

新时代师范院校大学生心理健康教育研究

赵鹏

(河北科技师范学院, 河北 秦皇岛 067000)

【摘要】新时代大学生, 专业知识不仅要扎实, 人格健全, 人际关系和谐, 强大的心理素质也是关键因素。尤其是作为师范类院校的大学生, 是国家教师的后备力量, 为人师表, 教书育人, 稳定的心理状态至关重要。本文选取我校部分师范类学生作为筛查对象, 运用中国大学生心理健康筛查量表和访谈的方式对其进行筛查, 确立了特殊重点关照的学生人数 50 人。同时对师范类学生的心理发展现状、出现的问题及诱因进行分析, 并提出一些合理化的建议。

【关键词】师范院校; 大学生; 心理健康教育

我国自从将改革开放定为国策以来, 经济快速发展, 社会各方面发生了深刻的变迁。道德观念、社会结构、物质生活等给大众的心理带来了巨大的影响, 与此同时, 也就使得心理健康问题愈加突出。新时代高校大学生的心理健康问题也日渐凸显出来, 尤其是我国高等教育进入大众化阶段, 高校不断扩招, 大学生的数量逐年增加, 受到心理困扰的学生比例也日渐增加, 因此, 大学生的心理健康状况越来越受到社会各界的关注^[1]。我国自上世纪末, 开始重视大学生的心理健康教育工作, 颁布了相关的法律法规来促进高校开展针对大学生的心理健康教育工作^[2]。我校作为一个师范类院校, 不仅要注重对学生专业知识方面的培养, 心理健康教育也是重要一环。因为师范类院校的学生作为教师的潜在力量, 作为祖国未来的园丁, 承担着为国家培养人才的重担, 所以他们的心理健康不仅关系到自己也会影响到他人, 关注他们的心理健康也就显得尤为重要。系统、科学的做好师范生心理健康教育, 可以促进大学生身心健康的和谐发展, 有助于完善人格, 为国家储备有理想、有道德、有扎实学识、有仁爱之心的新时代教师人才。本文通过对师范院校大学生进行心理健康问卷调查研究, 分析大学生的心理健康状况, 以此为大学生的心理健康教育提供一些合理化的建议。

一、师范院校大学生心理健康调查基本情况

本次调查覆盖大一至大四全体学生, 其中男生为 680 人, 女生为 600 人, 汉族为 1231 人, 少数民族 49 人, 来自大城市 53 人, 农村 691 人, 小城镇 312 人, 中小城市 224 人, 独生子女 252 人, 非独生子女 1028 人, 具体占比分别见表 1.1、1.2、1.3、1.4。

表 1.1 调查对象的性别情况

性别	人数	构成比
男	680	53.13%
女	600	46.87%

表 1.2 调查对象的民族情况

民族	人数	构成比
汉族	1231	96.17%
少数民族	49	3.83%

1.3 调查对象的居住地情况

居住地	人数	构成比
大城市	53	4.14%
农村	691	53.98%
小城镇	312	24.38%
中小城市	224	17.5%

1.4 调查对象的独生子女情况

是否为独生子女	人数	构成比
否	1028	80.31%
是	252	19.69%

二、师范类院校大学生筛查路径选择

本次测试使用中国大学生心理健康测评系统在线测评, 对被测学生利用网络集中测试, 选取《中国大学生心理健康筛查量表》作为测试工具^[3]。根据心理普查中出现的测试结果异常的学生对其有目的、有计划的单独访谈。主要目的之一是掌握其成长背景, 例如原生家庭、个人成长经历等; 其次是身心状态的综合评估; 再就是完善学生关于心理健康的档案。根据筛查量表中的使用说明, 将判定为一级问题和二级问题的学生为主要回访对象。

三、大学生筛查结果分析

在对 1280 名学生的筛查中, 共有 472 人筛查出心理问题, 约占筛查总人数的 36.9%。其中一级心理问题(严重心理问题) 79 人, 占检出人群的 16.7%; 二级心理问题(一般心理问题) 209 人, 占检出人群的 44.3%; 三级心理问题(潜在心理问题) 184 人, 占检出人群的 39%。

从性别方面来看, 筛查出有心理问题的男生为 259 人, 占检出人数的 54.9%, 女生为 213 人, 占

检出人数的 45.1%，由此可以看出检出心理问题的男生比女生多 9.8 个百分点。从年龄分布来看，18 岁以下的未成年为 174 人，18-19 岁的为 289 人，20 岁以上的 817 人；18 岁以下的未成年人检出率 17.2%，18-19 岁检出率为 23.7%，20 岁以上的检出率 59.1%，其检出率为不同年龄组之最。从学生生源地来看，大城市 53 人，农村 691 人，小城镇 312 人，中小城市 224 人，农村生源占比最高；大城市的心理检出率 3.6%，农村检出率为 53.8%，小城镇检出率为 25.4%，中小城市检出率 17.2%，总体来看农村和城镇心理检出率均高于城市。

