

# 加强大学生心理健康教育策略研究

方姿懿

上海财经大学浙江学院

**摘要：**大学生心理危机产生的原因是多方面的，例如家庭、学校、社会环境、成长经历、人际关系、恋爱关系以及个人主观原因等等。近年来大学生心理问题导致的危机事件越来越频繁。比如复旦大学的林默投毒事件都是由于学生心理危机引起的。对大学生心理危机的预防也显得尤为重要。作为高校的思政工作者，我们要格外重视学生的心理健康教育，从多个方面采取措施，更好的帮助学生。

**关键词：**心理健康；心理危机

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.03.017

辅导员是校园中最容易贴近学生的角色，是学生的人生导师更是“心灵导师”。学生在校园生活中的安全、情感、交友、社会活动等一系列的问题都是由辅导员负责对于大学生的心理状况，辅导员也要全面掌握，帮助学生走出心理困惑。高校中普遍辅导员比较年轻有活力，能与学生更好的沟通，感受学生的想法，贴近学生群体。而辅导员们自身素质过硬，可以给学生学习、生活各方面比较有益的建议。能够帮助大学生缓解心理压力，合理释放情绪。与专业的心理和思政教师相比，辅导员更容易了解到学生的实际情况，学生可能更愿意和辅导员交流自己的内心想法。另外，与大学生的父母相比，辅导员与学生的日常生活更加紧密，比学生的家长更了解大学生的心理健康教育问题。对于辅导员来说，要十分重视大学生心理健康问题，帮助学生健康成长。

## 一、大学生心理健康现状

当代大学生思想活跃，接受新事物速度较快，积极追求进步，绝大部分大学生都属于这一类。但是随着信息量的增加，大学生又正处于青春期，接触到的外界信息来自方方面面，但是各方面思想还不够成熟，心理压力也会随之产生，并且没有找到合适的宣泄情绪渠道，承受能力弱，压力越来越大。以学生小L为例，她各方面成绩优异，家庭条件优越，本来对自己的未来也有着很好的规划，但由于好胜心太强，与同学竞争压力大，心理承受不了巨大压力，不能接受自己有不足的地方，一次成绩或者比赛落后于班级同学就无法接受。导致出现幻觉，认为自己做了很多错事，会不自觉地流眼泪，不得已休学半年。此次事件对小L的影响也是比较大的，影响了后续的评奖评优等。这些事件都是由于学生思想不够成熟，承受能力与缓解压力方式选择不当造成的，想法过于偏激，没有得到合理的舒缓。大学生心

理问题可能由于人际关系处理不当、学习目标不明确或者恋爱困惑、抑郁心理等等。而这种心理问题来源于生活中方方面面，目前的环境身边优秀的人居多，竞争压力大。家庭环境的影响。一是父母期望值过高的压力。当今社会家长的望子成龙心态普遍存在。父母的强烈期望，既可成为大学生们勤奋学习的动力，也会成为难以承受的心理负担。再有父母的过度保护，使大学生们从小生活在父母的溺爱中，缺乏独立自主的能力。加之科技迅速发展，新鲜事物越来越多，更新越来越快，大学生心理承受能力也在降低，心理健康问题愈发引起重视。

## 二、加强大学生心理健康教育具体策略

### （一）重视心理健康教育，以文化人

高校应格外重视大学生的心理健康教育，引导大学生养成健康的生活习惯，帮助学生树立正确的人生观、世界观、价值观，有效消除心理困惑，提高承受和应对挫折的能力及社会生活的适应能力。大学生心理危机产生是普遍存在的，症状颇为复杂，在解决的过程中也没有迅速解决方法，因此要通过多种渠道，寻找适合学生本人的方法。开设系统的心理素质教育课程，提高大学生的心理素质。对大学生系统地进行心理健康教育，是优化大学生心理素质，增进大学生心理健康的重要途径。高校应通过开设心理健康课程，使学生了解心理健康知识，树立心理健康意识，优化个性心理品质，增强心理调适能力，预防和缓解心理问题，指导他们处理好环境适应、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展、情绪调控等方面的问题，从而达到排除心理障碍、顺利成才的目的。还可以为学生提供心理咨询帮助，比如心理健康知识讲座、热线电话等等，让学生们能够积极参与校园活动当中来，大力开展实践活动，实现第二课堂与第一课堂互补互助。通过活动了解

学习更多的心理方面的知识，也是一种舒缓学习压力的方式。营造良好的校园文化环境，通过5.25心理健康日开展了一系列活动，例如心理知识竞赛、心理征文、心灵树洞等活动，增加活动趣味性，也能更好地吸引学生，使大学生处于一种积极的影响之中，促使他们的精神世界更丰富、更健康，减少心理危机。

