

# 新时期加强大学生心理健康教育的有效措施

曹 杨

天津海运职业学院 天津 300350

**摘要：**在当今社会，大学生面临着来自学业、就业、人际关系等多方面的压力，这些压力对他们的心理健康产生了不良影响。心理健康教育对于大学生的成长和发展具有重要意义，它不仅关乎个人的心理健康，还关系到社会的和谐稳定；因此，文章试图通过研究新时代大学生心理素质教育的重要性、造成大学生心理的主要原因及其有效的心理教育方法，希望为大学生心理健康成长提供有用的借鉴。

**关键词：**新时期；大学生；心理健康教育；有效措施

引言：新时期大学生心理健康教育的意义深远，它不仅是个人成长的重要组成部分，也是社会和谐发展的基石，本文分析了影响大学生心理健康的主要因素，包括社会、家庭、学校生活以及自我认知不足。为了有效应对这些问题，提出了以下措施：改变思想，重视心理健康；关注学生心理状况，培养学生健全人格；加强思想政治教育，提高学生心理素质；做到公平管理；引导学生自我疏导。这些措施旨在全面提升学生的心理素质，促进其全面发展，为社会培养出更多具备高尚品德、坚韧意志和良好心理素质的新时代青年。

## 1 新时期大学生心理健康教育意义

新时期大学生心理健康教育的意义深远且多维，它不仅是大学生个人成长道路上的重要里程碑，更是构筑社会和谐发展的坚固基石。在当下这个充满挑战与机遇并存的时代，大学生们同时也经受着来自于升学、求职、人际交往等多方面的强大压力，而这种无形的压力犹如一座座高山，往往对大学生的身心健康发展产生了无法忽略的作用。心理健康教育的重要性在于，它能够帮助大学生更好地认识自我，深入了解自己的心理状态和需求，从而学会如何以积极有效的方式应对生活中的困扰和挑战，有效避免心理问题的产生。通过这样的教育，他们在面临困境与失败之际，可以保持冷静与开朗的情绪，以更加坚韧的精神去克服障碍，完成自身的发展和突破<sup>[1]</sup>。此外，心理健康教育还承载着促进大学生全面发展的重任。它不仅局限于解决大学生的心理健康问题，更注重培养他们的创新思维、团队协作和社会责任感等综合素质；这些素质的提升，将使大学生更加适应社会发展的需求，成为既具有创新精神又具备实践能力的优秀人才，为社会的进步和发展贡献自己的力量。

## 2 影响大学生心理健康的主要因素

### 2.1 社会影响

大学生的心理健康问题已经造成了对整个社会的极大压力，虽然社会的进步推动了经济社会的发展，但同时也产生着更大的社会问题，大学毕业生们既面临着更大的求职压力、也面临着更加优秀的社会群体。面临著更高的生活成本，学生如果成绩不优秀似乎就一直追不上别人，而这也便是对社会所产生的不安；再加上，当时社会中还面临著一些不良风气，在如今的校园社会，即使学子们仍身处高校，可是也可以透过互联网了解到许多资讯，而里面也存在很多的不良信息，使正在形成世界观、人生观、价值观的孩子遭受影响，进而导致自己产生错误的心智状态。对大学生心理将康教育尤为重要，如果学生们具备了良好的心理素质，就可以适应复杂多变的社会，也可以应付各种竞争环境所产生的巨大压力。

### 2.2 家庭影响

社会快速发展，每一辈的人的家庭观念都有了巨大的不同，而如今已经离异的夫妇越来越多了，这也就导致了单亲的妈妈越来越多，而母亲与父亲之间缺失任何一项都将阻碍着子女的发展，若不能加以正确的指导，则很易给儿童带来心灵上的阴影。尽管大学生的心理受许多方面的因素影响，但对家庭教育的影响却是很深刻的，家庭教育、家庭气氛都对大学生的心理发展起着很大影响，甚至儿童的言行都受到了家长一言一行的影响，所以形成一种良性的、良好的家庭教育环境十分关键。在家庭暴力、语言攻击和这种问题家庭中成长的儿童更容易缺乏安全感、自卑、冲动、压抑，而这样的孩子在大学后就更难以适应多变的生存环境，即使进入了社会工作也可能误入歧途。而如果在有一个有爱心的家庭里长大，他们就懂得爱、学会关爱，这样的他们在学校里拥有自己的生活规划，懂得怎样与同伴交往，懂得未来要怎样应对。

