

新时代大学生心理问题早期发现途径和预防机制研究

陈 榕

湛江科技学院 广东湛江

【摘要】新时代大学生面临多种心理问题，心理健康问题的早期发现和预防机制研究具有重要意义。有效的心理健康教育和干预措施能够帮助学生健康成长，促进社会和谐稳定。本研究从大学生常见心理问题类型入手，分析早期发现途径，包括辅导员和班主任的定期谈心、自我检测、心理档案建立等。提出新时代心理健康教育的建议，涵盖顶层设计、师资队伍建设、预警机制、理论与实践融合以及互联网平台的拓展。

【关键词】大学生心理问题；早期发现；预防机制；心理健康教育；互联网+

【收稿日期】2025 年 5 月 13 日

【出刊日期】2025 年 6 月 10 日

【DOI】10.12208/j.ssr.20250240

Research on early detection and prevention mechanisms of psychological problems among college students in the new era

Rong Chen

Zhanjiang University of Science and Technology, Zhanjiang, Guangdong

【Abstract】In the new era, college students face various psychological problems, and the early detection and prevention mechanisms of mental health problems are of great significance. Effective mental health education and intervention measures can help students grow up healthily and promote social harmony and stability. This study starts with the common types of psychological problems among college students and analyzes early detection methods, including regular heart to heart talks with counselors and homeroom teachers, self testing, and the establishment of psychological records. Put forward suggestions for mental health education in the new era, including top-level design, teacher team construction, early warning mechanism, integration of theory and practice, and expansion of Internet platform.

【Keywords】Psychological problems of college students; Early detection; Prevention mechanism; Psychological health education; Internet plus

引言

大学阶段是青年学生心理健康发展的关键时期，面临多方面的挑战和压力。随着社会的快速发展和竞争压力的增大，大学生心理问题日益突出，对其学习和生活产生了重大影响。高等教育管理部门已认识到心理健康教育的重要性，并出台了一系列政策和指导方针。程煜^[1]在其研究中指出，大学生心理健康主要表现在自我意识正确、情绪调节能力、学习兴趣浓厚和良好的人际关系等方面。新时代大学生的心理问题类型多样，包括适应性问题、情绪障碍和人际关系困扰等。针对这些问题，提出完善心理健康教育的顶层设计、建立专业的心理健康教育师资队伍、加强心理健康教育理

论与实践的融合以及以“互联网+”为平台拓展心理健康教育新途径等建议。这些措施能够有效促进大学生心理健康，提升其应对各种挑战的能力，保障其身心健康和全面发展。

1 大学生常见的心理问题类型

大学生常见的心理问题类型主要包括适应性心理问题、发展性心理问题、神经症以及心理疾病。适应性心理问题是指个体在面对生活环境的变化时，无法通过自身调整实现与环境的和谐相处，常表现为焦虑、抑郁等情绪。发展性心理问题则多与大学生对自身能力、素质和潜能的错误认知有关，导致其心理素质和潜能未能得到有效发展。尽管大学生中真正患有心理疾病

的比例较低,但由于心理问题未能及时解决,往往会转化为更严重的心理障碍和疾病。章烨^[2]在其研究中指出,当前,大学生以“00后”为主,他们自我意识和隐私保护意识较强,存在心理问题的学生难以被及时发现。这为后期的心理危机干预增加了难度。大学生常见的心理问题类型多样且复杂,亟需引起重视并采取有效的预防和干预措施。

2 大学生心理健康问题的早期发现途径

2.1 高校辅导员、班主任、心理健康教育教师的定期谈心谈话

高校辅导员、班主任和心理健康教育教师通过定期与学生进行谈心谈话,可以及时了解学生的心理状态和情绪变化,从而发现潜在的心理问题。这种面对面的交流不仅有助于建立信任关系,也为教师提供了一个了解学生内心世界的窗口。成杰^[3]在其研究中指出,教师可以开展固定频率的谈心谈话,也可从学生干部处了解学生在学习、生活、思想等方面存在的困难。心理健康教育教师通过专业的心理辅导和教育活动,可以帮助学生更好地理解和管理自己的情绪,增强心理调适能力。这种定期的沟通机制不仅能够及时发现和解决学生的心理问题,还能促进学生的心理健康发展,提升他们的心理素质和应对能力。

2.2 学生的自我检测

通过自我检测,学生能够对自身的心理状态进行初步评估,发现潜在的心理问题。自我检测工具包括各种心理健康量表和情绪自评量表等,这些工具能够帮助学生识别自身的心理问题,及时了解自己的心理健康状况。通过自我检测,学生可以更加清晰地了解自身在情绪调节、压力应对、人际关系等方面的状况,有助于他们在日常生活中更好地进行心理调适和情绪管理。学生的自我检测是大学生心理健康问题早期发现的一个重要而有效的途径,能够帮助学生在心理问题尚未严重化之前及时采取行动,维护和促进自身的心理健康。

3 新时代大学生心理健康教育的建议

3.1 完善心理健康教育的顶层设计

(1) 战略规划

高校需要制定长期的心理健康教育发展战略,明确心理健康教育的目标、任务和措施,并将其纳入学校整体发展规划中。战略规划应涵盖心理健康教育的理念、目标、内容、方法和评价体系,确保心理健康教育在学校各个层面的实施和推进。高校应设立专门的心理健康教育委员会,负责统筹和协调心理健康教育工作,

制定年度工作计划和实施方案,并定期评估和改进心理健康教育的效果和质量。马琴芳^[3]在其研究中指出,做好新时期大学生心理疏导工作,高校应重视非主导因素多重诱因下带来的应激反应,多措并举强化应对,为维护大学生健康成长奠定坚实的心理基础。

