

新时代高校学生心理健康教育与管理策略研究

李晓晗

长春工业大学 新闻与传播学院 吉林长春 130000

摘要: 新时代背景下, 高校学生的心理健康问题正日益凸显, 引起广泛的社会关注。本文全面审视了高校实施的心理健康教育与管理现状, 剖析了潜在的问题与成因, 进而制定了具有针对性的改进方案。力图打造一个涵盖多层面、覆盖全领域的心理健康教育网络, 综合运用心理咨询服务、团队建设活动以及危机处理预案等多元措施, 以期有效提高学生的心理健康素质, 推动其整体成长与发展。

关键词: 高校学生; 心理健康; 教育策略; 管理策略; 心理辅导

引言

大学阶段是学生生理和心智逐渐健全并逐渐走向成熟的关键阶段, 但学生毕竟没有步入社会, 对社会的了解不够深入, 同时由于家庭环境的影响, 学生的心理发育存在较大的差异, 在遇到一些困难时, 难以采取正确的方式发泄情绪、释放压力, 久而久之, 容易形成错误的思想, 最终影响到正常的学习生活。现阶段, 各大高校的心理健康教育工作正在不断深化, 而在日常的学生管理工作当中做好心理健康教育, 不仅能够让学生形成良好的心态, 还可以促进高校教育工作的可持续发展。

一、心理健康教育的重要性

1. 学生全面发展的需要

高校的心理健康教育对学生的身心健康具有十分重要的意义。《关于新时代加强和改进思想政治工作的意见》强调, 要全面加强学生心理健康教育, 培养学生健康的心理素质和良好的社会适应能力。学生的全面发展不仅仅是学习成绩的提高, 更是一个人的心理、情感、社会适应的过程。通过对高校学生进行心理健康教育, 可以使高校学生在学习和生活中面对各种各样的压力, 培养其积极的精神状态和克服困难的能力。通过对高校学生进行心理健康教育, 使他们对自我有了更深刻地认识, 构建了良好的人际关系; 加强自我管理及对社会的责任意识。

2. 提高学业成绩的保障

心理健全对于高校学生学业表现至关重要。《关于全

面加强新时代大中小学劳动教育的意见》强调, 须强化心理教育, 借由心理咨询与教学, 优化学生的学习成果与学术成就。心理教育能助学生调控情绪, 减轻学业负担, 进而提升学习效能与学术表现。诸多研究显示, 心理状态优良的学生更易专注学习、保持积极心态, 从而在学业上收获佳绩。心理教育透过提供心理咨询服务、组织心理健康活动, 教导学生掌握高效学习法与时间管理技巧, 增强其自信与学习动力。

二、高校学生心理健康教育问题现状

1. 高校学生心理健康状况

近年来, 人们越来越关注高校学生的心理健康状况。随着社会的迅速进步和竞争日趋激烈, 学生们面临着前所未有的多重挑战, 如学习压力、求职难题、人际交往障碍等。这些挑战导致部分学生出现焦虑、抑郁及情绪不稳定等心理问题。多项研究指出, 相当一部分高校学生遭受着不同程度的心理健康困扰, 特别是大一新生和即将毕业的学生, 他们的心理健康问题更为显著。除了学业压力之外, 家庭矛盾、经济压力以及情感问题是影响高校学生心理健康的另外几个重要因素。虽然高校已经采取多种措施来加强心理健康教育和服务, 但心理问题的发生率依然偏高, 这表明仍需加大对高校学生心理健康问题的关注力度, 并采取有效措施加以改善。

2. 心理健康教育的不足

尽管高等教育机构已认识到心理健康教育的关键性, 并在课程规划与实践活动方面投入了大量资源, 仍存在显著缺陷。心理健康教育课程通常为选修性质, 普及度不高, 导致众多学生难以获得全面的心理健康知识体系。教学内容偏重理论, 忽视实践与互动环节, 这不利于提升学生的学习动力与参与度。师资配置欠缺专业心理背

作者信息: 李晓晗, 女 (1992.02-), 汉族, 吉林长春人, 硕士, 研究方向: 新闻传播、学生管理。

景与实际操作经验，限制了对学生进行有效指导的能力。心理健康教育缺乏长远、系统的规划，使得教育成果难以保持持久性。教育方法较为单一，主要依赖讲座与课程形式，未能充分考虑并适应不同学生群体的心理健康需求，限制了教育效果的广泛性与深入性。

