

# 需求层次理论下大学生心理健康教育的探索性研究

丁小青 陈志

江苏海洋大学

**[摘要]**需求能使人产生行为的动机。人们产生某种需求后,在遇到能够满足需求的目标时会产生动机,继而成为引起人们行为的直接原因。文章从积极心理学的视角,以需求层次理论为依据,对当下大学生心理健康教育面临的现状和挑战进行了分析,从关注大学生的内在需求出发,提出了符合需求层次理论的大学生心理健康教育构建路径。

**[关键词]**需求;需求层次理论;大学生心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.754

“卡着铃声进出课堂,教室宿舍默不作声,互联网上诉说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的人际交往现状。大学生作为未来时代发展的主力军,是社会的希望和未来,他们的思想,意识和价值观念则直接决定了未来社会的发展走向。由于中西方文化碰撞所产生的文化冲击、网络信息良莠不齐甚至有错误的价值导向,而大学阶段是一个人一生中心理发展变化最活跃的时期,发生心理问题的概率远高于其他学生群体。受诸多因素的限制,大学生心理健康教育并未找到切实有效的措施,未能满足大学生的心理需求,从而阻碍了大学生心理健康教育的开展。因此,亟需分析大学生心理需求,并探讨与之相对应的心理健康教育的路径。

## 一、需求层次理论的主要观点及现实意义

需求层次理论是激励理论中内容型激励理论的一个重要部分。马斯洛在该理论中提出的主要观点有:1. 个体的需要由低到高依次分为生理的、安全的、社交的、尊重的和自我实现的需要。生理需要是为生命所必需的,包括衣食住行等;安全需要包括人身、经济、精神及职业上的安全感;社交需要是与他人交往,需要别人的接受、友谊、情谊,对别人付出友谊、情谊等。尊重需要是一方面感到自己重要,另一方面需要获得他人的认可,以支持他那种感受;自我实现需要是希望能干成自己所期望干成的事业或成就,即在事业上取得成功,获得自其价值。2. 低一级需要得到相对满足后,高一级需要才会成为主导需要,也就是行为驱动力。3. 多种需要同时并存,其中优势需要主导人的行为。4. 人的行为是由主导需要决定的。举个例子来说:上课说话或者吃东西是你们的一种需求,但是你们同样知道这些事不应该在课堂上做,因为那样是不尊重老师和课堂的表现。这种现象就可以用需求层次理论解释。

需求层次理论对人的需要做出了具体明确、科学合理划分,如果理解了需求层次理论,针对不同学生、学生的不

同时期的某种需要占主导地位,相应的教育手段、教育策略是不同的。心理健康教育工作强调的是预防为主,教育为先,新时期应做好大学生分类引导、分层管理、精准施策,不断推动心理健康教育工作提质增效。

## 二、从需求的角度分析大学生心理健康教育存在的问题

多数学校在心理健康教育中主要采取了以下三类措施:

一是关注学生的共性需求,并尽可能地在供给侧做出调整。这类做法在实践场域中较为普遍,具有覆盖面广、操作性强等优势,但忽视了个性化需求。

二是重视所有学生的全部需求。此类举措看似“完美”,实则忽视了客观需求,且未能考虑供给侧的承受能力。

三是过分迎合外部评价,仅满足学校管理者等的相关需求。这可能促进了“表面的繁荣”,实则未能从根本上解决教育学生的供需错配问题。

三类传统方案均存在着明显缺陷,不能适应新时代学生的新需求,心理健康教育工作首先要做好顶层设计和高位引领,为其把舵定向。要尊重学生层次性、多维性的特点,强化对大学生学心理健康教育的管理,不断完善心理健康教育政策,促进心理健康科学化、规范化发展。

## 三、需求层次理论下加强大学生心理健康教育实践路径

象牙塔般的大学校园,是莘莘学子期盼已久的人生目标启航之地。大学阶段被称为学生的“心理断奶期”,几乎每个学生都面临着环境适应、情感困惑、学业就业压力等挑战。尤其在高校新生入学和高校毕业即将踏入社会这两个过渡时期,都经历着“断舍离”的考验,都存在着影响大学生安全需求得到满足的现实。全方位守护大学生心理健康,需要运用需求层次理论的视角,双向互动共筑心理防线。