(2) 制度建设

高校需要建立健全心理健康教育的各项规章制度,包括心理健康教育课程设置制度、心理咨询服务制度、心理危机干预制度和心理健康教育评估制度。心理健康教育课程应涵盖心理健康基础知识、情绪管理、人际关系、压力应对等内容,并通过必修课和选修课的形式进行系统化教学。心理咨询服务制度应明确心理咨询师的职责和 workflows,确保学生能够及时获得专业的心理支持。心理危机干预制度应包括危机预警、危机评估、危机干预和危机后续支持等环节,确保在心理危机发生时能够迅速、有效地进行干预^[4]。

3.2 建立专业的心理健康教育师资队伍

(1) 完善教师培训体系

建立专业的心理健康教育师资队伍需要完善教师培训体系。高校应设立专门的心理健康教育教师培训计划,确保教师具备扎实的心理学知识和专业技能。培训内容应包括心理学基础理论、心理咨询技术、危机干预策略、情绪管理与调节、人际关系处理等方面。培训形式可以采取专题讲座、工作坊、案例研讨、模拟咨询等多种方式,既要注重理论学习,又要强化实践操作。高校还应与专业心理学机构合作,邀请心理学专家和资深咨询师进行定期指导和培训,提高教师的专业水平和实战能力^[5]。

(2) 强化教师团队建设

高校应建立一支由专职心理健康教育教师、兼职心理咨询师、班主任和辅导员组成的综合性教师团队,充分发挥各类教师的专业特长和优势,形成协同工作机制。专职心理健康教育教师应负责心理健康课程的教学和研究,兼职心理咨询师应提供专业的心理咨询服务,班主任和辅导员则应在日常生活中关注学生的心理健康状况,及时发现和报告潜在问题。高校应定期组织教师团队的交流和培训活动,促进团队成员之间的沟通与合作,共享工作经验和教学资源。通过多学科、多层次的团队协作,提升心理健康教育的整体水平和效果,为大学生提供更加全面和专业的心理健康支持^[6]。

3.3 加强心理健康教育理论与实践的融合

(1) 构建心理健康教育课程体系

开展心理健康教育实践活动是理论与实践融合的

重要途径。高校应定期组织丰富多彩的心理健康教育实践活动,包括心理健康讲座、工作坊、心理健康宣传周、心理健康竞赛等。工作坊可以通过小组讨论、案例分析、角色扮演等方式,帮助学生深入理解心理健康知识,提升实际操作能力^[7]。

(2) 建立心理健康教育实习基地

心理健康教育实习基地应与专业心理咨询机构、医院、社区服务中心等合作,建立心理健康教育实习基地,为学生提供丰富的实践机会。实习基地可以为学生提供真实的心理咨询和心理干预案例,使学生能够在实践中应用所学理论,提升实际操作能力和专业素养。实习过程中,学生可以在专业指导教师的带领下,参与心理咨询、心理测评、危机干预等实际工作,积累宝贵的实践经验。实习基地还可以定期举办专业培训和交流活动,邀请心理学专家进行专题讲座和案例研讨,帮助学生了解最新的心理健康研究动态和实践方法,提升专业水平。

3.4 以“互联网+”为平台,拓展心理健康教育新途径

(1) 建立心理健康在线教育平台

建立心理健康在线教育平台是拓展心理健康教育新途径的首要步骤。高校应充分利用互联网技术,开发专门的心理健康在线教育平台,为学生提供丰富的心理健康教育资源。在线教育平台应包括心理健康课程、心理测评工具、心理咨询预约系统、心理健康知识库等模块。心理健康课程可以通过视频讲解、在线互动、案例分析等形式进行教学,使学生能够随时随地学习心理健康知识。

(2) 开展线上心理健康宣传活动

高校应利用各种新媒体平台,定期发布心理健康相关内容,进行广泛的心理健康宣传。宣传内容可以包括心理健康科普知识、心理调适技巧、情绪管理方法、压力应对策略等,通过图文、视频、音频等多种形式呈现,增强学生的心理健康意识。高校还可以利用直播平台,邀请心理学专家进行在线讲座和互动答疑,解答学生在心理健康方面的疑问,提供专业的心理指导^[8]。

4 结语

新时代大学生心理问题频发,亟需有效的早期发

现和预防机制。通过系统化的心理健康教育和预警体系,能够及时发现学生心理问题,并提供针对性干预。完善顶层设计、强化师资队伍、建立预警机制、促进理论与实践融合以及依托互联网拓展新途径,可以全面提升心理健康教育的质量和效果。系统性措施能够保障大学生心理健康,促进其全面发展,为新时代社会稳定和谐贡献力量。

参考文献

- [1] 章烨. 大学生心理问题早期发现途径和预防机制研究[J]. 卫生职业教育,2024,42(3):157-160.
- [2] 成洁. 大学生心理问题的早期发现和科学干预策略研究[J]. 秦智,2024(4):109-111.
- [3] 马琴芳. 大学生心理问题的非主控因素研究[J]. 辽宁经济职业技术学院(辽宁经济管理干部学院学报),2023,129(5):137-139.
- [4] 程煜,彭珏,马莉,等. 00后大学生心理问题及对策[J]. 高教学刊,2021(2):193-196.
- [5] 李晶. 高校辅导员解决大学生心理问题的辅导策略[J]. 福建轻纺,2024(1):79-82.
- [6] 章烨. 大学生心理问题早期发现途径和预防机制研究[J]. 卫生职业教育,2024,42(3):157-160.
- [7] 韩三青,周强,李品慧. "互联网+"时代大学生心理问题预防和干预机制研究[J]. 武汉工程职业技术学院学报,2023,35(1):72-76.
- [8] 黄洪燕. 积极心理学视角下大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究[J]. 情感读本,2024(2):14-16.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS