

课题：2025 年四川省心理学会科研规划项目（SCSXLXH202503066）

新时代大学生心理健康素养提升路径研究

李俊辉、古虹、庞茗月、向鳌辉、王荣、唐荣伟

达州中医药职业学院 四川 达州 635000

摘要：现代社会经济高速发展，人才竞争愈发激烈，使得高校大学生学习和成长过程中本身存在一定压力和负担，再加上大学生还需要应对学业压力、社交压力，使其心理健康状态堪忧。因此，在新时代的高校教育工作中，不仅需要重视大学生专业素养和技能水平的培养，同时还需要高度重视大学生的心理健康素养提升，对于高校大学生的学习和成长具有重要现实意义和价值，也是高校教育工作的一条必经之路。

关键词：高校教育；心理健康；心理素养；教育创新

引言：在教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》已经明确指出“把学生心理健康工作摆在更加突出位置”。新时代背景下，大学生学习和成长环境发生比较大的变化，面临学业、就业、人际关系等多重压力，心理健康问题发生概率显著提升，并且呈现出显著的低龄化、复杂化趋势，已成为高等教育高质量发展的重要议题之一。从高校大学生学习和成长角度来看，心理健康素养作为大学生学习成长中识别并应对心理问题的核心能力，直接关系大学生成长成才、社会适应。因此，高校教育对于大学生心理健康素养提升需要保持高度重视，对于大学生学习、就业乃至后续职业发展均具有重要意义。

一、新时代大学生心理健康素养提升的必要性

（一）个体全面发展的内在需求

心理健康素养本身就是大学生综合素养中的重要组成部分，也是实现学生自我成长的核心基础。大学阶段作为人格塑造、能力提升的关键阶段，学生普遍面临学业竞争、社交适应、生涯规划等多方压力^[1]。学生缺乏有效情绪调节能力、自我认知的情况下，比较容易陷入焦虑、迷茫，甚至出现心理危机，阻碍其知识

获取、潜能开发，不利于高校大学生的学习和成长。提升心理健康素养，可以引导高校大学生逐渐构建内在稳定系统，助力在复杂环境中依旧维持清醒认知，以积极心态突破困境，实现德智体美劳的协同发展。

（二）社会高质量发展的必然要求

大学生作为国家未来建设的重要中坚力量，大学生的心理健康水平不仅仅体现其自身素养，同时还影响学生的社会整体竞争力。当前全球化竞争加剧、科技变革相对迅速，社会对高校大学生的综合素养提出更高要求——不仅需具备专业技能，更需拥有健康心态与适应力。高校教育工作中，通过强化大学生心理健康素养，可以保障人才质量、推动创新驱动发展战略落地，宏观层面来看，这对于高校教育事业的高质量、可持续发展具有重要现实意义。

（三）应对时代挑战的必备能力

数字化与不确定性的时代特征，虽然使得高校大学生学习、生活、娱乐等方面变得更加便捷，但大学生依旧面临独特心理压力源：信息过载引发的选择困惑、就业市场波动带来的生存焦虑等等。传统心理应对模式目前已经逐渐难以适配新挑战，迫切需要心理素养提升。高校心理健康教育创新和优化，可以使得大学生掌握心理调适技巧、建立积极思维框架、培育现实联结能力，并且逐渐成为大学生抵御“时代病症”的防护墙。

二、新时代大学生心理健康素养提升路径

（一）构建多学科融合的心理健康教育课程体系

新时代大学生心理健康是一项重要的系统性教育工程，不能一蹴而就，而是要注重构建对应的课程体系，打破传统心理健康教育单一课程模式，使得心理健康知识融入多学科教育教学工作中，实现潜移默化的心理健康教育。高校心理健康教育中，需要注重引导学生知识传授与体验感悟之间的结合，通过情境模拟、角色扮演等一系列新颖教育方式，使得高校大学生在参与中建构心理健康认知^[2]。课程评价体系也需要随之进行创新和优化，由单一知识考核转向素养导向的综合评估，关注学生心理调适能力与自我认知水平的实际变化，最终形成全员育人、全程育人的良好心理健康教育格局，为心理健康素养提升提供系统支撑。

（二）打造沉浸式心理健康实践活动平台

传统的高校心理健康教育成效之所以有限，重要原因之一在于长期理论说教，

未能意识到其与现实实践之间的内在联系,大学生的心理健康素养提升离不开真实情境中的反复练习与深度体验。高校在心理健康教育工作中,需要重视搭建多元化实践平台,组织团体辅导、心理剧展演、朋辈互助等一系列实践性质活动,使得学生得以在真实人际互动中习得心理调适技能。实践活动组织实践的过程中,教师需要注重层次性与递进性,从基础的自我认知活动逐步过渡到复杂的人际沟通训练,使学生在做中学的过程中将一系列的心理健康知识转化为能力、习惯,久而久之,有助于心理健康意识融入日常生活,让素养提升成为一种自觉行为。

(三) 运用数字技术拓展心理健康服务边界

现代教育处于数字化时代背景下,数字技术赋能之下,可以为大学生心理健康素养提升开辟全新空间。高校教育实践过程中,可以积极借助智能心理测评系统,对每一个高校大学生的心理健康情况进行精准识别与动态监测,后续通过移动端心理健康平台,可以为高校大学生提供随时随地的自助学习资源。数字技术赋能大学生心理健康教育之后,可以使得教育工作得以突破时空限制,使心理健康服务覆盖更广泛的学生群体,尤其能够触达因羞怯或顾虑而回避线下服务的大学生个体^[3]。除此之外,数字技术赋能的同时,还需要注重同人工服务之间进行衔接,最终形成智能初筛、专业干预、持续跟踪的闭环机制,使得高校大学生的心理健康水平得到有效保障。

结论: 综上所述,不难看出,在新时代背景下,高校大学生普遍面临社交、学习、就业等等方面的压力和负担,因此对于大学生的心理健康素养提升需要保持高度重视,包含构建专业心理健康教育课程体系、打造实践平台、融入数字技术等等,在创新过程中还需要关注大学生的真实反馈,以此为基础不断优化心理健康教育,对于高校大学生的身心健康、学习成长具有重要裨益,也是高校教育工作的核心育人目标。

参考文献:

- [1]胡瑞平,刘蒙,王菲菲,等. 积极心理学视角下新时代高职大学生心理健康素养提升策略研究[J]. 心理月刊, 2024, 19 (19):102-104.
- [2]杜和军. 新时代高校辅导员心理健康素养现状与培育研究[D]. 西南大学, 2023.
- [3]余谅. 新时代高校大学生心理健康教育质量提升路径探究[J]. 山西青

年, 2023, (22) : 196-198.