

显，在人际交往、寝室关系处理以及集体生活融入等各方面都会产生或多或少的问题。三是学业问题，大学课程种类繁多，相较于初高中阶段教师监督学习的教学而言，大学的学习更加强调自律性和自主性，很多学生由于不适应这一转变而出现了挂科或者课堂学习注意力分散的现象，长此以往，则难免导致学生产生自卑、厌学的心理，从而形成心理健康问题^[1]。

（二）心理健康问题日益突出，以每年1%~3%的速度增长

根据《心理健康素养调查报告》等相关数据显示，我国青少年当前的心理健康问题日益突出，并以每年1%~3%的速度增长，出现这种现象的原因在于相关主体的认识不足。一方面，有些学校教师和家长忽视了学生心理健康教育的重要性，他们对于心理健康教育存在一定的偏差和认知错误，要么将心理疾病扩大化，要么将其弱化为学生的一时想不通，这导致学校和家庭难以对学生的心理健康教育营造和谐、积极的氛围。另一方面，大学生在现实生活中遇到挫折时，可能会因为心理的落差感而产生迷茫、焦虑的情绪，当学生的负面情绪未能及时得到正确的引导时，就容易出现抑郁、目标缺失等心理健康问题。

二、政策支持与实施

（一）教育部等部门印发专项行动计划（2023—2025年）

为了有效处理新时代背景下高校学生的心理健康问题，2023年4月，教育部等十七个部门印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，提出实施“五育融合”的新型心理育人模式，旨在进一步完善和强化高等院校学生心理健康的支持，打造家庭、学校、社会三位一体的新型学生心理关怀网络，从而增强高校心理辅导的精准性。《专项行动计划》明确指出，当前阶段心理健康工作的核心任务包括推进“五育融合”策略，以促进学生心理健康的全面发展。但是，就当前高校学生心理健康教育的现状而言，由于部分教师对于心理健康教育的剖析不够深入，加之专业化心理健康教育师资力量的短缺，导致当前高校心理健康教育效果不尽如人意。

（二）加强高校思想政治工作体系建设

思政课堂是学生三观塑造、全面发展以及综合能力提升的主阵地，加强高校的思想政治工作体系建设，并将其与心理健康教育的内容相结合，能够达到1+1>2的教学效果。在心理育人的过程中，我们注重的是心理素质、思想品德及科学文化的共同提升，而思想政治工作体系的根本属性在于知识的传递、价值观的塑造和能力的培养。据此，高校需要深化思想政治工作和课程思政在心理育人方面的协同效应，最大限度地发挥思想政治教育在心理育人层面的独特作用，这不仅要求教师要有专业化的心理健康教育背景，还要不断地提升自身的心理健康水平，如此，才能够发挥出课程育人的重要价值。

（三）提升学校心理健康教育专业化水平

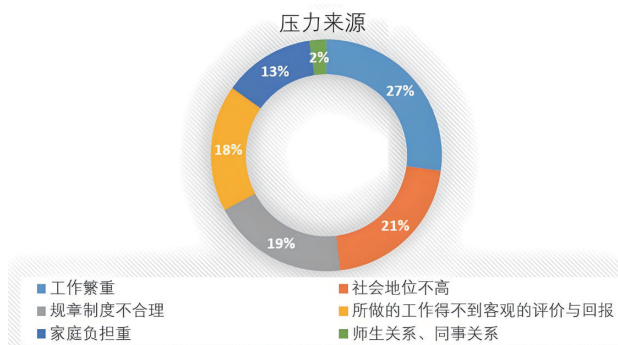
学校作为大学生接受教育的重要场所，就高校学生的心理健康教育而言，学校要充分发挥自身的引领作用，通过提升自身的

心理健康教育专业化水平，为学生的心理健康教育活动的顺利推进保驾护航。具体而言，提升学生的心理健康教育专业化水平包含了如下几个方面的内容，一是学校要加强对于心理学专业教师的职业培养，通过建立持续和系统的教师专业发展计划，定期组织心理学和心理健康教育领域的培训，确保教师能够及时了解最新的理论发展和实践成果。二是制定丰富多彩、实用性强、针对性全面的心理健康教育项目，包括情绪管理、自我意识提升、职业规划、社交技巧、学习压力应对等活动，增强学生的心理健康意识和预防意识，从而增强高校心理辅导的专业化程度，助力学生塑造健康的心理状态，实现学生全方位的成长。

