

浅析高等教育学生心理健康管理的优化策略

刘洪琴

西北政法大学

DOI:10.12238/mef.v8i6.11992

[摘要] 本文探讨了高等教育学生心理健康管理模式的现状、挑战及优化策略。通过文献分析和案例研究,本文阐述了当前高校心理健康管理的主要模式,包括预防性干预、发展性辅导和危机干预。同时,分析了管理模式面临的挑战,如资源不足、专业人才短缺和多元化需求。在此基础上,提出了优化策略,包括构建多层次管理体系、加强专业队伍建设、创新服务形式和强化家校社会协同。研究表明,完善高校学生心理健康管理模式对于促进学生全面发展、提高教育质量具有重要意义。

[关键词] 高等教育; 学生心理健康; 管理模式; 预防性干预; 发展性辅导; 危机干预

中图分类号: G4 文献标识码: A

Analysis of Optimization Strategies for Mental Health Management of Higher Education Students

Hongqin Liu

Northwest University of Political Science and Law

[Abstract] This paper discusses the current situation, challenges and optimization strategies of the mental health management model of students in higher education. Through literature analysis and case studies, this paper expounds the main modes of mental health management in universities, including preventive intervention, developmental counseling and crisis intervention. At the same time, the challenges of management mode, such as resource shortage, professional talent shortage and diversified demand. On this basis, the optimization strategy is put forward, including the construction of multi-level management system, strengthening the construction of professional team, innovating the service form and strengthening the coordination between home, school and society. The research shows that it is of great significance to improve the management mode of college students' mental health for promoting students' comprehensive development and improving the quality of education.

[Key words] Higher education; students' mental health; management mode; preventive intervention; developmental counseling; crisis intervention

引言

随着社会快速发展和竞争加剧,高校学生面临的心理压力日益增加,心理健康问题日益突出。良好的心理健康状况是学生全面发展的重要基础,也是高等教育质量的重要体现。因此,构建科学有效的高校学生心理健康管理模式成为当前高等教育领域的重要课题。本文旨在分析当前高校学生心理健康管理模式的现状,探讨面临的挑战,并提出优化策略,以期为提高高校学生心理健康管理水平提供参考。

1 高等教育学生心理健康现状

近年来,青少年的心理健康日益成为受到社会广泛关注的热点问题,高校大学生是心理问题较为频发的群体之一,高等学校思想政治工作将“心理育人”作为思想政治工作的重要一环,但大学生的心理健康形势依旧严峻。

1.1 总体心理健康状况

1.1.1 普遍性问题突出

大学生群体主要面临竞争激烈的就业、任务繁重的学业、情感以及人际关系的多重压力,但又缺乏积极的应对途径和手段,导致心理问题频发。其中焦虑、抑郁和人际关系问题最为常见,这些心理问题不仅影响学生的学习和生活质量,还可能对大学生的身心造成严重的不良后果,如最终导致学业失败、退学甚至自我伤害。由中国科学院发布的《2022年中国国民心理健康报告》对近8万名大学生进行了心理健康状况调查,结果显示分别有21.48%和45.28%的大学生存在抑郁和焦虑风险。

1.1.2 差异中的同一性

低年级学生(尤其是大一新生)因需要适应生活场景的变化、学习模式的调整等问题会更容易出现抵触心理,而高年级学

生则更多面临就业压力和未来规划焦虑,基于这些差异所表现出来的共性问题主要在于大学生群体“逆商”培养体系的缺失。

1.2 常见心理问题类型

1.2.1 焦虑与抑郁

学业竞争、就业压力是该心理状况存在的主要诱因,由于大学生心理成熟度的缺乏,也更容易因为当下和未来发展的不确定性压力而感到焦虑。因学习或就业压力感到“不堪重负”,部分学生因无法调节情绪发展为抑郁症,甚至出现轻生倾向。

1.2.2 人际交往障碍

当前大学生群体大多是独生子女,这样的家庭环境背景导致部分学生缺乏独立生活能力和抗挫折能力,因人际关系敏感而产生心理冲突。同时,网络信息技术的迅速发展导致部分学生沉迷网络社交,信息茧房导致大学生接收的信息单一化、碎片化,沟通和思考的双重缺失导致大学生产生强烈的不安全感以及与外界沟通的抗拒,现实中表现出孤僻或社交恐惧。

