

新时代辽宁省高校大学生心理健康教育研究

张鑫

沈阳城市学院 辽宁 沈阳 110000

摘要: 新时代背景下,辽宁省高校大学生心理健康问题日益突出,已成为高校教育亟待解决的重要议题。本研究基于文献分析与问卷调查法,深入探讨辽宁省高校大学生心理健康现状,分析当前心理健康教育体系中存在的主要问题,如课程覆盖不足、师资力量薄弱、学生参与度不高等。在此基础上,提出了优化课程体系、加强师资建设、提升学生参与积极性与构建校园心理支持系统的策略。同时,通过构建科学的评估体系与借助智能化技术手段,为高校心理健康教育的未来发展提供了参考。研究旨在为辽宁省高校心理健康教育的完善与发展提供理论与实践指导,促进大学生心理素质全面提升。

关键词: 辽宁省高校;大学生;心理健康教育;现状分析

引言

近年来,大学生心理健康问题逐渐成为社会关注的重要议题。辽宁省作为中国东北地区的重要省份,拥有众多高校和庞大的在校大学生群体。在新时代背景下,随着社会环境、就业形势和学业竞争压力的不断变化,大学生面临的心理问题更加复杂多样。焦虑、抑郁、人际关系障碍等问题逐渐凸显,对大学生的学习能力、生活质量及未来发展产生了深远影响。然而,当前辽宁省高校的心理健康教育体系尚不完善,存在教育覆盖面不足、师资力量薄弱、学生参与度不高等诸多问题,难以全面满足大学生日益增长的心理支持需求。本研究旨在深入分析新时代背景下辽宁省高校大学生心理健康教育的现状与不足,探讨改进策略,提出切实可行的优化方案,以提升心理健康教育的实际效果。

一、辽宁省高校大学生心理健康现状

(一) 心理健康问题的主要表现

在新时代背景下,辽宁省高校大学生群体的心理健康问题呈现多样化特征,其中以情绪困扰、人际交往障碍和学业压力最为突出。首先,情绪问题是大学生心理问题中最常见的一类,焦虑、抑郁等负面情绪普遍存在。许多学生在面临学业压力、职业规划以及人际冲突时,难以有效调节情绪,导致长期的心理困扰,影响日常生活与学习效率。其次,人际交往问题在大学生群体中也较为显著,部分学生由于性格内向、缺乏沟通技巧或对自身的自我认知不足,往往在与同学或教师交往时感到不安或孤立,甚至产生孤独感。此外,学业压力同样是导致心理问题的重要原因,高校课程繁重、竞争激烈,使得许多学生在学习过程中感到焦虑甚至产生自我怀疑,进一步影响心理健康。

(二) 心理健康问题的成因

大学生心理健康问题的成因较为复杂,涉及多方面因素,主要包括学业压力、社会期望、生活环境和信息时代的影响。学业压力是高校学生心理问题的重要来源,辽宁省部分高校在教学过程中注重考试成绩与学术表现,使学生难以平衡学习与生活。社会期望同样对学生心理状态造成较大影响。许多学生来自重视教育的家庭,父母与社会对其未来发展寄予厚望,这种期望常常无形中加重了学生的心理负担。此外,大学生从熟悉的家庭环境进入陌生的高校环境,需要适应新的生活方式和人际关系,这种适应过程往往伴随着不同程度的心理压力。在信息时代的背景下,互联网与社交媒体的广泛使用也对学生心理产生了深远影响。一方面,网络社交的便捷性增强了学生的沟通能力,但另一方面,信息过载和社交比较容易引发学生的焦虑与自卑心理,导致心理问题进一步加剧。

(三) 心理健康现状调查分析

为了更全面地了解辽宁省高校大学生的心理健康现状,本研究对辽宁省三所高校的500名大学生进行了问卷调查,调查内容涵盖心理压力来源、常见心理问题及应对方式。调查数据显示,约60%的学生在不同程度上存在焦虑情绪,其中以毕业班学生最为严重。此外,40%的学生在问卷中表示在人际交往中存在障碍,主要表现为沟通困难和孤独感较强。与此同时,超过70%的学生将学业压力列为主要心理压力来源,尤其是在考试期间,心理问题更加突出。这些调查数据表明,辽宁省高校大学生的心理健康状况不容乐观,亟须更加完善和针对性的心理健康教育体系来缓解这一现状。

由此可见,辽宁省高校大学生的心理健康现状虽

然已受到一定重视,但由于各种内外部因素的影响,心理问题仍然普遍存在。这为后续心理健康教育的优化与改进提出了更高的要求,需要在具体教育内容和形式上进行进一步探索与提升。