三、高校学生心理健康教育的难点分析

（一）教师心理健康水平整体较低

在高校学生心理健康问题突出的当下，就当前高校学生心理健康教育的难点而言，其中的一大重要影响因素便是教师心理健康水平整体较低，这种现象导致教师在心理健康方面难以为学生提供正确的指引和及时的帮助。根据多项心理健康调查数据显示，许多高校教师存在着不同程度的心理健康问题（图1），如焦虑、抑郁、职业倦怠等，这些问题不仅会对教师个人的生活产生负面作用，还会对教师的教学质量和学生的个人成长和发展产生负面影响^[2]。究其原因，其主要来自工作压力和社会期待这两个方面。一方面，高强度的工作压力是导致教师心理健康问题的主要诱因，教学、科研以及管理等多方面的任务导致教师教学活动的开展受到了重重的阻碍。另一方面，社会对于高校教师的社会期待较高，包括教师的个人品德、教育能力、科研成果等各个方面，这种期待于无形中加剧了教师的心理负担，使得教师的心理健康受到影响。



>（图1：高校教师的心理障碍图示及压力来源分析图）

（二）专业化心理健康教育师资短缺

心理健康教育是一项专业性较强的工作，担任心理健康教育的教师需要拥有深厚的学术理论基础、卓越的职业素养以及较强的实践技能，这样才能有效地履行心理健康辅导的职责。现阶段，高等院校在心理健康辅导领域的专业人才极为短缺，专业化的教师团队建设远远不足，教师的专业化和全职化水平不高，这在一定程度上限制了高校心理健康辅导的健康发展。尽管个别高校已经设立了心理健康辅导的专门机构并开设了心理咨询中心，但由于缺乏专业教师，这些机构往往难以正常运行，或者未能达

到预期的成效。

（三）家长教育素养不高

高校学生的家长因其受教育水平、认知水平等各方面因素的影响，在学生的心理健康教育层面出现了家长教育素养不高的现象问题，究其原因，一是家长自身的原因，家长在主观上忽视了自身教育素养的提高，其认为教育学生是学校应该承担的责任和义务，加之部分家长传统观念的影响，即使意识到自身在教学过程中的问题也不愿意反思自身，使得学生与家长之间的距离不断疏远，学生在发生心理健康问题时也不愿和家长积极交流^[3]。二是客观条件的限制，在快节奏的生活背景下，学生家长也面临着各种压力，他们需要承担多重角色和责任，如抚养子女、赡养父母等，再加之来自工作上的压力使得他们难以花费时间和精力关注学生的心理健康问题，也使得自身的教育素养不高从而无法满足学生的心理健康教育需求。

四、高校学生心理健康教育对策探讨

（一）提升教师心理健康育人能力

心理健康教育具有较强的专业性特点，为了确保高校心理健康教育活动得以高质量地推进，就必须着力于提升教师心理健康的育人能力，打造一支专业性较强、综合素养较高的师资队伍以及完备当前的相关基础设施建设成为当前高校心理健康教育的重要突破点。具体而言，高校要加强资源的投入和人员的配备，加大资金扶持力度，确保学校每年在预算中固定拨出一定份额的经费，专项用于教师心理健康的各项服务，如测评、辅导、进修及相关活动^[4]。同时，设立专项资金支持重大心理健康项目和创新服务模式的探索。同时，还要引进心理学领域的专职人才，包括心理咨询专家、心理健康教育人员以及心理危机干预专员等，并定期安排这些专业人士参与国内外心理健康领域的学术研讨和技能提升培训活动，以此来提高他们的专业技能和心理健康服务质量。此外，高校还要完善物质保障和设施配备，通过打造专业的心理咨询室、放松室、心理图书馆等配套设施，为学生提供舒适的心理健康教育场所，从而营造一个温馨的心理服务氛围；配备先进的心理健康评估工具和放松训练器材等，保证心理健康服务的质量和科学性^[5]。

