# 如何做好大学生心理健康教育

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-04

*如何做好大学生心理健康教育当代大学生多为95后，而95后作为出生在信息飞速发展、改革深入、社会转型加剧的重要时期的年轻一代，他们既是经济发展的受益者，网络时代的体验者，也是社会不良风气和多元文化传媒的受害者。因此，95后的价值观、思维、行为...*

如何做好大学生心理健康教育

当代大学生多为95后，而95后作为出生在信息飞速发展、改革深入、社会转型加剧的重要时期的年轻一代，他们既是经济发展的受益者，网络时代的体验者，也是社会不良风气和多元文化传媒的受害者。因此，95后的价值观、思维、行为和认知方式不同于前人，他们以睿智而轻狂，成熟而盲目，理性而躁动为显著特征，成为高校校园中的主力军和主旋律。了解并分析其心理健康状况有着极为重要的意义。尤其是近年来校园中的极端事件频发，让人们意识到大学生心理健康问题的重要性。也只有对当代大学生的心理健康状。也只有对当代大学生的心理健康状况进行足够的研究，才有可能最大程度地减少由于大学生心理健康问题引发的如自杀、伤害他人这些原本不该出现在多姿多彩的大学生活里的悲剧。

为做好大学生心理健康教育，从根本上解决大学生心理健康问题，大量研究者以全国各地高校大学生为研究对象，采用问卷调查的形式，全面探讨和分析导致当前我国大学生心理压力的原因，以进一步寻求积极的解决方法。

一项调查结果显示：大一阶段，无论是男生还是女生，普遍存在问题为情绪不稳定,比例高达到56.6%，情绪不稳定的原因是不太适应大学生活和无法独立处理人际关系。大一学生在遇到这些问题时，77.63%的人会选择憋在心里，73.68%的同学选择向朋友倾诉，56.58%的人选择向父母求助，只有21.05%的同学会选择向老师或学校寻求帮助。大二阶段，62.67%的学生存在学业压力大的问题。学业压力大的原因有三个点：家长期望过高（93.62%）、不适应新的学习方式和方法（87.23%）和自身基础较差（82.98%）。在遇到该问题时，84%的同学会选择憋在心里，73.33%的学生选择向好朋友求助，45.33%的人选择向老师或学校寻求帮助，20%的人选择寻找父母的庇护。大三阶段，心理问题多发期，98%的学生有情感问题和人际关系问题，94%的人有学业压力，58%的学生有就业方面的顾虑。学生在遇到问题时求助的对象也更加多样化，除69.62%的人会选择憋在心里之外，向父母、学校或老师、好朋友等寻求援助的比例也持续走高。大四阶段，调查发现，该阶段无论男生还是女生，最关注的问题为就业问题，所占比例高达85.9%，学生普遍认为由于就业人数多（97.01%）、社会对民办高校毕业生的就业歧视（89.55%）、自身就业技能匮乏（88.06%）和就业目标不明确（86.57%）是造成其就业难的主要原因。在面对就业难的问题时，选择憋在心里的学生人数大大下降，除了征求好朋友和父母的建议之外，81.01%的学生会选择向学校或老师征求意见。

