

# 新时代独立学院心理健康教育工作的困境与对策

朱晓庆

南京审计大学金审学院

**[摘要]** “00”后大学生生长于物质条件优越的网络化时代，个性鲜明，但在学习压力和成长环境等多方面因素的影响下，心理健康问题日益凸显，给高校心理健康教育工作带来更多的困难与挑战。独立学院由于办学历史短，心理健康教育工作起步晚，在心理健康教育工作体系、心理健康教师和心理咨询师队伍、心理健康教育经费、软硬件设施、心理健康教育课程建设等方面都需要加强投入。本文从建立健全心理健康教育体系、强化师资队伍建设和多途径开展学生心理健康教育宣传活动和大学生心理健康教育改革四个方面提出对策，以期更好地发挥心理育人的效果。

**[关键词]** “00”后大学生；独立学院；大学生；心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.533

当前，大学生的心理健康问题的发生率和严重性不断增加，成为学校和社会关注的热点。“00后”作为大学生中的主力军，他们成长于社会发展变化迅速的信息化时代，具有更为优越的物质条件、日益多元的价值取向、鲜明张扬的个性特点、丰富繁荣的网络文化等时代特征，这给新时代高校的心理健康教育工作提出了新的要求和挑战。

## 一、新时代“00”后大学生心理特点分析

“00”后大学生成长于网络时代，科技的进步使人们的生活更加便捷，可以通过手机、电脑等电子设备更加快捷地获取信息、与他人取得联系或在网络上进行休闲娱乐。但过多地使用网络和电子设备，减少了面对面沟通与交流的时间，给大学生现实中的人际交往带来一定的阻碍，人与人之间的关系发生疏离，更加冷漠。网络上的信息参差不齐，学生在网上接触到各种各样的信息，但却没有辨别是非的知识和能力，容易人云亦云，被错误的观点引导，这会对“00”后大学生的世界观、价值观和人生观造成不良的影响。

社会的进步、经济的发展让“00”后的物质生活条件不再匮乏，但许多家长为获得更好的物质生活条件，远赴他乡工作，使孩子在成长过程中缺少父母的陪伴、关心与引导，因此可能导致孩子的心理和情感需求未得到满足，产生情绪问题和自卑心理，心理健康状况不佳。同时，父母长时间在外工作，与孩子相处和沟通较少，使留守儿童在学校更容易受到校园霸凌，对孩子的身体和心理造成伤害。

受应试教育影响，“00”后在学习上承受了巨大的压力，学习任务繁重，缺少放松与休息，过多地将时间投入到完成作业和参加课外培训中，减少了学生人际交往和休闲的时间。过分沉重的压力和对分数的看重使得一些学生出现焦虑、抑郁、恐惧等消极情绪。另外，现代社会的社会竞争压力让大学生对未来感到焦虑与迷茫，对自我的价值缺乏认同，甚至出现努力也无法改变命运的错误观念，产生焦虑、抑郁等情绪问题，有的学生出现“躺平”现象，放弃努力，沉迷网络、逃课厌学、考试挂科，虚度大学光阴。

“00”后的价值观更加强调突出个性，维护自身权益的

意识强烈，因此在人际交往过程中出现矛盾时，不愿意彼此理解、妥协，导致矛盾难以化解，人际关系、宿舍关系恶化。而糟糕的人际关系又会降低学生在学校的学习、生活质量，导致情绪问题和学业困难。

## 二、独立学院心理健康工作面临的困境

### 1、心理健康教育体系不完善

教育部要求，各高校要围绕心理健康教育和咨询机构的规范管理、心理危机预防与干预、心理咨询工作流程、心理健康教育课程教学、心理健康教育从业者职业道德规范等内容，建立健全各项规章制度。由于独立学院心理健康教育工作起步较晚，很多时候都在借鉴公办院校或同类院校的经验，甚至存在生搬硬套的情况，未能结合本校学生的特点制定学生心理健康教育工作方案。另外，近年来大学生心理健康问题多发，大学生中患有心理疾病和精神障碍的比率也在不断升高，这要求独立学院要尽快完善心理健康教育工作体系，提升心理教育服务育人的水平。

### 2、心理健康教育师资队伍有待加强

独立学院心理健康教育教师师资配备往往达不到教育部1:4000的要求。从专业性角度而言，虽然心理咨询老师基本都是心理学专业，但常常缺乏咨询经验，缺少专业培训和督导，在心理咨询中遇到较为复杂问题时，难以给学生提供专业、有效、持续的帮助。另外，辅导员工作是大学生心理健康工作中的重要一环，但辅导员大多没有心理学专业背景，缺乏必要的心理学知识和心理沟通谈话技术，可能会因为心理学专业知识不足而未能发现学生心理问题，或不知道该如何与心理问题学生进行有效沟通。

### 3、心理健康教育经费投入和软硬件设施建设不足

教育部要求各高校要切实保障心理健康教育工作经费，本科院校生均每年不低于生均15元，但在实际工作中，独立学院的心理健康教育工作经费难以达到教育部要求。另外，虽然各独立学院基本能够按照要求设置心理健康教育中心，也配备了心理咨询室、团体辅导室和心理测评软件，但大多数学校并没有配备宿舍心理晤谈室和情绪宣泄设备、放松椅、沙盘等较