根据其成长背景来看，测试的学生中 35% 左右有留守经历，一级和二级心理问题学生的总检出率比没有留守经历的学生高 1.4%。从家庭构成来看，独生子女的家庭为 19.69%，超过八成的学生其家庭为多子女家庭；非独生子女的家庭心理问题筛查检出率比独生子女家庭心理问题筛查检出率高 3.7%，存在显著性差异（ $P < 0.01$ ）。另外，参与筛查的学生中其家庭出现缺失即不能与父母同时生活在一起的学生有 43 人，筛查出心理问题的学生有 21 人，比筛查出心理问题学生的平均率高 12.24%，且与总体学生心理问题筛查检出率呈现出明显差异（ $P < 0.01$ ）。

根据学生的筛查结果对有严重心理问题的 79 名学生和一般心理问题的 209 名学生进行回访评估。发现心理状态、成长背景经历与心理测试结果符合的严重心理问题学生 64 人，占比约为 80%；需要“特殊关照”的学生有 8 人，占严重心理问题总人数的 10%；需要“重点关照”的有 32 人，约占总人数的 40%。经评估在一般心理问题中与筛查结果符合的占比约为 65%，共 136 人；需要特殊关照或重点关照的学生 10 人，约为 5%。综上可知，需要特殊重点关照的学生人数 50 人。

从以上数据分析来看，大学生存在不同程度的心理问题占比较高。1. 男生出现心理问题情况略高于女生；2. 随着年龄的增长大学生出现心理问题的情况逐渐增加；3. 农村及小城镇学生较易出现不同程度的心理问题；4. 有留守经历、原生家庭不完整的学生心理问题明显多于其他学生且心理问题程度较严重。根据筛查结果和回访评估发现造成学生出现心理问题的诱因可归纳为人际关系问题、原生家庭困扰、学业压力、就业压力、恋爱困惑、情绪失调与行为偏差问题、精神病类症状等。

四、对策及建议

（一）定期对学生进行心理健康筛查

入校新生及时进行摸底筛查，其他年级学生进行年度心理健康筛查，并建立相应的健康档案。在心理健康筛查中发现存在心理问题的学生，专人分

组关注，因人施策制定相应的干预方案，动态追踪调整实施，实现心理监控的无盲区。根据心理筛查的结果，建立辅导员、校心理医生、心理辅导教师三级干预机制，可以有效解决大学生的心理困惑（心理问题）。筛查和干预机制要相互配合，才能将心理辅导达到最大效果。

（二）建立起畅通的家校联系通道

多数大学生虽已经为成年人或为准成年人，有了自己独特的思想意识及行为，但仍不能摆脱家庭对学生个体的影响。发现学生存在心理问题并不可怕，关键是需要引起家长的重视。然而在现实生活中大部分家长关注重点是孩子的考试分数，忽略了道德品质及良好个性的培养。不顾孩子的实际情况，强迫他们参加各种课外学习班，增加了学生的心理负担。在大学及专业的选择上，不兼顾学生的兴趣和意愿，要求学生按照家长的意愿做出选择，从而使得学生对大学出现逆反心理，继而引发挂科、厌学等负面结果，家长却不愿承认，使得学生不良情绪无法释放，压抑感变强，造成学生出现心理障碍。学校要不定期对家长进行心理知识科普，让家校沟通通道保持畅通，一旦发现心理问题，家庭要积极配合学校和辅导员（班主任）对学生进行疏导干预。

（三）开展心理健康教育专题

大学生深入社会机会较少，心智没有完全成熟，接触到新环境后极易出现心理问题。开展心理健康教育专题的目的，主要是因为学生出现心理问题之后缺乏相关专业知识，不知如何应对，通过传授心理健康知识可以让学生轻松应对一般性的心理问题，在一定程度上避免学生发展成严重的心理障碍，保持积极状态。针对新生，积极利用军事训练教育，培养学生人际交往能力、集体荣誉感、生活自理能力等，促进大学生的心理健康。开展一系列“我的宿舍生活”“我与身边人如何快乐相处”等专题教育活动，进行心理健康教育。对于大二大三学生，经常遇见的学习和情感等问题。需要学校、教师、辅导员共同努力，减轻学业压力。沉重的学业压力会让师范生出出现焦虑压抑等负面情绪，要积极地通过有效的方式调节大学生的心理状况。教师要对教学进行创新，教学内容教学模式大胆改革，培养发掘学生的兴趣爱好，内容设计上贴近大学生的学习生活。例如开展师范生专项知识竞赛，举办大学生创新创业项目，四六级、研究生考试技巧分享等活动，缓解心理压力。处于青春期的大学生，情感问题也不能忽视，如处理不当也会引发一系列的心理问题，开展专题讲座，让学生树立正确的人生观恋爱观，保持心理健康。大四学生主要遇到的就业压力，要积极培养提高学生的职业素养，面试技巧，就业环境应对等教育活动，

