

On the Practice of Mental Health Education in Colleges and Universities in China

Hongliang Li

College of Mathematics and Information Science, Hebei University, Baoding Hebei
Email: lihongliang003@126.com

Received: Aug. 5th, 2020; accepted: Aug. 20th, 2020; published: Aug. 27th, 2020

Abstract

The practice of mental health education in colleges and universities in China has five ways: "one pioneer, four weapons"; a pioneer: paying attention to cultivating students' rational and peaceful mentality and guiding students to balance themselves with others; four weapons: integrating mental health education with ideological and political education and unifying psychological and moral education. Emphasis is placed on educating all employees, educating people in the whole process and educating people in all directions, so that mental health education can be integrated into students' lives in all directions; attach importance to the cultivation of basic mental health literacy of front-line teachers and improve their ability to deal with students' negative emotions. Constructing a four-level psychological crisis early warning system, an abnormal event early warning system, actively discovering and intervening in advance are the breakthrough points of the crisis.

Keywords

Colleges and Universities, Mental Health Education, Curriculum Politics, COVID-19 Epidemic

我国高校学生心理健康教育实践方法的思考

李洪亮

河北大学, 数学与信息科学学院, 河北 保定
Email: lihongliang003@126.com

收稿日期: 2020年8月5日; 录用日期: 2020年8月20日; 发布日期: 2020年8月27日

摘要

我国高校学生心理健康教育实践具有五大途径: “一个先锋, 四个武器”。一个先锋: 注重培养学生理

性平和的心态，重视引导学生自我与他人的平衡。四个武器：融合心理健康教育与思想政治教育，统一心理与德育教育；强调全员育人、全过程育人、全方位育人，让心理健康教育全方位融入学生生活；重视一线教师心理健康基本素养的培养，提升一线教师处理学生负面情绪的能力；构建四级心理危机预警体系，异常事件预警体系，主动发现，提前干预是危机的突破口。

关键词

高等学校，心理健康教育，课程思政，新型冠状病毒肺炎疫情

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(简称《纲要》)经部党组会议审议通过，由中共教育部党组于2018年7月4日印发。《纲要》深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，全面贯彻党的教育方针，把立德树人的成效作为检验学校一切工作的根本标准，着力培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。《纲要》明确指出心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。高等学校教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局基本形成。学生心理健康问题关注及时、措施得当、效果明显，心理疾病发生率明显下降。高校作为大学生思想政治教育的组织者和实施者，要切实促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展，为实现两个一百年奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦提供坚实的人才保障。

2. 加强高等学校学生心理健康教育具有重大时代价值和现实针对性

高等学校学生心理健康教育可以促进学生全面发展和身心健康，有利于思想品德教育的实施和精神文明建设，为社会和谐发展起到巨大推动作用。新时代加强大学生心理健康教育，对于贯彻党的教育方针，落实立德树人的根本任务，促进大学生全面发展，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要现实意义。

2.1. 加强高校学生心理健康教育是实现中华民族伟大复兴中国梦的客观要求

当前，我国正向实现中华民族伟大复兴的中国梦迈进，稳定的经济发展和和谐的社会氛围，是实现中国梦的必经之路，作为社会发展中坚力量的大学生的身心健康，是社会和谐发展的基石，是高等学校教育体系不可或缺的部分，需要健全高校学生心理健康教育体系。随着我国经济的迅猛发展，竞争不断加剧，生活、工作节奏大大加快，各种心理和社会刺激越来越多，这些对人们身心健康造成的威胁和危害也越来越大。在迅速变化的时代，大学生都不可避免地要面对社会环境，人际交往和教育模式的心理影响，注定会产生心理困扰。大学生心理健康是爱岗、敬业、拼搏、创新等社会主义核心价值观的具体实践。因此，新时代加强心理健康教育，培育学生正确认识和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，才能真正汇聚起中国经济社会发展强大正能量，真正实现中华民族伟大复兴中国梦增砖添瓦。