在不同阶段存在的问题特征具有差异性。大一阶段：情绪不稳定主要表现在对大学生活的不适应和无法独立的处理人际关系。大学生活不似高中“三点一线”，大一阶段有更多的时间和自由，但这种充足的时间和基本无限制的自由使得许多学生惶惶然，不知该如何度过，由此造成心理上的茫然和不知所措。与此同时，大一新生还发现自己与同学相处时，也与中学阶段有所不同，不似中学时期那样亲密无间，大学除了同寝室的人关系比较亲近之外，与班级内其他同学之间往往很难交心，由此带来了孤独感和寂寞感。（2）大二阶段：学业压力大。大二阶段，普遍在学业方面感到吃力，学业压力大导致部分学生感到焦虑、浮躁、厌学和紧张等。学业压力大的原因分为三点：其一，家长“望子成龙，盼女成凤”的心理，对学生提出较高的要求。其二，教育模式和学习方式的不适应。中学阶段的课堂多以填鸭式的教学模式、被动推拉式的学习方法为主，大学阶段，教学方式多样化，学习方式自主化，管理模式自由化，使部分自制力差的学生不知所措。其三，原本基础薄弱造。大学的有些课程相对较难，使得一部分学生因为学不会而产生厌学情绪。（3）大三阶段：心理问题井喷期。大三是各种心理问题出现的高峰期，各种各样的心理问题随之出现，学业压力还是像大二阶段一样，让许多学生感到头疼和不知所措。除了学业之外，这个阶段的情感问题也是学生关注的焦点，98%的受调查者声称自己有情感方面的困惑，在恋爱中的失恋、吵架、冷战等都会导致其出现失落、抑郁、焦虑和消沉等心理问题。58%的同学已有就业方面的顾虑，担心自己将来的就业问题。大三阶段，人际关系问题依然存在并持续走高，宿舍和班级同学经过两年的相处磨合，团体内部矛盾也越来越多，有的宿舍甚至还出现了不同的小派别。这些问题的存在会使学生感到人心复杂、难以交到知心好友，进而产生孤独感，发出“知音难觅”的感慨。（4）大四阶段：就业压力大。“毕业即失业”是很多大四学生的噩梦，调查发现85.9%的大四同学有就业压力。就业压力大的原因有四点：第一，毕业生人数多，竞争压力大。2024年全国高校毕业生人数达795万人，比2024年增加16万人，2024年全国高校毕业生总数达到820万，就业形势更加严峻。第二，社会对较低等级高校毕业生的歧视，许多单位在招聘时存在歧视的现象，任职要求中明确提到“985或211院校毕业生优先”。第三，自身就业技能匮乏，求职岗位要求与自身具备技能存在偏差。第四，就业目标不明确，不少大四学生在择业时容易被社会舆论、同学和家人的意见所左右，非考虑自身条件和社会需求，既不利于择业，也无法发挥自身的优势和特长。

大学生心理健康教育研究者对此提出建议，高校大学生在不同年级出现的心理问题，在解决时可根据不同的年级特点，有针对性地采取相应的措施。（1）重视对大一新生的适应性引导。大一新生极容易因为不适应新的环境出现各种心理问题，针对该问题可在大一的课程中开设《大学生心理健康导论》《大学生心理卫生学》等课程，使其了解心理健康的基本知识，改善在大一阶段遇到的不适应问题；除了课堂教学之外，还可以通过专题小组的课外训练改善该问题，如进行“适应性培训”“独立能力训练”和“野外生存演练”等提高大一学生的社会适应能力。大一学生在遇到问题时，77.63%的人会选择憋在心里，针对这种情况，可在学生入学之初，通过匿名填写问卷的形式，调查大一新生产生问题的缘由，邀请有关心理学专家有针对性地开设专题讲座。除了选择憋在心里之外，大一新生还会选择向朋友和父母倾诉，在学校构建以宿舍为单位的心理健康小组，在校外，鼓励家长多多引导大一新生，帮助其尽快适应全新的生活学习。（2）对大二学生进行学业减压。引导学生正确看待学业问题，学习虽然是学生的主要任务，但学习不能成为评价学生的唯一标准，大二学生在两年后最终是要走出校门、走向社会，不能只做埋头学习的书呆子，学业方面尽自己的最大努力学好即可，切忌出现焦躁和厌学情绪。在学习之余，可以多参加社团活动，向优秀的同学学习，跟不同类型的人沟通交流，不断磨炼提升自己的综合素质。（3）针对大三学生，多方合作，共同应对。大三是学生心理问题的多发期，需要学校、家长、社会和自身共同努力应对。学校方面：不断深化课程体系改革，完善针对不同年级的心理健康教育课程体系；加强高校心理健康教育的师资队伍建设，建立相应的心理咨询机构；加强校园心理健康文化建设，为学生健康成长创造良好的学习生活环境。家长方面：积极配合学校的心理健康教育，学业方面给孩子减压，生活感情方面结合自身经历，给孩子相应的意见和建议。社会方面：对较低等级高校大学生的心理健康教育给予一定的关注，做到公平对待，不歧视；自身方面：发现有心理问题时，及时向老师、同学或心理咨询师求助，切忌讳疾忌医。（4）提升大四学生的就业竞争力。大四学生就业压力大，除了每年增长的毕业大军之外，自身职业技能的匮乏也是重要的原因。在课程教学中，开设《大学生职业生涯规划》课，帮助学生明确自己的就业目标，根据就业目标，结合岗位要求进行“沟通交流能力、领导能力、自信心、团队合作、办公软件使用和自律能力”等方面的训练，帮助其在就业中获得竞争优势。希望社会群体能客观公正地对待民办高校毕业生，多给他们一些机会、多给他们一些肯定和支持。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找