### (一) 整合教育资源,建立心理援助坚实力量

加强心理健康教育须突破三个难点:教师心理健康水平整体较低、专业化心理健康教育师资短缺、家长教育素养不

高。配齐建强心理健康教育师资是关键,要加大心理健康教育专业人才引进力度和补充渠道,要使得心理健康教育工作内容和方式更具科学性和规范性。学校要加强家校合作工作的制度化建设,将家庭教育指导服务纳入学校发展规划和学校年度工作计划。例如,利用信息化手段,拓展畅通、及时、便利的家校互动渠道,完善家校互动的渠道和支持系统。通过线上线下方式整合心理咨询师、教师、家长、医院等群体资源,充分实现班委、宿舍长等学生干部的网格化管理,从而形成全链条、闭环式的心理健康教育系统,构建全员育人新格局。

### (二) 尊重个体差异,面向全体有效因人施教

我们要培根固本,尊重教育规律,尊重心理成长规律,在不同的学段采用差异化的、行之有效的教育手段,辅之以专业化、个性化的心理健康教育资源。要将加强和改进心理健康教育作为一项具有高度复杂性、系统性、全面性的创新型社会工程,从全教育周期来呵护儿童青少年心理健康。要努力提高精准干预学生各类心理问题的能力,科学识别、实时预警、专业咨询、妥善应对,从源头上防范,把问题化解在萌芽之中。注重学生的个体差异性,家校合作一起攻坚克难、开拓进取,为全体学生的健康成长提供有力的专业支持和服务保障。全景化的心育让学生感到受敬重、被理解、被接纳,心理需要得到了充分满意,这不仅促进学生当下的学业适应,更为其将来的社会适应积累丰富的心理资本。

### (三) 强化标本兼治,创新心理健康教育模式

俗话说:上医治未病,中医治欲病,下医治已病。对大学生心理健康教育工作来说,塑造学生的积极心理品质,提升学生的应对问题能力,是实现心理危机预防的最有力手段。创新工作方式方法,提供心理健康专业服务,帮助大家正确对待和处理学习、工作、生活、人际交往、恋爱、家庭等方面的问题,开展个体咨询、团体辅导、培训等活动。运用新媒体搭建的平台去优化提升心理健康教育工作传统模式,同时,高校可以通过微信公众号、微博等平台,构建多维的心理健康教育网络系统,让丰富的心理健康教育资源惠及更多学生,有利于学生实现自我教育、自我调节的发展性目标,打造网络时代新媒体在心理健康教育中的特色模式。

高校应支持学生自主开展心理健康教育实践活动,推进心理协会建设发展,并积极联络建立校外心理健康服务和实践基地,借助社区及社会公益组织的力量,帮助学生提高自我认知

能力,实现自我成长。同时,各高校通过校内校外双向实践,可以提高学生自我调适能力与综合素质。只有使工作理念和工作方法推陈出新,才能符合时代对人才培养方向的需求,创造出便于学生接受的新的教育形式、方法和手段。

教育是培养人的事业,让广大学生更加健康阳光,是落实立德树人根本任务的应有之义。好的教育应该是培根铸魂、启智润心。我们必须充分认识身心健康的重要性,把全面加强和改进学生心理健康教育工作作为培育担当民族复兴大任的时代新人的重要内容,全面贯彻党的教育方针,发展素质教育,关心青少年的心理健康,引导他们的心理朝着健康方向发展,为儿童青少年身心健康成长打下坚实基础,培养一代又一代可堪大任的时代新人。当前要根据大学生的心理特点和发展需求,有针对性地传授心理健康知识,开展相关辅导或咨询活动,帮助大学生树立“自助助人”的理念,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,处理好环境适应、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、自我管理、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美劳等全面发展。

### 参考文献:

- [1]姚井君.马斯洛需求层次理论下学生情境教育[J].教育与职业,2013(32).
- [2]李敏.基于马斯洛需求层次理论对“微时代”大学生职业规划教育的研究[J].职业指导,2018(16).
- [3]沈克祥,孔燕,宋怡.论高校心理健康教育多元立体模式的构建[U].思想政治教育研究,2007(85).
- [4]杜昊.马斯洛需要层次理论视域下的入学教育问题研究[J].教育现代化,2017,4(32):144-145.
- [5]杨鑫辉.新编心理学史[M].广州:暨南大学出版社,2003:374-375.
- [6]Xia WU. Analysis on the Development of Mental Health Education for University Students in the New Century[J]. Cross-Cultural Communication, 2015, 11(6): 80-84.

基金项目: [1]江苏高校哲学社会科学研究项目; [2]江苏海洋大学党建与思想政治教育研究课题资助项目。