

# 高校大学生心理健康教育的内涵和现实启示

王梦雪

中原工学院 马克思主义学院, 河南郑州

**摘要:** 开展有效的高校大学生心理健康教育是高校人才培养体系的一项重要内容, 提升大学生心理健康水平已经成为高校的教育重点之一。文章分析了高校大学生心理健康教育的基本概念和原则, 探讨了高校大学生心理健康教育的实施途径和方法, 总结出目前高校大学生心理健康教育存在的问题, 并提出了相应的现实启示和改进措施, 以推动高校大学生心理健康教育的发展。

**关键词:** 高校; 大学生; 心理健康教育

## Connotation and Practical Enlightenment of Mental Health Education for College Students

Mengxue Wang

School of Marxism, Zhongyuan University of Technology, Zhengzhou, Henan

**Abstract:** Carrying out effective mental health education for college students is an important part of the college talent training system, and improving the mental health level of college students has become one of the priorities of college education. This paper analyzes the basic concepts and principles of college students' mental health education, discusses the ways and methods of college students' mental health education, summarizes the problems of mental health education, and puts forward the corresponding realistic enlightenment and improvement measures, to promote the development of college students' mental health education.

**Keywords:** college; college students; mental health education

### 1 引言

大学生心理健康教育是指通过系统的教育措施, 帮助大学生了解并正确面对自身心理状态、学业压力和人际关系等问题, 促进他们心理健康发展的一项工作。随着现代社会的发展, 大学生心理健康问题日益突出, 呈现出多样化和复杂化的特点<sup>[1]</sup>。因此, 加强大学生心理健康教育具有深刻的时代内涵和现实启示。

### 2 高校大学生心理健康教育的深刻内涵

#### 2.1 大学生心理健康教育是健全高校教育体系的必然选择

大学生心理健康教育是我国高校立德树人的

关键一步, 是实施科教兴国的重要方面。大学生心理健康教育旨在提高大学生的心理健康水平, 帮助他们正确应对挫折与挑战, 培养良好的心理素质和抗压能力。心理健康教育所涉及到的心理相关知识的传授、心理问题的预防与治疗、心理咨询与辅导等方面, 能够帮助全面提升大学生的心理素质和自我调适能力, 更好的适应社会发展。在现代社会中, 应当结合实际优化高校心理健康教育体系, 提高高校对大学生的心理健康教育水平, 为不断完善高校教育体系提供切实保障。

#### 2.2 大学生心理健康教育是推动学生全面发展的重要途径

就其本质而言, 心理健康教育是指通过教育和培养, 帮助学生理解和认识自己的心理状态, 培养积极的心态和健康的心理行为。它包括心理发展理

论、心理健康评估理论、心理干预理论等方面的内容。推动高校大学生的心理健康教育有助于大学生获得全面发展的能力，是大学生学习解决各种人生课题的钥匙。在高校心理健康教育的实施过程中，学校应当结合实际制定科学合理的心理健康教育方案，帮助学生树立正确的心理价值观和培养良好的心理健康习惯，促进大学生的心理健康全面发展。同样地，心理健康教育理论也可以为学校制定合适的教育材料和资源提供参考，使学生能够更好地理解和应用心理健康知识，树立正确的心理价值观和培养良好的心理健康习惯，促进其全面发展。

### 2.3 大学生心理健康教育是创新发展教育模式的现实需要

高校心理健康教育需要多个领域共同参与，为促进高校心理健康教育的良性发展，应当提高创新教育模式的力度。就当下而言，高校心理健康教育模式缺少特色化创新，教育效果不佳<sup>[2]</sup>。为此，高校想要提升教育效果，必须转变教育理念，积极创新教育模式。在新的时代背景下，高校教学模式应当主动与时代接轨，开展网络化教学，线上线下相结合等教学模式。高校心理健康教育模式的创新，需要学校和授课教师共同选择教学模式，探究构建开放灵活的心理健康教育体系，提高学生接受心理健康教育的积极性，促进学生的心理健康发展。

