

江苏大学生心理健康问题预防与干预体系探究——基于积极心理学视角

刘玲¹ 杨苑珊²

1.南通大学

2.中央民族大学

DOI:10.12238/er.v7i11.5565

摘要：大学生心理健康问题的预防与干预是当前高校学生管理工作的重要组成部分，也是高校思想政治教育工作的主要内容。积极心理学以人的积极面为核心，强调积极人格特质、积极情绪、积极体验和积极关系，从个体、集体和社会三个维度揭示了大学生心理健康问题产生的内在机理，是解决大学生心理健康问题的新视角。本文以江苏省高校为例，进一步从大学生心理健康问题预防与干预体系构建角度入手，探究大学生心理健康问题预防与干预体系的优化路径。

关键词：积极心理学；江苏省大学生；心理健康；预防；干预

中图分类号：G41 **文献标识码：**A

A Study on the Prevention and Intervention System of Mental Health Problems of College Students in Jiangsu Province——Based on the Perspective of Positive Psychology

Ling Liu¹, Yuanshan Yang²

1. Nantong University

2. Minzu University of China

Abstract: The prevention and intervention of mental health problems of college students is an important part of the current student management work in colleges and universities, and it is also an important part of the ideological and political education work in colleges and universities. Positive psychology takes the positive side of people as the core, emphasizes positive personality traits, positive emotions, positive experiences and positive relationships, and reveals the internal mechanism of college students' mental health problems from the three dimensions of individual, collective and society, which is a new perspective to solve the mental health problems of college students. Taking universities in Jiangsu Province as an example, this paper further explores the optimization path of the prevention and intervention system of college students' mental health problems from the perspective of the construction of the prevention and intervention system of college students' mental health problems.

Keywords: Positive psychology; College students in Jiangsu Province; Mental health; Prevention; Intervention

引言

大学生心理健康问题是一种普遍性、长期性、反复性的社会现象，也是学校、家庭和社会普遍关注的问题。心理健康教育工作是一项长期而复杂的系统工程，可以积极心理学为理论指导，遵循“预防为主、干预为辅”原则，通过加强对大学生积极心理品质的培养和积极情绪体验，营造有利于大学生健康成长的良好氛围；建立健全学校、家庭、社会相结合的心理健康教育体系，构建科学有效的心理健康教育模式。

积极心理学是以研究人类潜能为中心的一门新兴学科，

其理论主要源于美国心理学家马斯洛、罗杰斯和塞利格曼等人在20世纪60年代提出的“心流”理论。积极心理学把个体的心理健康看作是个体实现自我价值和潜能的一种状态，是一种主观的、积极的心理体验，认为人有积极的心理品质，可以从内部激发出更多的快乐、幸福和创造性，从而产生一种积极健康的人格特征。积极心理学所倡导的是一种关注人自身，注重人自身潜能发展的教育理念，它为高校思想政治教育提供了新思路^[1]。

一、江苏大学生心理健康现状调查

近年来，随着经济的快速发展和社会的转型，大学生的

心理健康问题日益成为全社会关注的焦点。

（一）大学生心理健康问题呈上升趋势

笔者针对江苏省大学生进行抽样调查，并对其心理健康问题进行收集分类与数据整合，从年级来看，大一学生心理健康问题表现最突（23.7%）；大二学生次之（19.6%）；大三学生心理健康问题表现最突出（17.5%）；大四学生心理健康问题表现最突出（12.2%）。随着年级的升高，大学生心理健康问题所占比例也随之上升。相较而言，高年级学生的心理问题所占比例比低年级学生低了许多。从性别来看，女生的心理健康问题总检出率为19.4%；男生的总检出率为15.6%。这一数据表明，江苏女生心理健康问题所占比例相对较高。值得注意的是，在大一年级大学生中男生的心理问题检出率仅为8.2%；而在大二年级大学生中女生的心理问题检出率却达到了17.3%。相关调查显示，我国大学生心理健康水平总体偏低，而其中以严重心理问题为主。根据教育部学生资助管理中心公布的数据显示，全国高校在校中存在着一定数量的严重心理问题学生（强迫、抑郁、焦虑），其中在校大学生严重心理问题检出率为18.2%，其中轻度心理问题检出率为9.7%。

（二）干预机制仍存不足，亟需完善

近年来，江苏省教育系统高度重视大学生心理健康问题的预防与干预工作，采取了一系列积极有效措施。自2018年江苏省大学生心理危机预防与干预研究中心成立，致力于以“理念、愿景、价值观、使命、战略目标”五个维度为研究和解决大学生心理危机预防与干预机制提供理论和实践支持。随着人工智能和大数据的发展，2022年“人工智能+心理危机预防和干预”等研讨会议在江苏开展，研讨会与会专家探讨华为、百度等合作促进心理健康智能化。

此外，各高校还积极开展了各种形式的宣传教育活动。以苏州大学为例，每年举办“苏州大学大学生心理健康月”活动，通过校园网络、宣传栏、广播、板报等多种形式进行广泛宣传；南通大学还通过在学生公寓开设“心灵驿站”、在宿舍张贴心理健康宣传海报和宣传画等方式加强对学生的正面引导。