2.2. 加强高校学生心理健康教育是落实立德树人根本任务的重要途径

培育大学生正确的价值观、提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展是大学生心理健康工作的重要内容。教育大学生掌握自我意识发展规律,调整情绪与情感,处理人际关系问题,宣扬恋爱与健康心理,提升挫折承受与应对能力,明确心理障碍与心理疾病特征是高校学生心理健康教育的重要内容。此外,心理健康教育可以融入养德、启智、健体、益美、勤劳,心理健康教育与德智体美劳育之间是相辅相成的关系。因此,心理健康教育是践行社会主义核心价值观的有效途径,是高校立德树人的重要手段和方法。新时代加强大学生心理健康教育,要充分发挥心理健康教育的育人功能,实现心理健康教育与德育、美育、智育、体育、劳育相互促进,协力引导学生坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增强综合素质,促进学生德智体美劳全面发展。

3. 我国高等学校学生心理健康教育实践的已有成就与潜在提升

3.1. 我国高校学生心理健康教育实践的已有成就

随着中国高等教育的不断推进,高校学生心理健康教育也迅速发展,心理健康教育的覆盖面、受益面不断扩大,学生心理健康意识明显增强,心理健康素质普遍提升。近期,张宇迪[1]调查了10个省级行政区域中26所高校10,590名学生的人口学基本信息、家庭经济状况及自杀意念的水平。结果显示自杀意念严重的学生占0.60%、偏重占1.18%、中等占4.60%、很轻占8.88%、没有占84.74%,一定程度反映我国心理健康教育现状。中国大学生自杀率较低的重要原因在于我国高校建立了较为成熟的心理危机应对工作机制。2016年至今,我国高校学生心理健康教育处于第四个阶段:规范发展阶段[2],需要巩固已有成果,攻克现存障碍。

3.2. 我国高校学生心理健康教育的现状分析

德国著名心理学家艾宾浩斯(H. Ebbinghaus)曾这样概括地描述心理学的发展历程:“心理学有一个漫长的过去,但只有短暂的历史”。作为一门科学的科学史,心理学的历史十分短暂,给高校学生心理健康教育实践带来挑战和机遇。我国现行高校学生心理健康教育主要内容是由青少年心理学与教育心理学[3][4]构成,源于精神分析学派创始人西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud)提出理论衍生出来的生理心理学与认知心理学,突出心理是生理的本能冲动,阐释了心理健康受生理成长的影响,为解除大学生成长过程中的烦恼,为我国高校学生心理健康教育建设提供了有力理论支撑,使得我国高校学生心理健康教育取得丰硕成果。我国高校学生心理健康教育优点在于能够较好解除青少年生理发育及认知困难衍生的心理疑惑,解决大学生较为普遍的,具有共性的心理问题,极大地减少了心理问题带来的自杀等恶性事件。缺点在于不能针对我国经济快速发展带来的心理脆弱,自卑,焦虑等具有社会因素的心理问题,提供有效的心理健康教育。

3.3. 我国高校学生心理健康教育的潜在发展

弗洛伊德的相关理论强调生理本源,弱化社会对心理的影响[5],这给我国高校学生心理健康教育带来一些潜在缺失[6]。对14所重点高校33例自杀死亡学生的调查发现,学校负性生活事件是主要诱发因素,其中学业困难和恋爱问题是最重要原因,研究结果表明:自杀死亡学生缺乏有效的心理辅助工具应对负性生活事件,这是我国高校学生心理健康教育的提升方向。阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)提出的个体心理学突出社会因素的作用,强调人与人之间的关系、竞争和完美的愿望,并衍生出针对社会性心理问题的解决方法,缓解负性生活事件对学生的心理冲击。虽然个体心理学有较高的应用价值,但其理论术语具有不确定性,缺乏明确的操作定义,理论科学性不强,缺乏系统性。个体心理学的心理健

康教育方法引入我国高校学生心理健康教育还有待进一步研究。

4. 加强高等学校学生心理健康教育的工作原则

加强高校学生心理健康教育，要结合时代特征和大学生行为特点，《纲要》明确指出高校学生心理健康教育需要把握以下四个方面的原则。

4.1. 科学性与实效性相结合，在高校学生心理健康教育目标上突出理论联系实际

心理健康教育是高校人才培养体系的重要组成部分，具有独特的思想教育价值属性。加强高校学生心理健康教育，努力把大学生培养成有毅力、乐沟通、多兴趣，好习惯，自调情绪，身心健康的高素质人才，根据学生身心发展规律和心理健康教育规律，科学开展心理健康教育工作，逐步完善心理健康教育和咨询服务体系，是新时代党和国家对高等教育的重要要求。要把社会主义核心价值观融入高校学生心理健康教育的全过程，充分挖掘高校学生心理健康教育活动中深层次的思想教育内涵，推出高校学生心理健康教育与课程思政教学相结合的实践项目，切实提高学生心理健康水平，有效解决学生思想、心理和行为问题，通过多种形式，促进大学生心理健康，实现以心理育德、以心理增智、以心理强体、以心理培美、以心理带劳，为成就大学生身心健康的幸福人生奠定坚实基础。

