

# Analysis on Problems and Countermeasures of Mental Health Education in Colleges and Universities

Lisha Wang

School of Marxism, Xinjiang University, Urumqi, Xinjiang, 830000, China

## Abstract

In a complex and diverse social environment, it is not only a test of people's survivability, but also a test of people's psychological endurance. In this context, in addition to learning cultural knowledge, college and university students also need to have excellent psychological qualities. Some college and university students cannot adapt well to the environment, so they have various psychological problems. Mental health education and guidance are needed to help them solve various psychological problems and improve their psychological quality. As the cradle of cultivating talents for the country, colleges and universities must face up to the problems in mental health education, and solve problems by strengthening organization and management, setting courses scientifically, paying attention to the construction of teaching staff, increasing publicity, and carrying out theoretical research. Mental health education in colleges and universities can give full play to its due role, help students improve their psychological quality, shape a positive attitude, and ultimately enable college and university students to develop in an all-round way and grow into talents.

## Keywords

college and university students; mental health education; problems; countermeasures

# 浅析高校心理健康教育工作存在的问题及对策研究

王丽莎

新疆大学马克思主义学院, 中国·新疆 乌鲁木齐 830000

## 摘要

在复杂多样的社会环境中,不仅是对人的生存能力的考验,更是对人的心理承受能力的考验。在这样的背景下,高校学生除了要学好文化知识外,还需要有过硬的心理素质。有些高校学生因不能很好地适应环境,所以产生了各种各样的心理问题,需要进行心理健康教育和引导,帮助他们解决各类心理问题,提升心理素质。作为国家培养人才的摇篮,高校一定要正视在心理健康教育工作中的问题,要通过加强组织管理、科学设置课程、重视师资队伍建设和加大宣传力度、开展理论研究等方式解决问题,使高校心理健康教育能切实发挥应有的作用,帮助广大学生提升心理素质,塑造积极向上的心态,最终能使大学生全面发展,成长成才。

## 关键词

大学生; 心理健康教育; 问题; 对策

## 1 引言

随着中国经济的不断发展,生产生活的信息化和机械化、社会文化的多样化使整个社会环境都变得愈加复杂,人们的各方面压力也显著提升。现在的高校学生多为“95后”“00后”,他们大多生活在物质生活和精神生活相对丰富的环境中,学业平稳,生活安逸,对自我的关注度较高。然而,在当前复杂的社会环境下,高校看似一座平静舒适的“象牙塔”,实际上高校学生也同样要面对学业、就业、人际交往、经济等方面的问题。在面对这些问题时,部分高校学生不能积极转换心态,适应环境变化,正确认识自身存在的问题,这部

分学生的心理健康状况不容乐观<sup>[1]</sup>。近年来,一些高校学生因心理问题造成不良后果的新闻屡屡被新闻媒体报道,大学生的心理健康受到越来越多的关注。高校除了让学生掌握过硬的知识和技能外,很有必要加强大学生心理健康教育。要为国家培养出专业素质优异、身心健康的优秀人才,让他们肩负起国家发展的重责大任。因此,高校如何解决学生心理健康教育工作中存在的问题是非常值得深思的问题。

## 2 高校学生心理健康教育工作的重要意义

科技进步,生产力快速发展,行业间竞争压力日益加剧,使各行各业对人才的需求都不断提高。在这种高压的环境下,

大学生们必须要具备扎实的专业知识以及过硬的个人心理素质方能从容应对各种挑战和压力,才能更好地在社会立足。如今,“95后”“00后”是大学生在大学中的主力军。他们大多数是独生子女,从小到大被家庭过多的保护,容易出现情绪化、自私、敏感、环境适应力差等问题。通过对大学生的心理健康教育,帮助大学生树立积极的心态,正确认识自己,正确认识周围环境,养成良好的心理素质,为大学生进入社会打下良好的心理基础。

### 3 高校学生心理健康教育存在的主要问题

#### 3.1 部分高校对大学生心理健康教育重要性认识不足

心理健康教育是提高学生的心理素质,促进他们的身体和心理健康教育,和谐发展,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校的重要思想政治工作<sup>①</sup>。尽管中国大多数高校都非常重视对大学生的心理健康教育,都在通过开展日常心理健康教育与咨询、设置心理健康教育课程、组织心理健康教育主题活动等形式完成心理健康教育工作。但是,目前还是有一些高校在大学生心理健康教育工作上投入不到位,而且大学生心理健康教育的理论研究水平有待提高。有些高校还在用开展思想政治教育的方式完成大学生心理健康教育工作,尚未形成专门的心理健康教育工作体系。

#### 3.2 心理健康教育课程存在形式化现象

在开设心理健康教育课程方面,尽管一些高校根据教育部的规定开设了相应的心理健康教育课程,但是在课程设置上没有紧扣学生在不同层次、不同年级的特点和需求设置课程。在课程教学方面也存在流于形式的现象,没有对课程进行深入研究,教学内容枯燥单一,教学方式刻板无趣,导致学生的上课积极性和参与热情不高,不太重视心理健康教育课程,没有使心理健康课程发挥应有的作用。

#### 3.3 心理健康教育师资队伍数量不足,专业性不强

目前,大多数高校的心理健康教育师资队伍主要由少数的专任教师和大量的兼职教师组成。由于大多数高校的专职心理健康教育教师数量较少,不能满足高校心理健康教育全覆盖的要求,因此不得不聘请大量兼职教师(主要是辅导员和班主任)开展学生心理健康教育工作。由于大部分兼职教

师参加的心理健康教育培训有限,没有经历过专业、系统的心理健康教育培训,因此在给学生开展心理健康教育时容易存在科学性和专业性不足的问题<sup>[2]</sup>。