1.2.3 自我认同与目标缺失

大学生在适应学习环境和模式的转变时,一方面没有放下对家庭和老师的依赖,另一方面对前途感到迷茫,缺乏明确的人生规划。部分学生因高考后“目标间歇期”陷入松懈状态,导致学习动力不足。

1.2.4 性与恋爱困扰

开放的校园环境中,性与恋爱问题成为心理危机的潜在诱因。大学生更容易因情感问题产生心理波动,其中因失恋或性观念冲突引发的极端行为时有发生。

1.3 心理问题的成因分析

1.3.1 个人因素

自我认知不足、情绪管理能力弱、抗压能力差是主要内因,遇到问题时往往选择回避和沉默,久而久之形成精神内耗。部分学生因“完美主义”倾向或过度依赖网络,加剧了心理失衡。

1.3.2 家庭与社会环境

家庭期望过高、社会竞争加剧、就业形势严峻,如近年就业率下降等因素也一定程度增加了学生的心理负担,学生面对着家庭的理想期待和社会的残酷竞争,产生难以调节的负面情绪,伴随这样的负面情绪,大学生会选择极端不当的情绪调节策略,例如摆烂、思维反刍等来解决,结果通常是不乐观的。

1.3.3 教育体制缺陷

高校心理健康教育资源不足,仅1/3的高校设有专业心理咨询机构,且学生主动咨询率极低(仅10.22%),课程普及率也较低。

心理健康管理对高校学生的发展至关重要。良好的心理健康状况有助于学生充分发挥潜能,提高学习效率,培养健全人格,增强社会适应能力。相反,心理问题可能导致学生学业受阻、人际关系紧张,甚至影响其未来职业发展。因此,高校应将心理健康管理作为学生工作的重要组成部分,为学生提供全面、专业的心理健康服务。

1.4 高校与社会的应对现状

1.4.1 高校心理健康教育

部分高校通过心理沙龙、心理剧等活动宣传心理健康,但整体覆盖不足。

1.4.2 学生自我调节与社会支持

学生更倾向于“闷在心里”或依赖网络宣泄情绪,仅有少数选择求助专业机构。社会对心理健康的认知逐渐提升,但家庭和基础教育阶段的干预仍显薄弱。

2 当前高等教育学生心理健康管理模式分析

目前,高校普遍采用的心理健康管理模式主要包括预防性干预、发展性辅导和危机干预三个方面。预防性干预模式主要分为普遍性、选择性和指导性干预三种类型,该模式侧重于通过心理健康教育知识普及和行为应对技能的培养、心理测评等方式,通过前期干预识别和预防心理问题的发生。这种模式有助于提高学生的心理健康意识,增强其认知压力的能力。但该模式需要学生主动配合,在外界干预下形成对潜在心理风险的认知从而做出应对行为,其弊端是对于有严重心理问题却排斥倾诉的学生无法识别,反而会使他们产生应激的自我保护反应。

发展性辅导模式旨在促进学生心理健康发展,提高其心理素质。通过个体咨询、团体辅导、心理训练等形式,帮助学生解决成长过程中的心理困惑,培养积极乐观的人生态度。这种模式强调全员参与,注重学生的自我成长和自我实现。

危机干预模式主要针对突发性心理危机事件,如自杀倾向、严重心理障碍等。高校通常会建立心理危机预警和干预机制,通过快速反应和专业介入,及时化解危机,保障学生安全。这种模式要求高校具备完善的心理危机处理流程和专业的干预团队。

3 高等教育学生心理健康管理模式面临的挑战

国家领导人全国卫生大会与健康大会上强调:“要加大大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”。高校将教书育人作为责任和使命,将大学生心理健康教育作为思想政治教育课程体系的重要一环,尽管高校在心理健康管理方面取得了一定成效,但仍面临诸多挑战。首先,经费和资源投入不足是普遍存在的问题,高校心理健康教育专项经费有限,硬件设施匮乏,难以满足日益增长的学生需求。其次,专门人才短缺制约了心理健康服务工作的质量。目前,高校心理咨询师与学生比例失衡,无法实现针对性的心理健康服务,专业人员的业务培训和继续教育、对外交流也有待加强。