### 2.3 学校生活影响

刚刚步入高校的他们对高校生涯满怀梦想，可是这个年龄段的他们没有自制力，在宽松的学校氛围里许多时间要求他们自己去规划自己的人生，所以刚脱离高中高强度学业的他们，在这么一个开放的空间里，自主控制弱的学生们很容易就会沉迷于上网、逃课等，而造成挂科，也导致了学生的对自己的失落，进而自行放弃。加上校园里的各种各样出色的人，就会使他们之间形成巨大心理差距，而以前那些学校里的佼佼者，如今变得毫不起眼；所以大学生的心理培养十分关键。高校必须创造一种好的读书环境，多多关心他们的身心情况，辅导员、心理教师和教员们要关心他们的家庭情况、身心状况，使他们可以在高校的几年内不仅光学到知识，而且可以在在高校内发展成一名自信、主动、积极向上的。

### 2.4 自我认知不足

他们都才刚成人，对自我的认识也还没有特别完善，又或者是与实际的生活状况差距甚远，在这么一个很特别的年龄，对待事情的角度有时会出现几个极端，不是过高就是过低。二者都对他们自己的发展可能会产生不利的影 响，对自己的了解有些片面，并不可以充分的认识自我，也或许会由于某一点原因而对自我形成不准确的 了解。有的学生对自己要求太高，会形成骄傲、自负的认识，结果发现自己与他人的看法根本不同，这也就容易出现一些厌烦、自我质疑的心态。但有的学子对自己评价却极低，认为自己在各方面都比不上他人，因此封闭了自我，原本以为能够过上充实的 大学生活，但却由于自卑、封闭的心理状况，而导致整个大学生生活成为了一个孤岛。

## 3 新时期大学生心理健康教育的有效措施

### 3.1 改变思想，重视心理健康

学生的心理健康是一个至关重要且不容忽视的议题，它直接关系到学生的全面发展和社会的和谐稳定。然而，在现实生活中，无论是社会、学校还是家庭，对心理健康的关注往往显得不足，很多人错误地认为，只要物质条件丰富，学生就不会有压力和负面情绪，这种观念亟需得到根本性的改变。为了真正重视学生的心理健康，我们需要从多个层面入手：（1）社会应该广泛关注这一议题，提高公众对心理健康的认知和理解，营造一个支持和理解心理健康的良好氛围。（2）当校园已经成为了学生学习与成长的主要地方，更需要建立健全的心理健康教育与管理方法，对中小 学生实施针对性的心理健康指导，以协助学生克服身心困难，提升心理素

质。（3）学校还应该做好心理健康档案的建立和管理，确保每位学生的心理健康状况都能得到及时的关注和跟踪。（4）在解决心理问题的过程中，我们还需要注重预防。通过开展心理健康教育活 动、提供心理咨询服务等方式，我们可以帮助学生建立健康的心理模式，提高他们的心理韧性，从而有效预防心理问题的发生，为学生的健康成长和社会的和谐发展奠定坚实的基础<sup>[2]</sup>。

### 3.2 关注学生心理状况，培养学生健全人格

大学生健全人格的树立是一个复杂而多维的过程，它受到社会、学校和家庭等多重因素的影响。大学阶段作为学生人格塑造的关键时期，需要社会各界共同协作，为学生营造一个积极、健康的成长氛围，社会环境对学生人格的塑造具有深远的影响。一个健康、积极的社会氛围能够为学生提供丰富的实践机会和多样的社交体验，有助于他们更好地适应社会生活，形成健全的人格。在家庭环境中，父母作为学生的第一任老师，他们的言行举止、教育方式以及家庭氛围都会对学生产生潜移默化的影响；因此，家长需要注重自身的榜样作用，为孩子营造一个温馨、和谐的家庭环境<sup>[3]</sup>。学校作为学生人格塑造的重要场所，其价值观、文化氛围以及教育方式都对学生的 人格建立产生着深远的影响，教师必须主动引领学生形成良好的世界观、人生观和价值观，并重视培育学生的实际意识、创造性思维和高尚情操，使学生成为具备崇高品格的人。通过社会、学校和家庭的共同努力，我们可以为学生打造一个全面、健康的成长环境，帮助他们在面对社会竞争时更加从容自信。