#### 3.4 部分高校对心理健康教育工作宣传不到位

尽管越来越多的高校越来越重视心理健康教育,在心理健康教育宣传方面也形成了一些典型经验,取得了一定成就,但是我们能明显的看到高校在心理健康教育宣传方面还存在一定问题,例如宣传方式单一、没有将心理健康教育宣传与新媒体有效结合等问题。如何通过心理健康教育宣传工作提升广大学生对心理健康教育的注意力,使学生对心理健康教育有更加深入和直观的认识,理解学校开展心理健康教育的良苦用心,是高校心理健康教育顺利开展的重要环节。

#### 3.5 高校心理健康教育研究还需加强

高校心理健康教育的研究工作也是高校心理健康教育的重要组成部分。高校心理健康教育研究能为高校心理健康教育积累宝贵的理论和实践经验。但是从目前的情况来说,部分高校在心理健康教育方面的研究还有短板,在研究成果的数量和质量上还有待加强。对高校心理健康教育的研究在指导高校心理健康教育的长期发展中具有重要作用。因此,高等学校必须重视心理健康教育的研究工作。

### 4 高校开展心理健康教育工作的有效对策

#### 4.1 加强心理健康教育工作组织管理

高校必须加快转变思想观念,认真落实立德树人的根本任务,认真组织,周密安排高校心理健康教育的各项工作。高校还要加强对心理健康教育工作的管理,建立相应的管理制度,落实主体责任。在工作经费方面,各高校应该设立心理健康教育工作专项经费,从而保证学校心理健康教育的正常进行。

#### 4.2 推进心理健康教育课程建设

在课程建设方面,高校要把心理健康教育课程作为通识教育必修课程列入学生培养方案,设置相应学分学时,从而增强师生对心理健康教育课程重要性的认识。在课程内容安排上,要根据学生特点,有针对性地安排课程内容,可以充分利用各大高校的优质慕课资源丰富课程内容,有条件的高校可以结合本校心理健康教育的典型经验制作慕课;在教学方法上,可以使用一些高质量的学习平台进行线上和线下的混合教学,提高学生课程的参与程度。高校要组建心理健

<sup>①</sup>《中共教育部党组关于印发〈高等学校学生心理健康教育指导纲要〉的通知》.教党〔2018〕41号.  
[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe\\_1407/s3020/201807/t20180713\\_342992.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html).

康教育教学团队,定期组织培训研讨会,就心理健康知识、心理健康教育教学教法等内容进行培训和研讨,从而促进高校心理健康教育课程教学质量和教学效果的不断提升<sup>[3]</sup>。

### 4.3 加强心理健康教育师资队伍建设

从中国高校心理健康教育的师资队伍现状来看,专职教师人数不足,兼职教师所占比重较高是众多高校普遍存在的情况。因此,高校还应该经常开展针对于心理健康教育师资队伍的专业培训,努力提升兼职教师的专业化水平,进而推动师资队伍整体专业水平的提高。除此之外,高校还应加强与校外一些专业的心理咨询机构、精神卫生医院等部门的交流与合作,定期邀请校外专家通过多种形式为高校专兼职心理健康教育教师做指导,帮助他们拓宽理论视野,积累学习资源。

### 4.4 加大心理健康教育宣传力度

心理健康教育宣传是在高校普及心理健康教育知识的重要手段之一。高校要经常举办形式多样的心理健康教育主题活动,例如心理情景剧、沙盘等学生喜闻乐见的活动,吸引学生参与到活动中,在学习心理健康知识的同时还能起到预防心理问题的作用,在活动中亲身经历心理健康教育的重要作用。在各类新媒体平台高度发展的当下,高校要充分运用新媒体平台的功能,宣传心理健康教育知识,给学生传递出积极向上的正能量。高校一定要让学生主体发挥重要作用,要鼓励学生成立心理健康教育社团,同时对此类社团提供指导和资助,帮助学生社团筹划和组织多样的心理健康教育活动,调动广大学生的积极性和参与热情,让学生在自助与互助中获得心理健康知识。与此同时,高校也要密切和学生家

长之间的沟通与交流,将学校心理健康教育的理念适时传达给学生家长,让家长参与到心理健康教育工作中,提升家校教育的合力,通过学校、学生、学生家庭三方面同时入手,共同推进高校心理健康教育工作的蓬勃发展<sup>[4]</sup>。

近年来,心理咨询在高校心理健康教育工作体系中发挥着越来越重要的作用。高校要加强心理咨询部门的建设,配齐配强专职心理咨询教师,为学生提供专业的心理咨询服务,转变学生对于心理咨询的错误认识,努力帮助学生解决在学习和生活过程中遇到的各类心理问题,带领学生走出阴霾,走向阳光<sup>[5]</sup>。

高校心理健康教育工作任重而道远,关系到学生的一生。高校应该把心理健康教育工作上升到学校工作的重点之一,不断健全发展高校心理健康教育体系,引导学生树立远大的理想信念,树立正确的人生观和价值观,为学生今后的人生道路打下坚实的基础。

### 参考文献

- [1] 付文静,柳晓阳,辛昊.“95”后大学生心理健康现状及教育对策研究[J].新西部.2020(02):28-29.
- [2] 王丽卿,赵凌飞.试论新时期加强大学生心理健康教育的途径和方法[J].心理月刊.2020(02):165-166.
- [3] 徐启英.提高大学生心理健康教育的途径和方法研究[J].心理月刊.2019(24):187+167.
- [4] 赵静.浅谈大学生心理健康教育[J].社会科学.2017(03):249.
- [5] 穆骥飞.当代大学生心理健康现状及应对措施[J].宿州教育学院学报.2018(12):76-77.