此外,学生心理健康需求的多元化对管理模式提出了更高要求。年级、专业和背景的差异性导致学生面临的心理问题各异,需要针对性的提供个性化的辅导和支持。同时,新兴的心理问题,如网络成瘾、社交恐惧等,也给传统管理模式带来了新的挑战。最后,家校社会协同不足制约了心理健康管理的整体效果。家庭、社会和高校之间缺乏有效沟通和协作,难以形成合力,共同促进学生心理健康发展。

4 优化高等教育学生心理健康管理模式的策略

为应对上述挑战,高校应采取以下策略优化心理健康管理模式:

4.1加强高校心理服务体系建设

4.1.1循循引导,树立正确认知

大学生群体心理健康问题的外在表现是极为复杂的,他们倾向于掩饰、回避自身存在的心理问题以达到融入集体的目的,因此即便是他们自身存在一定程度的心理健康问题,但他们仍然表现出乐观、积极的状态。这种错误的认知行为会导致负面情绪的长期积累,从而引发严重后果。因此,高校应采取充分的干预措施,通过开展宿舍文化建设、建立班级学生情绪“晴雨监测”机制、跨专业交流等活动,增强学生、师生之间的交流,调动学生的主观能动性。鼓励学生正确认识心理健康问题,克服回避心理。

4.1.2育防并举,健全管理模式

高校作为育人主体,要坚持发展性教育和防范性教育相结合,打造“育防并举”的心理健康教育管理模式,面向全体大学生推广普及心理健康课程,增加心理咨询师配备,并建立危机预警机制,同时针对个别有潜在心理风险或已存在心理健康问题的学生开展针对性应对策略,如心理辅导、转介到专业机构接受诊断和治疗。

4.2多维度干预措施

个人层面要提升自我认知与情绪管理能力,鼓励参与社会实践;家庭层面要引导家长关注子女心理状态,避免过度施压;社会层面要改善就业环境,减少结构性压力。

4.3整合传统文化与现代教育

将心理健康教育与德育、传统文化结合,增强学生的价值观认同感。首先,构建多层次管理体系。将心理健康教育纳入人才培养方案,建立校、院、班三级管理网络,实现全员参与、全程

关注。其次,加强专业队伍建设。增加心理咨询师编制,提高专业人员待遇,加强培训和继续教育,提升服务质量。第三,创新心理健康服务形式。利用互联网和人工智能技术,开发在线咨询、心理测评等数字化服务,提高服务效率和覆盖面。同时,开展多样化的心理健康活动,如团体辅导、心理剧、沙盘游戏等,增强学生的参与度和体验感。最后,强化家校社会协同。建立定期沟通机制,邀请家长参与心理健康教育,与社会机构合作开展心理服务,形成全方位、立体化的支持模式。

5 结论

高校学生心理健康管理当久久为功,培养青年学生正确面对人生挫折是一项系统工程,这不仅需要学生提升自身认知,更需要高校、家庭和社会的共同努力。通过构建多层次管理体系、加强专业队伍建设、创新服务形式和强化家校社会协同,可以有效提升高校学生心理健康管理水平。未来,高校应继续探索适应新时代要求的心理健康管理模式,为学生全面发展提供有力保障,为培养高素质人才做出贡献,将培养一批具有竞争力和抗挫折能力的青年人才作为人才培养的目标。

[参考文献]

- [1]王占仁.新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略[J].中国高等教育,2024,(09):38-43.
- [2]王晓东,陈思思.新时代大学生心理健康教育的挑战与对策[J].心理科学进展,2023,31(5):923-932.
- [3]何山,杨小燕,姚婧,等.健康管理视角下高职院校心理健康教育模式构建探讨[J].心理月刊,2024,19(21):197-199.

作者简介:

刘洪琴(1994--),女,汉族,陕西安康人,研究实习员,硕士研究生,西北政法大学,研究方向新闻传播。