

高校心理健康宣传教育研究

向倩倩

浙江理工大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2023年9月28日; 录用日期: 2023年11月14日; 发布日期: 2023年11月23日

摘要

高校心理健康宣传教育是心理健康教育的重要途径, 在我国有着深厚的发展历史, 具体可以分为四个发展阶段: 萌芽阶段(20世纪初~1977年)、起步阶段(1978年~2000年)、普及发展阶段(2001年~2010年)、专业化发展阶段(2011年至今)。随着社会节奏加快, 大学生心理健康面临着许多问题, 因此, 明晰我国高校心理健康教育发展历程, 探究心理健康教育宣传开展途径对高校人才培养具有重要的现实意义。

关键词

心理健康, 宣传教育, 发展历程, 开展途径

Research on Publicity and Education of Mental Health in Universities

Qianqian Xiang

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Sep. 28th, 2023; accepted: Nov. 14th, 2023; published: Nov. 23rd, 2023

Abstract

Mental health promotion and education in colleges and universities is an important content of mental health education, which has a deep history in our country, and can be divided into four stages of development: Embryonic stage (early 20th century~1977), initial stage (1978~2000), universal development stage (2001~2010), professional development stage (2011 to date). With the rapid pace of society, the mental health of college students is faced with many problems. Therefore, it is of great practical significance to clarify the development course of mental health education in colleges and universities in China and explore the ways of promoting mental health education in colleges and universities.

Keywords

Mental Health, Publicity and Education, Development History, Development Approach

Copyright © 2023 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

2023 年省教育厅等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代大学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》，提出：“要把心理健康工作质量作为衡量教育发展水平、办学治校能力和人才培养质量的重要指标。”(教育部, 2023)由此可见，心理健康逐渐被摆在教育的突出位置，关系着教育成效，更关系着社会的发展。高等教育是国家教育发展水平与潜能的集中体现，其主要任务在于发展科学、培养人才和服务社会，心理健康教育是高校教育的重要环节，是学生全面发展的根基。进入新时代，由于社会节奏加快，竞争机制强化等原因，高校大学生焦虑、抑郁、人际关系鸿沟等心理问题日渐凸显，高校心理健康危机事件频发，成为掣肘高校大学生健康发展的主要问题。作为大学生心理健康宣传教育的主阵地，高校心理健康宣传发挥着至关重要的作用，有着深厚的历史渊源。知其史明其道，在新时期探究高校心理健康教育宣传途径有助于高校学生的心理健康教育知识的普及，真正地从源头性、根本性的帮助解决大学生心理健康问题。

2. 高校心理健康宣传教育内涵

2.1. 概念

大学是学生重要的发展阶段，在社交、就业、学习等方面对心理健康有着较高的需求。大学生是高校心理健康教育开展的对象，而心理健康宣传教育旨在向大学生普及心理健康相关知识，以此及时了解自身心理健康的发展动态，提高心理素质，树立正确的人生观、世界观和价值观，形成良好的思想道德素质。

高校心理健康宣传教育是指学校通过各种合法有效的渠道向大学生传播心理健康知识，增强心理健康意识的活动(浙江省高校心理咨询工作联盟, 2021)。高校心理健康宣传教育既是心理健康知识传播的重要途径，也是思想政治教育的有机组成部分。高校的根本任务是要立德树人，塑造学生健全的人格，帮助大学生认清自我、提升自我和发展自我，而高校心理健康宣传教育要以促进高校发展为动力，充分发挥其理论先导作用，以自身优势推动高校大学生心理健康发展，促进高校更好发挥其价值功能。健康宣传教育可以通过形式多样的宣讲或启发引导，在悄无声息中普及心理健康知识，营造关注心理健康发展的良好氛围，科学有效地增强心理健康意识，掌握保持心理健康的有效方法，收获维持心理健康的内驱动力。

2.2. 高校心理健康宣传教育的功能

高校工作的着力点和落脚点是促进学生的全面发展，而学生心理健康是全面发展的重中之重，是高校学生健康成长必不可缺的条件和基础。由此看来，心理健康宣传教育是加强心理健康教育，促进高校人才培养工作的关键环节和重要引擎。