### 3.3 加强思想教育，提高学生心理素质

思想教育作为学生教育体系的基石，其重要性不言而喻，它不仅涵盖了思想、道德等多个方面：（1）思想理论知识可以有助于他们形成良好的价值观和人生观。通过系统的政治理论学习，学生能够深刻理解国家的发展历史、现状和未来方向，从而培养出强烈的爱国情怀和社会责任感；这种宏观视野的培养，有助于学生在面对个人挑战时，能够从更宽广的角度思考问题，增强心理韧性。（2）思想教育中的道德教育部分，对于培养学生的良好品德、增强自我约束力具有重要意义。通过讲述英雄人物的事迹、传统美德的故事等，可以激发学生的内在动力，使他们愿意成为有道德、有担当的人，这种内在品质的提升，是心理素质的重要组成部分，有助于学生更好地应对生活中的挫折与困难。（3）将心理健康教育融入思想教育之中，可以更加精准地把握学生的心理动态，实施个性化的心理辅导。例如，通过分析学生在政治学习中的态度变化、参与度等，教师可以及时

发现可能存在的心理问题,并采取相应的干预措施,如开展小组讨论、角色扮演等活动,让学生在参与中学习如何有效沟通、管理情绪,从而提升其心理素质。

### 3.4 做到公平管理

学校作为学生成长的重要环境,其管理方式的公平性对学生的心理健康有着直接且深远的影响。一个不公平的管理环境不仅容易引发学生的不满情绪,更可能在学生心理上留下难以磨灭的阴影,进而影响其未来的社交模式和价值观的形成。为了实现公平管理,学校必须确保所有管理活动,无论是选拔、评优、入党还是助学金分配等,都严格遵循公平公正公开的原则。这要求学校的决策过程必须透明化,评价标准必须明确且一致,并且所有结果都应公开宣布并接受师生及社会的监督;通过这样的机制,可以有效减少学生因感受到不公待遇而产生的不满和挫败感,进而维护校园的和谐与稳定。这种机制不仅可以让学生感受到自己的声音被听见和重视,还能增强他们的归属感和参与感,当学生感觉到自己是学校管理的一份子,他们的积极性和创造力也会被更好地激发出来。这种参与感与归属感的培养,是构建和谐校园文化的重要一环,也是提升学生整体满意度和幸福感的关键因素;因此,学校应当不断努力,确保管理的公平性,为学生营造一个健康、和谐、充满正能量的成长环境。

### 3.5 学生的自我疏导

除了外部环境的支持和帮助,学生自身的心理调节能力同样重要,学会自我疏导,是每个人面对生活压力和挑战时必备的技能:(1)学生需要正确认识自己,包括自己的优点、不足、兴趣、价值观等,这种自我认知是自我调节的基础,有助于学生在遇到问题时,能够客观分析,而不是盲目自责或逃避。(2)学生应积极学习心理健康知识,了解常见的心理问题及其应对策略;例如,学

习如何识别和管理自己的情绪,如何在压力之下保持冷静,以及如何通过积极的思维方式调整心态<sup>[4]</sup>。(3)面对不良情绪时,学生应学会主动寻求帮助。这包括与朋友、家人、老师或专业的心理咨询师交流,分享自己的困扰,寻求建议和支持。通过有效的沟通,不仅可以减轻心理负担,还可能获得新的视角和解决方案。(4)加强思想教育、实现公平管理、引导学生自我疏导,是全面提升学生心理素质、促进其全面发展的重要策略。学校、家庭和社会应共同努力,为学生创造一个既有利于知识学习,又有利于心理健康成长的良好环境。通过这样的综合施策,我们有望培养出更多具备高尚品德、坚韧意志和良好心理素质的新时代青年。

结语:综上所述,新时期大学生心理健康教育的重要性不容忽视;通过改变思想、关注学生心理状况、加强思想教育、实现公平管理以及引导学生自我疏导等有效措施,我们可以全面提升学生的心理素质,促进其全面发展。学校、家庭和社会应共同努力,为学生创造一个既有利于知识学习,又有利于心理健康成长的良好环境。只有这样,我们才能培养出更多具备高尚品德、坚韧意志和良好心理素质的新时代青年,为社会的和谐发展贡献力量。

### 参考文献

- [1]马川.“00后”大学生心理健康水平的实证研究——基于近两万名2018级大一学生的数据分析[J].思想理论教育,2019(03):95-99.
- [2]武海鹏.高校大学生心理健康的主要影响因素分析[J].长春大学学报,2021,31(02):30-33.
- [3]谢宗谟.高校大学生心理健康教育与措施分析[J].现代职业教育,2022(22):172-174.
- [4]郑霞.高校大学生心理健康教育优化策略探索[J].产业与科技论坛,2021,20(22):123-124.