4.2. 普遍性与特殊性相结合，在高校学生心理健康教育方法上注重整体提升与因材施教

高校在开展学生心理健康教育过程中，应在确保学生心理安全的前提下，坚持心理健康教育工作面向全体学生开展，提升大学生的心理素质水平。结合学生的年龄情况、家庭背景、性别差异、专业特征以及身心发展状况，针对不同学生在高校学生心理健康教育方面存在的问题，对每个学生心理健康发展负责，关注学生个体差异，因材施教。针对性设计共情游戏和训练场景，学生分批分类参与心理训练实践，注重方式方法创新，分层分类开展心理健康教育，满足不同学生群体心理健康服务需求，实现个体心理健康水平的普遍提升。

4.3. 主导性与主体性相结合，在高校学生心理健康教育内容上注重发挥主观能动性

高校要发挥为社会培育合格专门人才的职能，充分发挥心理健康教育教师、心理咨询师、辅导员、班主任等育人主体的主导作用，强化家校育人合力，实现高校、社会、家庭三方在学生心理健康教育的有机统一，精心设计高校学生心理健康教育内容，创新高校学生心理健康教育形式，赋予高校学生心理健康教育时代化、信息化、全球化的丰富内涵。心理健康问题有很强的私密性，是绝对的个人隐私。本着对每个学生心理健康发展负责，关注学生个体差异的原则，需要尊重学生主体地位。心理健康教育的共情游戏和训练场景设计要充分调动学生主动性、积极性，培养自主自助维护心理健康的意识和能力，培养学生用于直面心理问题的习惯，实现增强学生心理免疫能力的目标，学以致用，提升学生精神生活质量水平，有助于和谐社会关系的构建。

4.4. 发展性与预防性相结合，在高校学生心理健康教育机制上注重动态地看问题和解决问题

高校要适应经济社会发展的新常态和学生全面发展的新需求，增强学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间支配能力、人际关系协调能力，加强心理健康知识的普及和传播，充分挖掘学生心理潜能，培养积极心理品质，促进学生身心和谐发展。高校要根据自身特色设计战略心理预防干预响应机制，一旦社会发展的新形势及突发事件等触发响应机制，要对学生进行及时的心理疏导，加强心理危机预防干预，最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生，有助于从根本上缓解经济高速发展新常态下的社会矛盾。

5. 加强高等学校学生心理健康教育的实践途径

加强高校学生心理健康教育要树立以生为本的理念，着力在价值取向、指导思想、工作定位、师资建设、干预机制五个方面创新实践路径，构建具有内生动力的高校学生心理健康教育体系。

5.1. 价值取向方面：培养学生理性平和的心态，引导学生自我与他人的平衡

学生的价值取向是在学习、生活中一点一滴建立起来的，需要长期缓慢的培养和引导。将高校学生心理健康教育融入课堂教学和校园活动，力求润物无声。高校要打造具有“学生心理健康教育”特色的校园活动，可结合“5·25”大学生心理健康节，邀请专业心理辅导人员普及情绪自我调节方法，设计共情游戏和实验场景，在保证学生心理安全的前提下，举办丰富多彩的活动，培养学生在与他人交往过程中理性平和的心态，在模拟游戏中锻炼学生平衡自我与他人的能力，引导学生树立正确的价值取向。