引导大学生以积极的心态面对学习、生活、工作上的挫折，提高面对危机的心理承受能力以及处理能力。传授学生人际交往的技巧，让学生拓宽自己的交友圈，建立良好的人际关系。共同建设和谐、稳定的校园环境。积极的应对可能加强大学生心理健康水平，而消极的应对对学生心理健康消极影响更为严重，因此更应重视对学生应对方式的指导。

还应加强对学生的人文关怀和心理疏导，成为学生健康生活的知心朋友，在关心学生、爱护学生中教育学生、引导学生。加强相关法制教育，提高大学生的法律意识。注重新生入学这一时间段。

### （二）引导学生自我调节，敞开心扉

在加强大学生心理健康教育的过程中，引导学生学会自我调节是非常重要的一个环节。往往大学生没有进行合理的自我调节，是自己无法从消极的心态当中走出来，日复一日，越来越多消极的想法堆积在一起，容易造成心理危机。如果遇到挫折，感觉自己不是很顺利，可以选择一些心态乐观的人作为榜样，提醒自己保持好心态，积极面对困难，总会找到解决问题的办法。如果发现自己真的克服不了，要学会向人求助，或许他人真的能给自己提供更好的意见。以上这一些方法都可以让人远离心理危机。再有，还要让学生了解到当别人遇到困难向你求助的时候，你也要去帮别人，在这种接受帮助和给予帮助的过程中，让自己学会一些人际交往的能力和解决问题的能力，多与人进行交流。不要把自己封闭在自己的世界里，要试着走出去，接纳别人，有的时候分享是一件让人舒缓情绪的方法。

### （三）建立健全心理咨询中心，创新工作方法

高校应建立健全心理咨询中心，并加强宣传，提供多种渠道为学生提供帮助。对于专业的心理老师、辅导员等思政教师也要加大培训力度，提升教师们心理危机问题的辨别能力，做到早发现、早干预、早治疗。帮助学生及时摆脱心理困扰，进行心理疏导，成为学生信任的人，愿意吐露自己的心声。

建立一支专兼职相结合、相对稳定的心理健康教

育、咨询工作队伍，需要配备专业的心理方面专家，可咨询的专职人员，另外还可以聘请学过相关专业、热爱心理方面的人员兼职做心理健康教育。同时，要注重加强对大学生心理健康教育工作的研究，在工作中不断总结新方法、新思路，找到最有效的方法加强大学生心理健康教育。

例如可以形成大学生心理健康档案，作为辅导员要了解所带学生心理状况，为特殊学生建立一生一档，每个学生的自身情况都不尽相同，因此在做工作的时候需要因人而异，建立心理档案也为后续心理工作提供便利。档案中应该包括个人基本信息、入学时心理测评结果、学生进行心理辅导相关信息、是否服药、以及每次谈心谈话的内容等等。形成工作台账，能够更有针对性的去帮助学生。在进行档案编辑之前也要告诉学生心理普测的重要性，也要在学生知情的情况下进行完善，并告诉学生心理档案是完全保密的，学生可以敞开心扉向老师倾诉，在心理工作时要站在学生的角度，取得学生的信任，这样才能更好的帮助学生。而作为辅导员本身也要不断学习、不断进步，通过更科学、准确的方式进行分析，尽可能的帮助学生。建立一个心理档案是辅导员、心理咨询教师、学生、学生家长之间共同完成的，形成育人合力，多方面整合信息，采取最合适的方法去帮助学生。

### （四）凝聚育人合力，提高育人工作实效

心理健康教育只靠心理老师的力量是非常薄弱的。心理健康教育可以与家长及时进行沟通交流，更加全面的了解学生，发挥家校育人合力，尽可能多的帮助学生。也可以让家长多关注心理健康方面的内容，将学生的状况第一时间反馈给家长，取得家长的信任，了解家长的角度有没有更好的调节心理问题的方法，共同帮助学生。

平时要详细掌握心理库的学生动态，平时多加关心关注，不断加强心理健康教育。同时发挥好朋辈教育，例如班级的心理委员可以发挥很大的作用，定期对心理委员进行培训，可以制定心理委员考核等模式，调动班委的积极性，为其普及心理相关知识，定期开展心理委员培训讲座。引导心理委员与班级同学谈心，平时多关心班级同学，对于不敢和老师直接沟通的学生会有很大的帮助。同龄人之间的相处或许更能产生共鸣，也是进行心理健康教育的一个有效途径。思想政治教育贯穿大学生四年始终，在思政教育中也可挖掘心理元素，在进