3. 心理健康管理的挑战

高等教育领域中资源匮乏的现象普遍存在，特别是在心理咨询服务方面，高校往往面临人力紧张的困境，难以应对广大高校学生群体的迫切需求。心理健康管理体系尚不健全，欠缺一套全面的预防、介入及评估框架，这不仅增加了管理的繁琐程度，还降低了服务效率，致使部分心理困扰的学生错失了宝贵的援助时机。同时，学生群体中普遍存在的心理健康知识盲区，以及对心理咨询的固有偏见和错误认知，构成了他们主动求助的主要障碍。隐私安全问题亦是心理健康管理亟须攻克的难题，如何在确保学生个人隐私的前提下，提供高质量的心理健康支持，考验着高校决策层的智慧和能力。

4. 学生心理健康服务的现状

心理健康服务体系虽然已经开始初步建立，但其实际效能仍未能充分满足需求。当前，多数高等院校配备了专门的心理咨询机构，旨在提供包括心理辅导、心理测评及心理健康教育在内的多元服务，但服务的广度与深度尚存局限。诸多咨询中心面临着空间局促、设施陈旧以及专业人才短缺的挑战，这直接制约了其提供高品质心理健康援助的能力。同时，预约等待周期过长的普遍存在，致使部分学子在亟需关怀时难以即时获取协助。

三、高校学生心理健康教育与管理研究策略

1. 完善心理健康教育体系

构建全面的高校心理健康培育系统是培养学生心理韧性和实现其综合素质提升的关键步骤。为了达成这一目标，高校应当在教学计划中融入创新元素，把心理健康教育确立为必修科目，确保所有学生均能接受到全面的心理健康指导。教育内容需涵盖心理学的基础原理，并紧密贴合学生实际需求，比如应对学习压力、构建良好人际交往、掌握情绪管理技能等，以实践为导向，传授有效策略。高校应打造立体化、多元化的心理健康教育平台。一方面，在校内定期举办心理健康研讨会、专题培训和班级主题教育，普及心理健康知识，强化学生对心理健康的认知。另一方面，充分利用现代信息技术，通过学校官方网站、微信公众号、定制化APP等渠道，推送心理健康资讯、自助工具和在线课程，使学生能够

便捷地获取所需信息。同时，设立专业心理辅导中心，开展一对一咨询与团体辅导项目，针对学生的个性化心理需求提供精准支持。

以河南省某高校为例，在其对心理健康教育体系进行革新与优化的实践中，采取了一项关键措施：将“高校学生心理卫生”设为必修课程，该课程的内容丰富多样，不仅包括心理健康的理论基础，还深入探讨了压力应对策略以及人际交往艺术等重要议题。为了进一步深化学生的认识，该校每个学期都会精心策划一系列心理健康专题讲座，特邀心理学领域内的权威专家及杰出校友，通过他们的亲身经历和深刻见解，为学生带来启发和指导。同时，该校充分利用新媒体平台的优势，创建了心理健康教育的微信公众号，定时发布专业的心理健康知识和生动的案例分析，使学生能够不受时间和地点限制，随时随地获取信息，促进自我成长。这一系列的创新举措，不仅让学生在课堂上系统地掌握了心理健康知识，还借助讲座和线上资源拓宽了认知边界。当遇到学业挑战或人际困扰时，学生能灵活运用所学，有效管理情绪，解决实际问题，从而显著增强了自身的心理韧性。

2. 加强心理健康管理

为了维护校园的和谐氛围并推动学生的全面发展，加强对高校学生的心理健康管理至关重要。为此，高校需构建一套完善的心理健康档案管理体系，对学生个体的心理健康状况进行全面评估及持续追踪。可通过开展新生心理健康普查和入学心理测评等途径，全面掌握学生的心理健康状态，并对存在心理困扰的学生给予特别关注和及时援助。此外，高校还应配置专门的心理健康工作人员来负责此项工作，这些工作人员不仅要拥有扎实的心理学专业知识，还需具备丰富的工作经验，以便为学生提供高质量的心理咨询服务。同时，学校还应当定期举办心理健康教育培训班，以提升辅导员和班主任在心理健康领域的专业技能，确保他们能有效识别并妥善处理学生的心理问题。

比如，一所高校为了强化心理保健工作，实施了多项策略。在新学员报到之际，高校进行全面的心理状态评估，为每个学员构建个性化的心灵健康记录。依据评估数据，学校的心理指导中心对存在心理困扰的学员实行严密监测，同时派遣专业心理顾问提供一对一咨询及集体辅导服务。除此之外，学校频繁安排班导师与辅导员参与心理保健教育，增强他们处理心理问题的能力。借由这些手段，学校能迅速洞察并掌控学员的心理状况，对遭遇心理障碍的学员实施即时介入与长期关怀。在心

