与指导原则。这需要建立一个以心理福祉教育专职教师为核心的教育网络，辅以跨学科教师和教职员工的支持，同时鼓励学生参与、家庭与学校的合作以及同伴间的互助，共同营造一个多方位的教育环境。此外，提升管理层对心理福祉教育的重视，以形成全校一致的教育方针^[2]。

4.2 设立教育管理体系，确保资源与协调一致性

高校应配备专业的教育与管理团队，并确保有足够的资金和资源支持，以及各部门之间的有效协作。将心理福祉教育纳入学校教育改革的整体规划中，以丰富和完善人才培养体系。例如，高校可以成立心理福祉教育服务中心，由多部门协作，负责课程开发、活动策划、监测预警和干预服务等工作。

4.3 创建心理健康服务平台

利用互联网和大数据技术，通过新媒体渠道进行心理健康知识的普及、案例分析和理论教学，以提高心理健康意识。同时，可以利用大数据进行学生心理健康的评估和监测，结合专家评估、在线咨询和危机预警系统，为学生提供高

技的心理健康服务。

4.4 利用学生自治组织，强化同伴教育的影响力

高校应通过家长教育活动提高家长对学生心理福祉问题的认识，并动员学生会、社团和党团组织参与宣传教育。在解决学生心理问题时，高校可以采取课堂教学、实践互动、积极干预和咨询服务等手段，但根本上依赖于学生的主动参与和反馈，以及他们对活动的积极参与和接受指导。对于有特殊心理需求的学生，应通过学生自治体系进行持续的关注和管理^[3]。

4.5 建立全面的培育体系和信息反馈机制

在班级中设立心理委员等职位，并在学生社区中心安排心理联络员，通过学生之间的相互监督和观察，建立一个层级化的信息收集和传递系统。辅导员可以据此建立学生心理档案，及时识别并应对学生的心理问题，进行有针对性的预防和干预。心理福祉教育不应视为一次性任务，而应成为高校常规机制的一部分，贯穿学生成长的每个阶段，确保学生能够持续获得心理健康教育和服务，从而维持良好的心理状态和稳定的发展空间。

5 结语

大学生的心理健康体系的构建是一个自身需要长期积累和摸索的过程，是主观世界和客观世界不断交融和冲撞的过程，是理想和现实对立又统一的过程，不断与失落、沮丧、焦虑、烦躁斗争的过程。所以，需要当代的青年大学生运用辩证唯物主义基本立场观点方法去认识环境和改变环境，最终养成自己独立理性、千人千面的健全人格。在学校管理层面更应该建立心理健康服务中心、心理健康大数据实验室，借助大数据系统对学生进行心理健康体检与跟踪监督，健全心理课程体系，通过课程建设形成完整的心理健康教育体系，有效发挥第二课堂的扩展功能，助力大学生健康成长。

参考文献

- [1] 杨秀兰,王婉露,吴萌,等.大学生自测健康状况及其影响因素研究[J].中国全科医学,2019(36).
- [2] 吴先超.“三全育人”视阈下大学生心理健康教育模式创新研究[J].学校党建与思想教育,2019(18).
- [3] 刘玉卓,张雷,刘鹏程.基于新生心理状况调查探究新时代大学生心理健康教育有效途径[J].江西电力职业技术学院学报,2019(4).