## 3 高校大学生心理健康教育的现实启示

### 3.1 高校大学生心理健康教育制度建设有待完善

高校大学生心理健康教育制度建设的完善不仅仅是解决学生心理健康问题的一种手段，更是为了提升教育质量和学生综合素质的重要途径。首先，高校应该建立起健全的心理健康教育组织架构，设立专门的心理健康辅导机构，并配备专业的辅导师资力量，以便给予学生及时、有效的心理支持和辅导。其次，应科学制定相关的制度和政策，明确心理健康教育的目标、内容和方法，同时加强制度监督与评估，确保教育的有效性和持续性。除此之外，明确学生是接受心理健康教育的主体，高校应积极开展心理健康教育宣传活动，提高大学生对心理健康重要性的认识，增强他们主动关注心理健康的意识<sup>[3]</sup>。同时也要加强与家庭、社会和医疗

机构的合作，形成合力，共同关注和支持大学生心理健康教育的工作。

### 3.2 高校大学生心理健康教育师资队伍建设的有待加强

高校大学生心理健康教育的师资队伍建设是确保心理健康教育效果的关键。目前，许多高校在心理健康教育方面存在师资不足的问题，导致教育质量参差不齐。因此，加强师资队伍建设至关重要。首先，高校应该增加相关专业师资的引进和培养，提供更多的心理学、教育学等学科的教授和研究人员。其次，高校应加强对已有教师的培训和培养，提升他们的心理健康教育能力和素质。此外，高校还应该建立健全的教师考核机制，激励教师积极参与心理健康教育工作<sup>[4]</sup>。定期进行教师职业发展和教学能力的评估，对优秀教师进行表彰和奖励，对存在问题和不足的教师提供帮助和指导，促进师资队伍的不断成长和提高。通过加强师资队伍建设，提升高校大学生心理健康教育的质量和水平，更好地满足大学生全面发展的需求。

### 3.3 高校大学生心理健康教育要动员学生积极参与

心理健康教育是促进高校大学生全面发展的重要组成部分，大学生是接受心理健康教育的主体，大学生的心理健康水平关系到其学习、成长和未来的发展。因此，要使高校心理健康教育取得实效，必须动员学生积极参与其中。学生作为受教育的主体，他们能够更直接地感受到心理压力带来的困扰，更明确地知道自己的需求和问题。因此，高校大学生心理健康教育应该注重发挥学生的自主意识，鼓励学生积极参与讨论、活动和培训，提高他们认识心理健康问题的意识，培养他们解决问题和调适情绪的能力，从而达到促进他们心理健康成长的目的。同时，通过积极参与，学生也能够更好地与他人交流和合作，加强彼此之间的支持和理解，形成良好的心理互助和共同发展的氛围。因此，动员学生积极参与是高校大学生心理健康教育的一项重要任务，也是取得良好效果的关键。

## 4 结论

心理健康教育在高校大学生教育中起着至关重要的作用，是一项基础而必不可少的重要工作，心理健康教育的水平直接和关系到学生的未来发展，是我国高校教育的重点<sup>[5]</sup>。目前我国高校还

存在的诸如教育体系建设有待完善、师资队伍建设有待加强等问题限制着心理健康教育的效果，是当下亟需解决的难题。通过对这些结论的深入研究和实践，可以进一步提高高校大学生心理健康教育的质量和效果。只有通过综合多方面的努力，完善高校教育体系，增强心理健康教育师资建设以及积极学生主体参与，才能够更好地开展心理健康教育工作，为大学生提供全面的支持与帮助，促进其身心健康的成长和发展。

## 参考文献

[1] 谭晓斐. 思想政治教育视角下的大学生自我评价研

究综述[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39(05): 107-109.

[2] 何先卫. “三全育人”视域下大学生心理健康教育工作模式研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2019(11): 25-26.

[3] 任玉明. 大学生自尊对社交焦虑的影响[D]. 江西中医药大学, 2022.

[4] 蒋银屏. 心理学理论在高校辅导员工作中的角色[J]. 教育现代化, 2018, 5(52): 136-138.

[5] 于姗姗. 高校大学生心理健康教育中的问题与对策探索[J]. 产业与科技论坛, 2016, 15(15): 164-165.

Copyright © 2023 by author(s).

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access