行思想政治教育的同时培养心理素质，这样心理教师教育的队伍也更加强大。

在专业课上也可以发挥专任教师的作用，挖掘一些课程本身的心理元素，在教师们多方面的引导下，心理健康教育是存在于学生校园生活的方方面面的。要不断凝聚育人合力，凝聚多方的力量共同帮助学生。

### 三、利用好网络平台，加强引导

近年来，网络已经成了人们生活必不可少的一部分，对于大学生而言，网络有利也有弊。自我约束能力强的学生会通过网络帮助自己获得更多的知识，对自己学习、生活起到辅助作用。自我约束能力差的学生也许会沉迷于网络，无法自拔，导致一些无法补救的后果。因此，在大学生心理健康方面，网络平台也是非常重要的一个辅助手段，要学会运用大学生喜欢的方式去开展各方面的教育，进行心理辅导等等，因此用好网络平台，有以下一些优势。

#### （一）创新方式，更易贴近学生

通过网络，可以不断创新工作方式。如果没有网络学生找到老师会有一定局限性，对于老师来说，也不能及时的把握学生的情况。通过网络，学生可以选择匿名的方式进行心理咨询，或许能给学生带来更好的帮助，学生会觉得比较有安全感，避免一些偏激的行为。另外还可以利用好微信公众号、抖音等平台发布心理相关的短文、视频，抓住各种途径进行心理健康教育，加大传播的力度。将心理健康教育融入学生的生活，帮助学生舒缓情绪。

#### （二）打破局限，工作更高效

往往学生和之前会有距离感，还会收到时间或者空间的限制。而通过网络，作为一名辅导员，与学生日常的交流相较于普通任课教师是更多的。那么就可以在社交媒体上发表一些个人的生活动态，或者取得的成绩，让学生能够将老师视作榜样。并与学生进行互动，让学生对辅导员更加了解，感受到辅导员的亲切，能更好的取得学生的信任，学生可能就会更愿意敞开心扉，将自己的感受讲出来。又或者学生希望得到老师的一些指导，通过这些方式，会让老师和学生的距离越来越远，一旦学生出现心理问题，能够更及时的发现、处理，使得工作更加高效。

#### （三）改善情绪，自我调节

网络的便捷，也可以让学生选择自己更能接受的方式进行心理调节。比如说可以选择自己喜欢的心理老师

去听心理方面的课程，学习调节情绪的方法。或者可以在网络上进行话题讨论，或许听了他人不同的见解，也会对学生自身起到一定的帮助。方式的多样化对于心理健康教育也是更有利的，单纯地理论讲解可能并不能起到非常好的效果，只有学生自身努力勇敢地面对，愿意主动敞开心扉进行自我调节，才能更好的改善情绪、缓解压力。通过网络学生进行心理疏导时也可以减少压力，也更便于老师分析整理相关数据，工作实效性也大大提高。

对于高校来说，建立多种渠道方便学生进行心理咨询，另外还需要成立相关监督部门，净化网络，尽可能的减少网络带来的消极影响。更多的还是要借助互联网这一平台，多种途径传播心理健康知识。帮助学生正确使用网络，而作为高校辅导员来说，要有敏感性与前瞻性，时刻关注学生，对于沉迷网络的学生及时干预，引导其正确对待网络。

大学生心理健康教育是高校学生工作的重点部分，也是近年来越来越不容忽视的问题。对学生未来学习、工作、生活都有很深的影响。作为一名高校辅导员要以生为本，助力学生全面成长成才，而心理健康就是全面成长当中必不可少的一部分，帮助大学生有良好的心理素质也是工作的重点，让心理健康教育真的发挥出实质的作用。

### 参考文献

- [1] 佟月华. 大学生应对方式与心理健康的关系研究[J]. 中国行为医学科学, 2004(01): 98.
- [2] 郭兰, 傅安洲, 霍绍周. 大学生心理危机及预警系统研究[J]. 中国地质大学学报(社会科学版), 2001(03): 63-67.
- [3] 周留柱. 大学生心理健康的现状成因分析及对策[J]. 中国高教研究, 2006(07): 67-68.
- [4] 江建. 大学生网络心理健康教育机制构建方法研究——基于“互联网+”背景[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023, (09): 179-182.
- [5] 冯琳琳, 张乐琳, 孙晓瑜等. 父母教养方式与大学生心理健康: 现实和网络利他行为的中介效应及比较分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(09): 1375-1381.

作者简介: 方姿懿(1995-), 汉族, 女, 河北保定人, 硕士研究生学历。