第一，对于心理健康知识的普及、心理健康意识的树立起到了积极的推动作用。随着社会发展，人们对生活有了更高的要求，健康意识也不断提高。目前，高校健康教育的一大关键是心理健康教育，而常态化的心理健康教育宣传教育是高校开展心理健康教育的手段和途径。高校可以通过传递科学的心理健康知识进行心理健康宣传教育，以此更有力地鼓励学生在学习中保持良好的心态，正确处理人际关系，树立正确的心理健康观念，在不断走向心智成熟的过程中实现自己的人生价值。

第二，是培养大学生良好的心理素质，提高心理调节能力主要途径和重要手段。大学生处于人生种的关键期，面临着多种选择，身边不仅充斥着机遇，也遭受着各种挑战，由此敏感、迷茫和困惑的情绪使其进退维谷、无所适从。借由高校心理健康宣传教育，在对自身心理状况有一定把握和了解的基础至上够促使大学生积极地进行自我调节，主动地疏解心理压力与困扰，提升抗压能力，发挥自身潜能，更好地投入到学习和生活中。

第三，有助于传播健康理念，提高大学生综合素质。心理健康宣传教育的有序开展，不仅有助于提升大学生的心理素质，更有助于大学生整体综合素质的提升。人的身心是一个相互影响的有机整体，当人处于积极的心理状态时，身体状况表现为健康强壮，积极向上的状态；反之，当人长期处于低落情绪时，身体也会相应的发出一些信号。可以说，健康的身体素质离不开积极的心态。此外，一个心理发展不健康的人，无法形成健全的人格，在性格品质方面有所缺陷。由此可见，心理健康在人的发展中处于基础地位，是其他素质发展的根基，良好的心理健康宣传在提升学生心理素质的同时，也在全面提升学生的综合素质。

3. 高校大学生心理健康宣传教育发展历程

在借鉴国外高校心理健康宣传教育的基础上，我国高校心理健康教育有着深厚的历史渊源，在不断融合国内高校思想政治教育的特点，形成了一系列独特的、符合我国学生身心发展特点的健康宣传教育模式。其发展历程大致可以分为如下四个阶段：萌发起阶段(20 世纪初~1977 年)、起步阶段(1978 年~2000 年)、普及发展阶段(2001 年~2010 年)和专业化发展阶段(2011 年~至今)。

3.1. 萌芽阶段(20 世纪初~1977 年)

论及心理健康教育，则可追溯到抗日战争时期心理援助，彼时战火纷飞、民不聊生，无论是士兵亦是民众，都承受着巨大的心理压力和挑战，由此战时心理健康援助迫在眉睫，助力我国心理健康教育的起步。在马克思主义与我国具体实情相结合下，心理学家丁瓚首次提出了“心理卫生中国化”。同时期，心理学家沈履编写的《青年期心理学》，该书详细阐明我国青年期的特征和成长规律，是中国第一本全面阐述青年期成长特征的专著，开辟青年心理健康教育的研究的途径。在实践领域，最早成立心理健康教育，针对学生心理进行排查和疏导的高校则是香港大学，1964 年香港大学心理健康咨询站的成立是我国最早出现的高校心理咨询机构，其主要的职责任务是针对学生的思想教育、学业问题和就业等问题进行研究，也标志高校对于大学生心理健康重视，是心理健康宣传教育的萌芽阶段。

3.2. 起步阶段(1978 年~2000 年)

改革开放特别是党的十一届三中全会以来，在“物质文明和精神文明两手抓，两手都要硬”方针的指引下，党中央切实加强和改进对大学生的思想政治教育工作，推动大学心理健康教育的开展。随着高校发展愈发专业化，大学生心理健康问题不断被重视，促使心理健康宣传教育也出现了大发展，高校心理咨询中心成为开展心理健康宣传教育的主要发起者。19 世纪 80 年代中期，北京师范大学成立了首个高校心理咨询服务中心，打开了高校心理健康宣传教育工作的新局面。这也是我国高校心理健康教育的实践探索成果，随后，新建健康教育机构如雨后春笋般涌现，据统计，截至到 1990 年，我国已有 40%的