5.2. 指导思想方面：融合心理健康教育与思想政治教育，统一心理与德育教育

高校要坚定思想，提高对高校学生心理健康教育重要性的认识，要认识到高校学生心理健康教育是将学生心理健康教育与课程思政教育相结合的有效载体，是大学生自我实现、自我发展、自我完善的重要途径，是实现立德树人目标不可或缺的关键环节。学生心理健康教育与课程思政教育相结合是我国高等教育的特色，改善新时代思想政治教育者的形象，为育人和助人工作营造了良好的氛围，为潜移默化的提高高校学生心理健康水平提供实现平台。高校学生心理健康教育实践有利于帮助学生树立正确的价值观、培养健全的人格，有利于培养学生良好的社交习惯和调整心理情绪的生活能力，成长为身心健康，德智体美劳全面发展的社会主义建设者。

5.3. 工作定位方面：强调全员育人、全过程育人、全方位育人

高校要准确定位高校学生心理健康教育相关工作，推动全体在职人员参与学生心理健康教育工作，设计从入学到毕业全过程分阶段的学生心理健康教育进程，思考学生学习、生活、工作对学生心理健康教育的影响，重视学生心理健康教育的全覆盖。制定分层次的高校学生心理健康教育工作体系，在职人员根据与学生直接接触的频次分类分层加强学生心理健康教育培训，管理人员要明确学生心理的基本状况，定位心理状况不稳定的个体学生；服务人员具备基本的社会交往常识与心理抚慰技巧；一线教师具备融合心理健康教育与专业知识讲解的能力；高校学生心理健康教育专职人员具备精湛的心理健康知识以及丰富的心理引导临床经验。高校学生心理健康教育的全覆盖有利于消除影响学生心理波动的隐患，有利于最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生。

5.4. 师资建设方面：重视一线教师心理健康基本素养的培养，提升一线教师处理学生负面情绪的能力

高校学生心理健康教育是长期的工作，心理健康教育的专任教师受学时限制，与学生只有短暂的接触，不能长期维护大学生的心理健康，这产生了工作内容的长期性与工作时间的短期性矛盾。实际数据也说明了这一点：大学生在一年级接受专任教师的心理健康教育，大学一年级的自杀死亡率低于其他年級的自杀死亡率^[1]。高校教育实践中，一线教师全程陪伴大学生的成长，有时间参与大学生心理健康的维护，因此，培训一线教师高校学生心理健康素养，提升一线教师处理学生情绪问题的能力，有利于缓解高校学生心理健康教育工作内容长期性与工作时间短期性的矛盾。

5.5. 干预机制方面：构建四级心理危机预警体系，设计异常事件干预机制

《纲要》强调：“健全心理危机预防和快速反应机制，建立学校、院系、班级、宿舍‘四级’预警

防控体系，完善心理危机干预工作预案”。该机制为降低我国大学生自杀率起到了不可忽视的作用。心理健康问题的不可见性使得心理问题预防预警具有极大的挑战性。主动发现，积极干预可以有效降低不可见性的危害。设计异常事件干预机制，满足条件的异常事件发生，触发高校学生心理健康干预机制，针对性维护学生的心理健康。比如：2020年，新型冠状病毒肺炎疫情干扰高校学生的正常学习生活，也对大学生的心理健康产生冲击，针对性的进行心理干预，发掘学生潜在的心理隐患，提升预警体系的主动性。

6. 总结

高等学校学生心理健康教育的五种实践途径中，价值取向直面大学生心理问题，是解决心理问题的先锋，其他四种途径则是有力的工具，五种途径相辅相成，协调共进，使得学生心理健康问题关注及时、措施得当、效果明显，心理疾病发生率明显下降。大学生心理健康的维护是一项长期的工作，需要在工作中不断总结经验，需要根据大学生学习生活的实际，从现实出发，不断完善。

基金项目

河北大学“课程思政改革试点课程”建设项目(KCSZ-02-044)；河北大学双学士学位试点班项目(2020-SDB-10)。

参考文献

- [1] 张宇迪. 大学生家庭经济状况与自杀意念的U型关系初探[J]. 心理月刊, 2020, 15(17): 68-70.
- [2] 李焰, 杨振斌. 我国高校心理健康教育的特色[J]. 中国高等教育, 2020(8): 18-20.
- [3] 周家华, 王金凤. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 清华大学出版社, 2010.
- [4] 何先友. 青少年发展与教育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.
- [5] Adler, A. (2013) *The Practice and Theory of Individual Psychology*. Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9781315010120>
- [6] 杨振斌, 李焰. 大学生自杀风险因素的个案研究[J]. 思想教育研究, 2013(8): 96-98.