（二）建设动态、开放的心理健康教育课程体系

高校的心理健康教育课程体系应该本着由浅入深、循序渐进的特点来打造一体化的教学内容，确保各类心理课程承担不同功能并加以相互补充，从而共同构建起动态、开放的大学生心理辅导课程体系，该体系主要涵盖以下三个方面的内容，一是基础性课程，包括开设大学生心理健康教育、心理学基础知识与应用等课程，作为大学生心理健康教育的主干课程，旨在为那些对心理健康知识知之甚少的学生提供基础教育，以填补他们在心理健康常识方面的空白。二是矫正性课程，这部分课程内容主要针对学生普遍出现的心理困扰，提供理论指导和咨询帮助，例如“大学新生常见心理问题及其调试”“大学生心理危机干预和处理”及“大学生性心理健康”等选修课程。这些课程具备很强的针对性和

现实性，有助于学生迅速摆脱心理困境，促进其心理健康发展。三是发展性课程，此类课程根据不同年级学生的成长特征和心理需求，围绕生活适应、生存教育、自我认识、社交互动、情感调节、抗压能力、职业规划、情感生活、家庭关系等主题，开设一系列选修课程。

（三）建立民主和谐的心理健康教育师生关系

高校建立民主和谐的心理健康教育师生关系，是促进学生心理健康、提升教育质量的重要途径，具体而言，教师要做好如下几个方面的工作，一是提升自身的专业素养能力，包括心理学基础理论知识储备、心理咨询技巧等，以便更好地服务于学生。二是教师要在日常以及教学活动中注重与学生的良好互动，通过建立高效化的沟通渠道，包括定期的心理咨询服务、心理课程的课后交流等活动确保师生之间的良好互动^[6]。三是教师要实施个性化教学，针对不同学生的个性化特点和需求，通过个别咨询、团体辅导等多元化的方式，帮助学生解决学习和生活中的心理健康问题。

（四）加强心理健康服务体系建设

就当前高校心理健康服务体系的建设而言，学校和心理专业的教师都必须以强化心理咨询服务为重心，以此来提升高校学生心理健康问题的专业处置能力。首先，校方要系统整合校内资源，为学生打造全方位的心理服务平台。高校应当加强硬件设施建设，配备专业的心理测评室、咨询室、情绪宣泄室和活动室等多元化心理健康服务设施，同时融合校内外资源，打造一支专业技能过硬、专职与兼职相结合的心理咨询团队。其次，要拓展心理健康服务途径。一方面，高校需开展个性化咨询、集体辅导、电话热线和网络在线咨询等多样化的心理健康服务，针对学生在情感、职业规划、社交交往等方面的问题和困惑，确保学生能够通过不同途径及时获得必要的咨询和心理健康辅导。另一方面，高校需建立网络心理咨询系统，保障学生隐私权益，鼓励有需求的学生积极求助，引导学生正面应对挑战和逆境。此外，高校还应积极打造线上心理教育阵地，通过在线直播心理健康课程、发布心理学科普文章、举办网络心理健康活动等方式，致力于营造一个温馨、安全、和谐的校园心理健康环境^[6]。

（五）提高大学生心理素质和抗压能力

每个人都是自己心理健康第一责任人。作为新时代青年群体，大学生应具备对自我心理状态的敏感洞察力，以及调整情绪波动和减轻心理负担的能力。因此，在高校开展心理健康教育活动的过程中，必须帮助大学生养成心理自助的能力，一是高校要帮助大学生正确地审视自身的心理状态，向大学生传递自己是自己“医生”的观念，进而明确他们的能力与责任，唤起他们主动承担心理健康责任的意识。二是在教材编写和课程教学中，应增添关于“如何及时识别情绪异常、如何自我检测、如何调整心态、如何寻求援助”等方面的内容，以此支持大学生实现自我心灵辅导的目标。如此，才能实现大学生心理素质和抗压能力的提升，让大学生勇于直面人生的挫折和困境，并能够通过自身的努力突破自我，收获成长^[7-8]。

