

# 大学生心理健康教育的社会支持体系浅析

张 晶

(天津商业大学 天津 300134)

**[摘 要]** 大学生是民族的希望,祖国的未来,承担着祖国实现两个“一百年”的重任,但是随着经济社会高速发展及国内外形势变化莫测,大学生思想活动的独立性、选择性和差异性不断增强,思想矛盾问题显著,心理活动冲突,由此而产生了部分学生严重的心理失衡、行为失范的现象,全社会范围内形成良好的社会支持体系,促进大学生健康快乐成长。

**[关键词]** 大学生;心理健康;社会支持体系

大学生拥有健康的心理是快乐生活的关键,拥有健康的心理是成长成才的关键,拥有健康的心理更是适应社会的需要,因此,社会主义进入新时代的今天,构建全方位、多元化、高效性的心理健康教育社会支持体系引起了全社会的呼吁和关注。

全国高校思想政治教育会上要求,高校按教育规律坚持科学育人;坚持大学生身心成长规律育人,给学生创造一个良好的教育环境,使他们身心健康成长。大学生心理健康服务是一个系统工程,这要求政府、学校、家庭、社会和朋辈群体形成健康有效的联动网络系统,共同帮助大学生克服心理障碍,重归社会,实现良好有效人际社会关系。

## 一、大学生心理问题成因

1. 生理原因,大学生正处于人生发展阶段的青少年向成年期过渡阶段,虽然生理已发育成熟,但心理仍处于成长阶段,心理上面临着由青少年向成人转变的诸多问题,同时又处在由中学向大学过渡的适应期,过渡时期的心理适应不习惯很容易产生心理冲突、适应不良和情绪不稳等情况。

2. 社会急剧转型,出现的心理不适。我国已进入新时代,新时期有着新目标和新任务的国家政治经济环境,社会竞争日趋激烈,社会文化因素发生了复杂变化,大学生由于受到多种复杂社会文化因素影响,所以,在人成长成才过程中可能很多新课题,部分心理适应能力差的学生就会手足无措,从而导致心理失衡问题出现。

3. 从小娇生惯养的家庭环境,当今在校大学生为90后乃至00后的独生子女家庭,从小的家庭溺爱造成了他们生活倾向于以自我为中心,在自我的圈子里洋洋得意,相对缺乏团队合作意识,离开家庭生活进入学校,陌生的环境,容易导致他们学习上、生活和人际关系上角色扮演出现偏差,从而形成各种心理问题。

## 二、大学生心理问题社会支持体系

“社会支持系统”,即个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援。一个健全的社会的支持系统包括亲人、朋友、同学、同事、合作伙伴等等,同时,也应包括由陌生人组成的各种社会服务机构。不同的支持系统承担着不同阶段的不同功能,共同帮助大学生渡过心理危机,成就健全的人格和品质。

1. 政府:政府要充分利用其公共服务职能性质,完善大学生心理健康教育管理制度,并提出适应大学生身心健康发展的策略和方法,真正发挥其公共服务职能,保障大学生心理健康教育工作顺利进行。(1)政府要为促进大学生身心健康发展,建立良好的服务体系,比如校医合作工作机制,精神卫生部门定期进校园,开展心理健康教育讲座、排查心理存在问题的学生,并制定不同等级的应对办法,对于轻度问题学生制定良好的积极自我调适办法,使学生尽早发现问题并自我解决问题;对于中度问题学生及时请学校心理中心老师介入,避免问题进一步恶化;对于有

重度问题学生就要联动各方面资源保证学生基本健康基础上,促进其积极治疗,将问题控制住。(2)政府监管高校心理健康教育工作更加规范化和专业化管理,制度建设上具有高瞻远瞩性,明确高等学校大学生心理健康服务工作目标和形式等政策,促进高校心理健康老师均为专业心理学老师,持证上岗,并能够积极应对学生中出现轻度心理健康问题,并形成规范化工作体系。

2. 学校:学校作为学生学习、生活和工作的主要场所,对大学生心理健康成长肩负着不可推卸的重要责任,学校应设计科学有效的心理健康教育课程,向学生普及心理学知识,形成积极健全的人格和自我认识;也可积极利用心理健康教育月这个平台,开展多种形式活动,宣传和普及心理健康知识,以校园文化活动为载体,激发学生学习心理知识的热情,可以更好的促进学生进行心理的自我调整。

3. 家庭:原生家庭环境对于学生身心健康成长起着重要作用,不同的家庭教育方式培养不同学生的性格和品质,学校可以通过举办家长会、家庭教育讲座、亲子活动等项目,使家长了解家庭教育对孩子心理素质培养和个性塑造的重要性,引导家长与学生多沟通,多倾听,多了解学生的心理状态,原生家庭建立宽容轻松的家庭氛围,引导学生积极乐观成长。

4. 社会:全社会高度关注大学生心理健康成长情况,全社会范围内建立宽松接纳的社会氛围,社会公益媒体向广大市民宣传理解并尊重出现心理疾病的学生,建设和谐安全的社会环境氛围,让在校生活感受到来自社会的关心和问候,让问题学生积极努力调适自己的不良状态,积极融入到社会中。

5. 朋辈群体:朋辈因为他们有着相同的年龄和学习经历,在日常生活和学习中容易形成认同感,所以对于学习、生活的认知有着共同的认知,他们互相之间能给予彼此心理安慰,鼓励,劝导和支持,他们可以一针见血的发现同学之间出现原因,所以班级心理委员以及同寝室的朋友通过开导、劝导以及陪伴的方式可以帮助心理沮丧的学生渡过问题期,使问题学生朝着积极向上的方向发生改变。

作为社会化的人,大多数学生有能力调节和处理成长过程中所遇到的各种心理问题,但也确实存在一部分学生靠自己微弱的力量已不能有效地面对生活中的压力和问题,这时外界有效的帮助和干预就非常重要。辅导员作为大学生健康成长的知心朋友和成长成才的人生导师,关注大学生身心健康成长是一切工作的基础,所以,更应掌握有关大学生心理教育方面的知识和技能,渡大学生顺利成才。

## 三、结束语

大学生的心理健康问题,受到大学生自身、学校、家庭和社会多方面因素的共同影响,帮助大学生积极预防和有效应对心理健康问题需要以上多方面入手,形成全方位、多层面的社会耦合支持体系,帮助大学生顺利渡过心理困惑期,得到快速成长。