二、辽宁省高校心理健康教育现状及存在问题

(一) 心理健康教育的现状

近年来,随着大学生心理健康问题的日益突出,辽宁省各高校逐步加大了心理健康教育的力度,多数高校已设立心理健康教育中心,专门负责学生的心理辅导与咨询工作。同时,部分高校还将心理健康教育纳入课程体系,通过开展讲座、专题培训和心理素质拓展活动,帮助学生提升心理素质与应对能力。教育内容主要涵盖心理健康知识普及、常见心理问题的应对策略以及心理咨询服务等。此外,高校还通过多种形式的课外活动(如心理健康宣传周、心理知识竞赛和心理社团活动)来营造关注心理健康的校园氛围。这些措施在一定程度上缓解了学生的心理问题,提高了学生的心理健康意识。

然而,尽管辽宁省高校在心理健康教育方面取得了一定进展,但与学生日益增长的心理需求相比,现有的教育体系仍存在许多不足之处。这些不足不仅限制了心理健康教育的效果,也对学生心理素质的全面提升带来挑战。

(二) 存在的问题

目前,心理健康教育存在覆盖面不足、师资力量薄弱和学生参与度不高等问题。多数高校的心理课程以选修形式存在,部分学生未能系统接受教育。此外,心理教师数量有限且专业水平参差不齐,难以有效应对多样化的心理问题。与此同时,教育形式单一,缺少互动性和实践性,导致学生兴趣不高,参与积极性较低。

(三) 案例分析

为了更直观地反映当前辽宁省高校心理健康教育的实际情况,本文对某高校的心理健康教育中心运营情况进行了深入分析。该高校于2015年成立心理健康教育中心,配备3名专职教师和若干兼职教师,定期开展心理健康讲座、心理辅导与团体心理活动。然而,通过对该高校学生的问卷调查与访谈发现,尽管学校在心理健康教育方面投入了一定资源,但整体效果不甚理想。

具体表现为:

学生参与度低。在过去一年内,只有不到30%的学生参加过心理健康相关的活动或讲座,大多数学生表示对这些活动兴趣不大。

教师资源紧缺。由于心理咨询教师数量有限,许多学生在预约心理咨询时需要排队等待较长时间,部分学生因此放弃了咨询机会。

教育形式单一。心理健康教育主要以课堂讲授和讲座为主,缺乏互动性与实践性,难以有效激发学生的兴趣和积极性。

三、新时代背景下心理健康教育的优化策略

(一) 优化心理健康教育的课程体系

针对目前辽宁省高校心理健康教育覆盖面不足的问题,首要任务是完善课程体系,将心理健康教育纳入必修课范畴,确保每位学生都能系统地接受相关教育。课程内容应根据不同阶段学生的需求进行设计。例如,针对新生,可重点开设适应性心理课程,帮助其尽快适应大学生活;针对毕业班学生,可增加职业心理辅导和压力管理课程。此外,应增加实践性教学内容,如心理素质拓展活动、主题沙龙等,通过体验式学习增强学生的心理素质,提高课程吸引力和参与度。

(二) 加强心理健康教育的师资队伍建设

心理健康教育的效果很大程度上取决于师资力量,因此,加强教师队伍建设至关重要。高校应加大对心理健康教育教师的培训力度,鼓励教师参加专业心理咨询培训或继续深造,提高其理论水平与实践能力。同时,可通过外聘心理咨询师和心理学专家的方式充实师资队伍,以满足学生多样化的心理需求。此外,学校还可以设立心理健康教研室,定期开展教师研讨与培训,提高整体教学水平。

(三) 提升学生参与心理健康教育的积极性

为了增强学生的参与度,高校需要在教育形式上进行创新。除传统的课堂教学外,还可以借助现代信息技术,开发线上心理健康教育平台,为学生提供丰富的在线课程和资源。同时,应注重心理健康活动的趣味性与互动性。例如,组织心理健康主题周、心理剧比赛、校园心理话题论坛等活动,吸引更多学生主动参与。此外,学校可设立心理健康促进奖,对积极参与心理健康活动的学生和班级进行表彰,以激发学生的积极性和荣誉感。

(四) 构建校园心理支持系统

完善校园心理支持系统是保障心理健康教育效果的重要环节。高校应建立心理健康预警机制,通过每学期开展心理测评,及时筛查出存在心理问题的学生,并为其提供个性化的心理辅导与支持。同时,构建多层次的心理支持体系,充分发挥辅导员、班主任、学生干部的作用,形成学校、教师、学生多方协作的支