高校建立起心理咨询和辅导的专业机构。在政策层面,1994年中共中央发布《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》指出要引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观(管向群,1994年)。尽管未体现出心理健康教育的实际效果,但从侧面体现了从国家层面开始注重大学生心理健康的发展,至此以后高校心理健康宣传教育工作大有可为。在此期间,心理健康宣传领域与范围不断扩展,高质量期刊如《心理发展与教育》(1985年)、《社会心理科学》(1985年)接踵而至,全国各地学术机构相继成立和心理健康教育活动的开展也成为心理健康宣传教育的重要组成部分,促进了心理健康宣传教育的普及。

3.3. 普及发展阶段(2001年~2010年)

新世纪,对外开放的不断扩大、社会主义市场经济的深入发展、信息化步伐的加快,大学生面临着大量西方文化思潮和价值观念的冲击,在一定程度上对大学生的心理健康产生冲击,一些大学生不同程度地存在着心理素质欠佳、情绪管理不足等问题。随着科教兴国人才强国战略的实施,党和国家愈发重视高校建设,大学生心理教育工作越发上升到更加重要的位置,推动高校心理健康教育工作的开展。首先,相关政策措施的出台,成为高校心理健康宣传教育的“助推器”。如2001年《教育部关于加强普通高校大学生心理健康教育工作意见》指出,高等学校大学生心理健康教育工作要积极宣传普及心理科学基础知识,使学生认识到心理健康的重要作用 and 自身的心理活动与个性特点,树立心理健康意识(教育部,2001)。2002年教育部办公厅印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的通知,强调心理辅导和咨询活动要根据大学生的心理特点,有针对性地讲授和开展心理健康知识和活动,帮助大学生树立心理健康意识,增强对社会生活的适应能力以及心理调节能力,更好的预防心理问题的发生以及发展,更好地融入环境适应、学习成长、人际交往等,促进德智体美等方面全面发展(高妍,2002)。随后,教育部还成立全国大学生心理健康专家指导委员会,为大学生心理健康工作的开展提供专业的帮助和指导,通过每年举办全国大学生心理健康工作会议,有力地推动了高校心理健康宣传教育的发展和心理健康的宣传。

3.4. 专业化发展阶段(2010年至今)

进入新时代,高校心理健康教育工作取得了积极进展,呈现出良好的发展态势。但也存在一些短板和薄弱环节。如高校对大学生心理健康教育工作重视不够、大学生心理健康教育的合力不够、高校心理健康宣传教育的方式不多、相关专门力量还没有配备到位等,需加强对高校心理健康宣传教育的探究。2017年中共中央、国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的若干意见》提出,要加强人文关怀和心理疏导,促进大学生身心和人格健康发展(王向明,戚雯涓,2017)。2018年中共中央教育部党组关于印发《高校学生心理健康教育指导纲要》的通知提出,要强化对心理健康知识的普及,以多样化的主题教育活动,如心理健康月、“5·25”大学生心理健康节等形式,吸引大学生的参与。此外,不断创新宣传教育的方式,例如发挥好互联网主阵地加强心理健康教育的宣传,心理健康网站等新媒体的建设要融思想性、知识性、趣味性、服务性于一体,在寓教于乐中宣传心理健康知识,倡导健康生活方式,提高心理保健能力。至此,我国高校开始通过多元化、多形式的途径和活动开展心理健康教育宣传活动,高校心理健康宣传教育走向专业化发展阶段。

4. 高校心理健康宣传教育开展路径

2023年10月,在第32个“世界精神卫生日”之际,好心情联合中国麻醉药品协会精神卫生分会,在北京共同发布了《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书。蓝皮书中指出:“当前我国正处在社会转型期,随着生活和工作节奏加快,社会竞争急速加剧,国民心理压力大大增加,群众心理健康问题凸显。

其中,作为全社会的关注重点——学生群体,面临着学业、就业等压力的增大,心理健康问题日益突出。”(傅小兰,张侃,2023)由此可见,大学生心理健康问题日益成为社会关注的热点,加强大学生群体心理健康教育迫在眉睫,如何有效开展行之有效的心理健康宣传教育活动为大学生心理健康保驾护航俨然成为专家、学者以及高校探索的重中之重。2018年中共教育部党组发布《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,指出:“推进知识教育。健全心理健康教育课程体系;加强宣传普及,通过举办心理健康教育月,增强心理健康教育吸引力和感染力;创新宣传方式,主动占领网络心理健康教育新阵地等形式有效解决学生思想、心理和行为问题。”(中共教育部党组,2018)纲要为健全大学生心理健康教育工作体系,创新心理健康宣传教育的途径做出了具体的指引。