增强学生的心理应对能力。

(四) 组织开展丰富多彩的校园活动, 有效释放大学生的心理压力

解决大学生的心理健康问题其有效的方式就是要显性教育和隐形教育相结合, 使得压抑的心理得到释放和疏解^[4]。例如学生在面临严峻的就业压力时, 就可以利用显性教育将大学生心理健康课堂作为主要载体, 对就业造成的焦虑正面引导, 隐形教育就是将各式各样的大学校园活动为依托, 侧面引导大学生正确认识目前的就业形势, 来缓解心理焦虑。比如开展由大学生就业指导教师、心理健康辅导教师、创新创业教师共同举办的大学生创新创业政策解答宣讲会, 拓展学生就业的眼界, 不局限于对口就业。可以让学生树立正确的就业观念, 从而保持健康的心理状态。

(五) 组建专业化的心理健康教育教师队伍

大学生的心理健康工作对专业性要求较高, 要想做好相关工作就必须建立一支专业知识扎实, 心理工作经验丰富的师资队伍。随着我国经济快速发展大学生心理问题频发, 国家及各大高校十分重视大学生心理健康辅导工作, 组建配备了一定的心理健康教育专职教师。但仍存在许多现实问题亟待解决, 首先就是专职教师队伍不足, 无法满足大学生对心理健康工作的需求。不符合国家对专职心理健康教师和学生之间 1 : 3000 ~ 5000 要求^[5], 根据目前的筛查结果, 即使符合国家的规定也远远不能满足高发的大学生心理健康问题。比如我校目前应国家要求开设心理健康课程, 专职教师队伍严重不足, 为使课程顺利推进下去只能由大量兼职教师完成。再就是从事兼职心理工作的教师多为学生管理工作的专职辅导员, 他们对专业心理健康知识和心理疏导技巧知之甚少。近年来虽加强了培训, 但能持证上岗的工作人员却并不多, 操作技巧方面就更不理想。当真遇到问题时理论和实践不能熟练运用, 解决不了大学生的实际问题。所以要理论和实践双管齐下, 提高兼职工作人员解决实际问题的能力。

(六) 与时俱进利用现代网络工具宣传关注大学生心理健康教育

随着数字时代的到来, 互联网的快速普及, 微信、快手、抖音、微博等新工具的出现改变了人们的交流方式。新工具新媒体表现出的快速、灵活、便捷等特点深受年轻人的喜爱。他们利用微博、快手等工具表达观点, 抒发心情, 获取信息。因此我们要利用这些媒体工具宣传心理知识, 开展心理教育的辅导和咨询, 即方便节约, 也能充分保护学生的隐私。除此之外, 还能及时准确地掌握学生的心理动态、学习生活状况, 做到及时发现, 及时干预,

让其在萌芽状态就化解掉。但我们要注意新媒体时代互联网带来的负面影响, 尤其是虚拟世界带来的暴力、造谣诽谤他人, 传播非法反动言论等。大学生正处于心智逐步成熟的阶段, 教育引导不当很容易出现心理认知偏差, 心理扭曲等问题。我们要加强网络教育工作, 帮助学生树立正确的社会主义价值观。同时政府也要加强监管, 让学生在一个干净健康的网络环境中生存。

五、结束语

师范院校的大学生心理筛查是高校实施心理育人的基础环节, 意义重大。他们的健康成长成才关系到国家的前途。在经济飞速发展科技日新月异的当下, 良好的心理素质成为影响大学生成功的重要一环。本研究运用中国大学生心理健康筛查量表工具及回访, 并结合前人的研究成果, 分析新时代师范院校大学生的心理健康状况, 发现新时代师范院校的大学生心理健康问题较为突出。因此对大学生的心理健康教育工作刻不容缓。对于高校来说, 我们要承认大学生存在心理健康问题, 认清心理健康教育工作仍需进一步改进, 需要与时俱进, 不断追踪探索新时代大学生心理问题发展趋势, 动态调整心理健康工作实施方案。限于本人的理论水平和筛查范围, 针对新时代师范院校大学生的心理健康状况还需进一步深入研究。

参考文献:

- [1] 林亮. 独立学院推行家长联系制度中存在的问题及对策研究 [J]. 科教文汇, 2016(8): 126-127.
- [2] 余光强. 网络环境下大学生心理健康教育新模式分析 [J]. 当代教育实践与教学研究 (电子刊), 2018.
- [3] 林思勤. 大学生心理健康测评数据分析: 基于心理网络结构视角 [D]. 西南交通大学, 2020.
- [4] 叶晓璐. 显性心理与隐形思政: 心理健康教育中的课程思政实效性分析——以《“战疫时期”心理压力自我调适》为例 [J]. 大学: 教学与教育, 2021.
- [5] 郝俊杰, 杨雅涵. 新时代大学生网络心理健康教育研究 [J]. 中国学校卫生, 2023, 44(7): F0003-F0003.

基金项目: 秦皇岛市社会科学界联合会研究项目“立德树人教育理念下高校大学生心理健康教育评价研究”, 项目编号 (2023LX099)。

作者简介: 赵鹏 (1992—), 男, 汉族, 河北张家口人, 硕士研究生, 专职辅导员, 研究方向: 大学生思政和管理工作。