持网络。此外,还可以通过设立心理服务热线、线上咨询平台等方式,为学生提供全天候的心理支持服务,帮助其及时应对心理困扰。

四、心理健康教育的效果评估与未来发展方向

(一) 效果评估体系的构建

有效的心理健康教育离不开科学的效果评估体系。辽宁省高校在推进心理健康教育的过程中,需要建立完善的评估标准,以学生心理素质的提升和心理问题的减少为主要衡量指标。评估内容应包括学生对心理健康知识的掌握程度、心理问题应对能力以及整体心理状态的改善情况。评估方式可以采用定期问卷调查、心理测评与访谈相结合的方法,对教育效果进行全面分析。此外,每学期进行一次心理健康讲座或课程后的反馈调查,以收集学生对教学内容和形式的意见,为后续改进提供依据。

为了确保评估结果的客观性与准确性,可以引入第三方机构或专业评估团队进行独立评估。同时,评估结果应及时反馈给教师和管理人员,作为调整教学内容与方法的重要参考。例如,通过分析学生在不同阶段的心理问题,可以有针对性地优化课程设置和活动形式,以进一步提高教育效果。

(二) 心理健康教育的未来发展方向

未来,辽宁省高校心理健康教育应进一步向系统化、智能化和多元化方向发展,以更好地应对新时代大学生日益复杂的心理需求。

1. 推进系统化建设

心理健康教育应作为高校整体育人体系的重要组成部分,与思想政治教育、德育教育相结合,形成协同育人机制。例如,在新生入学教育、毕业生离校教育等关键节点,融入心理健康辅导与支持,使心理教育贯穿大学教育全过程。此外,还应加强家庭与学校的合作,通过家校联动,共同关注学生心理健康,形成全方位的支持体系。

2. 借助技术手段实现智能化管理

随着人工智能与大数据技术的发展,心理健康教育可以借助技术手段实现智能化管理。例如,通过大数据分析学生心理测评结果,及时识别潜在心理问题,建立个性化心理档案,并自动生成心理健康报告,为教师和心理咨询师提供参考。同时,可以开发智能心理辅导平台,学生通过在线系统即可完成心理测评、自我情绪管理和在线咨询,有效降低心理干预的时间成本。

3. 探索多元化教育模式

未来心理健康教育应更加注重多元化,探索不同形式的教育模式。例如,可以与社会心理机构合作,引入专业资源,共同开展心理健康主题讲座和实践活动;通过举办心理健康公益活动或社区志愿服务,让学生在参与社会实践的过程中提升心理素质。此外,高校还可以与其他学校合作,进行跨校心理教育交流,共享优质资源,提升心理健康教育整体水平。

五、结语

新时代背景下,辽宁省高校大学生心理健康教育的重要性愈发凸显。随着社会快速发展和竞争压力增加,大学生心理问题呈现多样化与复杂化的趋势,高校在心理健康教育方面承担着不可忽视的责任。本研究通过分析辽宁省高校大学生心理健康现状与教育现状,发现当前心理健康教育在课程设置、师资力量与学生参与方面存在明显不足,这些问题限制了心理教育的实际效果。为此,提出了优化课程体系、加强师资建设、提升学生参与度及构建校园心理支持系统等一系列改进策略,并强调了通过评估体系与技术手段提升教育效果的必要性。

未来,高校应持续完善心理健康教育体系,借助信息技术实现智能化管理,同时加强校际与社会资源合作,推动心理健康教育多元化发展。只有通过系统化、持续化与创新性的努力,才能真正提升大学生心理素质,助力其健康成长,为社会培养更多心理素质良好的高素质人才。

参考文献:

- [1] 邵超. 辽宁省高职院校大学生心理健康教育体系研究——以辽宁铁道职业技术学院为例 [J]. 郑州铁路职业技术学院学报, 2024, 36(2):60-63.
- [2] 隋京欣. 大连地区高校心理健康教育管理体系建设研究 [D]. 辽宁师范大学, 2018.
- [3] 肖甜, 尚云. “大思政”格局下大学生心理健康教育的发展路径探究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2024, 40(10): 124-126.
- [4] 郑璐. 新媒体环境下高校大学生心理健康教育探析 [J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2024, 22(5): 74-76.
- [5] 王远, 王彦君. 互联网时代下大学生心理健康教育改革研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(18): 51-52+59.