（六）提升家长的教育素养

大学生的心理健康教育问题，需要多主体的共同参与，只有

构建起“家-校-医-社”多方主体协同的教育机制,厘清不同主体的责任,形成解决学生心理问题的闭环,才能为大学生营造阳光、健康的成长环境,从而帮助大学生克服各种各样的心理健康成长难题,助力学生阳光心态的形成。针对当前部分学生家长教育素养不高的问题,仍需多方面发力,提高家长的综合素养。具体而言,家长教育素养的提升,要重点处理好如下几个方面的问题,一是家长要树立做称职家长意识,转变过往将学生教育归责于校方的观念和想法,面对孩子生活中出现的消极、抑郁情绪,及时加以关注并进行正确的引导,让孩子感受到家庭的温暖与呵护;二是家长要严于律己,率先垂范,不能给予孩子沉重的思想负担,而是要发挥好自身的模范带头作用,做到“己所不欲,勿施于人”;三是家长要加强与学校的沟通与交流,及时了解孩子在校的表现情况,通过家长委员会等方式学习科学的育人观念,提升自身的教育素养,为孩子营造一个和谐、友爱的家庭环境^[9-10]。

五、结语

在新时代背景下,高校学生心理健康教育成为高校教育工作中不可或缺的重要组成部分。本文通过对当前高校学生心理健康教育的难点进行深入分析,指出了抑郁、目标缺失等心理问题的普遍存在及其快速增长的趋势,并揭示了教师心理健康水平、专

业化师资短缺及家长教育素养不高等关键问题。针对这些问题,本文提出了多项对策,包括提升教师心理健康育人能力、建设动态开放的心理健康教育课程体系、建立民主和谐的师生关系、加强心理健康服务体系建设、提高大学生心理素质和抗压能力,以及提升家长教育素养等。

通过实施这些对策,不仅能够有效地缓解和应对当前高校学生心理健康教育的难点,还能够进一步推动高校心理健康教育工作的专业化、系统化和科学化发展。高校作为培养新时代人才的重要基地,应当高度重视学生的心理健康教育,通过多方面的努力,为学生提供全方位的心理支持,助力他们健康成长,成为德智体美劳全面发展的时代新人。

总之,高校心理健康活动的有序推进,能够对大学生世界观、人生观和价值观的养成发挥重要的积极作用。正所谓,“百年大计,教育为本”教育作为百年树人之大计,心理健康教育更是触及身心的“灵魂工程”,心理健康教育的实施是一项长期工程,需要有科学的方法、专业能力较强的教师等多方面的保障。同时,心理健康教育不仅是学校的任务,也需要家庭和社会的支持。只有个人努力、家庭支持、学校施策,才能不断提升心理健康工作的精准性,帮助大学生形成良好的心理素质和积极人生态度,为促进大学生身心健康、培养堪当民族复兴重任的时代新人作出应有贡献。

参考文献

- [1] 范苏伟. 大学生心理健康管理体系的构建——以盐城师范学院为例 [D]. 广西师范大学, 2019.
- [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] 杨希, 卮继红, 戴薇, 等. 大学生心理健康教育课程多重实践模式探索——基于“三全育人”视角探索 [J]. 启迪, 2022(13):101-103.
- [4] 杨立红. 大学生心理健康教育课程教学有效实施的几点思考 [J]. 科教文汇旬刊, 2012.
- [5] 高国俊. 大学生心理健康教育课程目标有效性探究 [J]. 中国轻工教育, 2017(3):5.
- [6] 宋琳婷. 新时代高校心理健康教育路径探究 [J]. 黑河学刊, 2023(1):78-82.
- [7] 王乐凯, 向翼凌. 新时代高校学生心理健康教育的难点与对策浅析 [J]. 山西青年, 2022, (19):190-192.
- [8] 陶湘绮. 高校学生心理健康教育问题及对策研究 [J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(15):160-161.
- [9] 黄鹏宇. 谈高校学生心理健康教育存在的问题及对策 [J]. 才智, 2018, (14):144.
- [10] 郝淑颖. 论完善我国高校学生心理健康教育的对策及思考 [J]. 科技资讯, 2019, 17(28):197-198.