理指导中心的支持下，学员得以迅速接受专业心理援助，有效应对所面临的挑战。

3. 提升心理健康服务水平

新时代背景下的高校需要不断提升心理健康服务水平，以应对学生多样化的心理需求。为了实现这一目标，构建一个全面且高效的心理健康支持网络显得尤为重要，涵盖专业咨询中心、全天候心理援助热线以及数字化心理服务平台。专业咨询中心需聘请资深的心理顾问，常态化地提供一对一深度咨询、集体心理辅导课程以及专题心理健康研讨会，以此助力学生克服心理障碍，培养强大的心理适应力。而心理健康热线与在线服务则扮演着不可或缺的角色，确保学子无论何时何地都能迅速接入专业支持，构筑起一道坚实的心理防护墙。

例如，某高校为了增强其心理支持体系，创建了一个名为“心灵绿洲”的心理辅导中心。这个中心不仅聘请了多位具备专业资格的心理顾问，还引入了一套先进的人工智能心理健康监测平台。借助此平台，学生们能够在线完成心理状态的自我评估，从而获取定制化的心理状况分析及建议。同时，该系统提供了预约功能，使学生能够根据个人偏好挑选合适的顾问进行一对一的面对面交流。以一个实际情境为例：一位学生由于学习压力与社交障碍寻求援助。心理评估揭示了该生潜在的焦虑与抑郁迹象。在此基础上，顾问采用认知行为干预策略，协助学生辨识并修正其消极思维模式，同时教授其放松技巧与时间规划方法。数次会谈后，该生的焦虑与抑郁症状显著缓解，学术表现亦得到了改善。此实例有力地证明了优化心理服务的关键作用，它通过严谨而专业的方法，有效地协助学生克服心理难题，推动其全方位成长。

4. 加强心理健康教育的宣传和普及

提升学生的心理健康水平是一项重要任务，而加大心理健康教育的宣传力度则是实现这一目标的关键策略之一。为了有效推广心理健康知识并强化学生的心理健康意识，高校应当采取多元化的渠道和方式。例如，可借助微信公众号、微博及抖音等新媒体平台，定期推送心理健康相关的科普文章、短视频以及音频内容，以此激发学生的兴趣并促进其积极参与。此外，组织心理健康主题周、开展专题讲座以及策划互动性强的心理健康实践活动，也能进一步加深学生对于心理健康的认知和

重视程度。

以一所高校为例，在心理健康推广周里，该学校策划并执行了多元化的项目。校方运用其官方微信公众平台，推送了名为“心灵保健指南”的系列文章，涉及情感调控、压力管理和社交技能提升等关键领域。为了提升参与度，学校特地请来心理学领域的学者，在校园内组织了专题研讨会，这引起了广大学生的浓厚兴趣。研讨会上，专家们结合生动的实例，深入浅出地剖析了普遍的心理困扰及相应的解决策略，会场氛围活跃，学生们踊跃发问，反响十分热烈。同时，在心理健康推广期间，学院特别设立了心理体验专区，学生们有机会参与各式各样的心理评估和趣味心理游戏，以此增进对自身心理状态的理解。这些举措不仅丰富了学生的心理健康知识库，也显著提升了他们的自我防护意识和心理适应力。这个例子有力地证明了强化心理健康教育与普及的必要性。

结语

新时代高校学生心理健康教育与管理策略的研究，聚焦于通过综合性和专业化的手段，提高学生心理健康状态，进而促进其整体发展。这不仅要求构建完善的心理健康教育系统，还应采取切实可行的管理方案，为在校学生提供覆盖广泛且长期的心理援助，确保他们身心健康的同步发展，在学术追求和个人生活中都能茁壮成长。

参考文献

- [1] 曾银珠. 新时代高校学生心理健康教育的难点与对策研究[J]. 爱人, 2022(5): 0172-0174.
- [2] 陈智勇, 李嘉雯. 新时代教育评价改革背景下高校心理健康教育体系建设[J]. 科学大众: 智慧教育, 2023(7): 0091-0092.
- [3] 恭蔓宇. 新时代高校学生心理健康及校园文化建设探究[J]. 教育研究, 2022, 4(12): 68-69.
- [4] 陈璐, 禹亦琪. 新时代高校辅导员推动学生心理健康教育发展的途径探索[J]. 新课程研究, 2023(24): 57-59.
- [5] 陈隆藤, 徐国林. 浅谈新时代高校本科毕业生心理健康问题与对策[J]. 教育进展, 2023, 13(12): 10550-10554.