融入思想政治教育工作之中。思想政治教育和心理健康教育虽然分属不同领域,但都以提高人的全面素质,促进人的全面发展为最终目的。2017年杨玉宇、张燕等专家主编的《思想政治教育心理学新论》一书中提到思想政治教育心理学是思想政治教育与心理学学科之间的融合,二者均以人的精神状态、精神品质为连接点,共同致力于推动人的全面发展(杨玉宇,张燕等,2017)。因此,心理健康宣传教育可以以思想政治教育为载体,借助思想政治教育资源,不断发挥出自身的优势和作用,而心理健康教育又不断充实和丰富思想政治教育的内容与形式,二者相辅相成、相得益彰。如利用思想政治教育讲座,自上而下地进行心理健康教育的引导,潜移默化中向学生灌输心理健康教育的知识,使人才能更加适应社会的发展,提高人才的心理素质。

以多种形式开展高校心理健康宣传活动。如利用重大节日,以不同主题在不同的时间节点开展大学生心理教育活动,以此增强其认同感和归属感。如4月7日是世界卫生日,其宣传主题包括“当今世界精神疾患和精神卫生”、“善待生命——预防意外伤亡和暴力”等等,若在这一天开展心理健康宣传教育活动,有助于大学生正确认识精神卫生,拥抱精神健康。再如我国的传统节日——七夕节,七夕节在青年群体中的热度方兴未艾,以七夕节为契机,开展心理健康教育活动,以此引导大学生树立正确的恋爱观。华南理工大学工商管理学院开展的“‘心’光璀璨,‘疫’路同行——‘5·25’心理健康教育月”主题作品征集活动,以“爱自己是终生浪漫的开始”,直击学生内心,响应热烈,是丰富学院学生的课余生活,发展学生兴趣爱好,宣传心理健康知识,培养学生积极向上的健康心态良好途径。

善用互联网开展心理健康宣传活动。互联网和社交媒体占据大学生课余生活的绝大部分时光,积极利用互联网开展大学生心理健康教育宣传活动将会达到事半功倍的效果。如依托微信公众号平台积极开展宣传教育活动、通过高校官方微博发布心理健康教育知识、开发专属心理健康咨询与知识普及的APP,都能为高校心理健康宣传教育助力,打通连结大学生健康教育的“最后一公里”,真正将心理健康知识渗透到生活方方面面。浙江师范大学“米兰花开,幸福成长”心理健康宣传教育活动品牌,积极探索心理健康教育与互联网平台的深度融合,打造互联网网络心理健康宣传教育主阵地。其在疫情期间开展的“抗疫心理文化作品征集”活动,在抗“疫”大考中,积极发挥网络优势,展示学生疫情期间科学防疫、乐观向上的精神面貌。

基金项目

本项目为2021年浙江理工大学马克思主义学院大学生科技创新活动(新苗人才计划)创新创业孵化服务项目“西湖红色文化资源的再挖掘——打造西湖专属红色旅游路线”(项目编号:myxm202201)。

参考文献

- 傅小兰,张侃(2023). *中国国民心理健康发展报告(2021-2022)*. 社会科学文献出版社.
- 高妍(2002). 教育部办公厅印发《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》. *中国高教研究*, (6), 84.

- 管向群(1994). 时代精神的体现——《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》学习札记. *江苏高教*, (6), 10-14.
- 教育部(2023). 教育部等十七部门联合印发全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划. *青少年法治教育*, (5), 1.
- 教育部(2001). 教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见. *思想理论教育导刊*, (4), 4-6.
- 王向明, 戚雯涇(2017). 强化思想理论教育 积极进行价值引领——学习贯彻《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》. *思想政治工作研究*, (4), 4-6.
- 杨玉宇, 张燕, 等(2017). *思想政治教育心理学新论*. 西南财经大学出版社.
- 浙江省高校心理咨询工作联盟(2021). *高校辅导员心理助人理论与实务*. 浙江大学出版社.
- 中共教育部党组(2018). 关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知. 中华人民共和国教育部. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html