高端的心理教育设备。所以，只能进行最基本的咨询服务，缺乏提供高质量服务的资源。

#### 4、大学生心理健康教育课程建设有待加强

独立学院基本上都已经开设了大学生心理健康教育课，但由于师资力量有限，往往并未达到教育部所规定的32-36学时。大学生心理健康教育是一门重视学生体验、互动的课程，但作为一门公共必修课，基本上都采取了合班教学的方式，一个教学班内学生人数多。由于场地和学生人数的限制，教师在实际教学中，许多体验式的心理活动难以实施，只能以讲授知识、纸笔练习、案例讨论等形式进行教学。另外，由于心理学专业师资有限，心理健康课的教学工作常由非心理学专业的教师担任，难以保证教学质量。心理中心的老师在担任教学工作的同时，还要要承担心理中心的行政和心理咨询、心理团体辅导等工作，难有足够的时间和精力投入到教学研究和课程改革中。

### 三、新时代独立学院心理健康教育工作的对策

为更好地落实心理育人，突破独立学院心理健康教育工作所面临的困境，高校要积极采取改革措施，将心理育人摆在突出位置、建立健全心理健康教育体系、强化师资队伍建设、多途径开展学生心理健康教育宣传、加强课程建设与改革，努力开创心理健康教育新局面。

#### 1、建立健全心理健康教育体系

独立学院的心理工作起步较晚，发展较慢，因此要尽快建立健全心理健康教育体系，完善各项规章制度，用健全的规章制度来保障心理健康工作的有效开展。建设学校-学院-班级-宿舍心理健康四级网络体系，在学校大学生心理健康教育工作领导小组的领导下，建立以校级大学生心理健康教育指导中心为主导，以学院心理辅导员为骨干，以班级心理委员为基础，以宿舍心理信息员为主体，对大学生开展心理健康知识普及、心理咨询和辅导、心理危机预警的心理健康教育。另外，要加强对“四级网络”的培训，提升心理教育与咨询、心理危机识别与干预、朋辈心理辅导的水平。学校要切实保障心理健康教育工作经费，纳入学校年度预算，专项单列，专款专用。要持续加强硬件设施建设，根据本校大学生心理健康教育工作的特点设立数量足够、布局合理、设施完备的工作场地，如心理发展辅导室、心理测评室、积极心理体验中心、团体活动室、综合素质训练室等。

#### 2、强化师资队伍建设

高校要重点强化专兼职心理教师和咨询队伍建设，加强对专兼职心理健康教师、心理咨询师的培养和督导，开展常态化的辅导员心理工作能力培训，提高心理健康教育质量和心理咨询水平。鼓励心理健康教师在完成教学和咨询工作之余，积极开展相关科研工作，为心理咨询的实践提供更多的理论支持。

高校及政府相关部门要着力从心理育人角度优化职业能力认证体系。要在目前注册心理师认证体系基础上，遵循心理育人的目标要求，对原有的认证范围、认证内容和认证类别进行相应的扩充、丰富和细化，不断提升高校心理健康教育师资的专业化水平。

#### 3、多途径开展学生心理健康教育宣传活动

高校的心理健康教育宣传活动主要包括心理健康讲座、趣味心理游戏、心理主题班会、网络或橱窗心理健康信息宣传等。新时代，“00后”大学生对线上心理教育服务的需求不断增长，学校应充分利用网络资源，宣传情绪调节、压力应对、人际沟通、学业指导等方面的知识，开展线上心理咨询和团体辅导。要充分利用学校官方微信公众号、微博账号、抖音号等平台 and 教学楼、宿舍区的宣传橱窗宣传学校心理咨询服务。要抓好重点学生的心理疏导工作，尤其是要关注家庭经济困难、就业困难、学业困难和有心理疾病史的学生。

#### 4、加强大学生心理健康教育课程建设与改革

大学生心理健康教育课作为一门公共必修课，是高校开展心理健康教育宣传的主阵地。一方面，高校心理健康教师要在大学生中广泛普及心理健康知识，帮助学生明确常见心理问题的产生和发展过程，并掌握相应的心理调适方法；另一方面，教师也要在教学中自觉渗透正确的世界观、人生观和价值观教育。要着力加强心理健康课程建设与改革，丰富教学内容和形式，更加注重体验式教学，坚持以学生为主的原则，使学生完成对知识的主动构建，而不是被动地接受知识。教师要组织多种形式的课堂心理训练、选取学生普遍关心的主题进行小组讨论分享，通过参与和体验触动学生的内在感受、激发其对自我的思考、促进学生人格的完善。

#### 参考文献

- [1]边冠莉.试论“三全育人”视角下大学生心理健康教育模式的构建[J].教育教学论坛,2020(3):53-54.
- [2]王晓燕,裴昱.00后大学生心理健康问题的社会文化因素分析及解决路径[J].大学教育,2020(9):140-147.
- [3]崔慧慧,严飞飞.生命教育视野下高校心理健康教育体系的构建[J].科教文汇,2021(12):171-173.
- [4]陈燕华.高校心理健康教育四级网络体系的构建研究[J].山东青年,2016(5):26-27.
- [5]李红霞.试论体验式教学在大学生心理健康课中的应用[J].渤海大学学报(哲学社会科学版),2017,39(5):119-121.

基金项目:2021年度江苏高校哲学社会科学研究思政专项  
项目名称:民办高校大学生心理健康教育模式研究  
项目编号2021SJB1214