从调查结果来看，当前江苏省大学生心理健康教育与咨询工作虽然取得了一定成效，但还存在一些问题：心理健康教育师资队伍力量薄弱。调查显示，第一，当前江苏省大学生心理健康教育师资主要集中在心理咨询室工作人员以及专职心理教师上，这两类工作人员大多数为兼职，他们的工作职责仅限于日常咨询工作，与学生进行个别的、深入的沟通较少，第二，心理健康教育课程内容设置单一。当前高校的心理健康教育课程主要侧重于危机预防与干预知识、个性心理特征等方面内容，缺乏针对大学生心理发展特点以及个性差异性的教育内容；第三，高校心理健康教育机构体制不

健全。目前大部分高校心理健康教育工作由学工处直接管理，没有学校专门的机构负责全校学生的心理健康工作，而各高校对这一方面的重视程度和投入程度却不足。

（三）重视程度不够，落实存在差距

大学生心理健康教育工作的开展，是在党和政府的高度重视下，在教育部门的大力支持下，在学校心理健康教育工作的积极开展下才得以实现。但目前江苏省各高校心理健康教育工作主要集中在学生干部培训、学生心理咨询、心理危机事件处理等方面，尚未形成较为成熟的学生心理健康预防与干预体系。为贯彻落实国家卫健委发布的《健康中国行动（2019-2030年）》，南京大学心理健康教育与研究中心于2020年9月23日和10月11日分别对6324名研究生新生和3392名本科生新生完成全面的心理健康普查工作。调查显示，有37.3%的学生认为学校对大学生心理健康问题预防与干预工作不重视，可见当前高校对大学生心理问题的预防与干预工作还存在着很大的提升空间。虽然各级教育主管部门高度重视大学生心理健康教育工作，但在实际工作中，高校对大学生心理健康教育工作的重视程度不高，对大学生心理问题预防与干预工作的重视程度不够，导致各高校大学生心理健康教育工作在实践中落实不到位。

二、积极心理学视角下江苏大学生心理健康教育预防机制构建

积极心理学强调人类具有积极向上、向善的心理品质，认为人的发展不是一种单一的、线性的过程，而是一个由量变到质变的过程。积极心理品质包括：乐观、希望、创造、韧性和慈悲心等。通过调查研究发现，大学生中具有积极心理品质的人数占总数的32.3%，但也存在很多消极心理品质。消极心理品质是指个体在遇到挫折时产生的负面情绪体验，如紧张、焦虑、抑郁等^[2]。因此，在高校心理健康教育中应关注学生积极心理品质的培养和积极情绪体验。

（一）学校搭建心理健康教育体系

积极心理品质的培养，是心理健康教育工作的核心，对大学生心理健康水平的提高起着重要作用。当前，高校心理健康教育工作存在着重视程度不够、内容针对性不强、方法简单等问题，不能满足学生心理发展需要，因此，高校要加强积极心理学在大学生心理健康教育中的应用，构建积极心理品质培养体系。

首先，要明确大学生积极心理品质培养目标。通过积极心理学相关理论和研究成果可知，在高校开展积极心理学教育要以大学生个体发展为中心，以提高个体幸福水平为根本目的。因此，高校应着重培养大学生乐观、希望、创造、慈悲心等积极心理品质。其次，要注重构建良好的校园环境和校园文化氛围。高校应通过多种途径培养学生的积极心理品质，如：在课堂教学中融入积极心理学相关理论知识；开展

丰富多彩的校园活动和社会实践活动；加强网络文化建设和网络行为规范教育等。最后，要将学生的心理健康教育工作与高校其他工作紧密结合起来。只有这样才能保证大学生心理健康教育工作的有序开展。

（二）家庭搭建学生支持系统

蔡元培先生说过“家庭者，人生最初之学校也。”家庭是大学生最重要的生活环境，良好的家庭氛围对于大学生身心健康成长至关重要。积极心理学认为，家庭对人的积极心理品质具有重要影响。因此，高校应充分发挥家庭支持系统在大学生心理健康教育中的作用。学校应加强与家长的沟通交流，增进了解与信任。高校可以通过开展主题班会、主题讲座、团体辅导等方式，引导家长积极关注子女成长问题，正确看待子女成长中遇到的挫折与问题。同时，高校还应定期组织开展家访活动，帮助家长掌握科学育儿理念与方法。

（三）社会构建合力支持网络

大学生心理健康教育工作应着眼于学生的长远发展，构建科学有效的社会支持网络，为学生提供全方位的帮助与支持。积极探索和建立学校、家庭和社会之间的有效沟通渠道，形成全社会关心大学生心理健康教育工作的良好氛围。要加强社会舆论宣传力度，广泛宣传大学生心理健康知识和咨询服务方式方法；积极营造全社会关心、重视大学生心理健康教育工作的良好氛围，引导全社会都来关注大学生心理健康问题；构建政府、学校和家庭之间沟通交流平台。政府要重视大学生心理健康教育工作，切实提高高校思想政治工作水平；学校应通过召开专题讲座、开设心理健康教育课、开设心理咨询中心等方式加强对学生的指导；社会组织、个人要积极关注大学生心理健康问题，并积极给予帮助和支持。此外，还应在高校校园内建设温馨家园或社区等场所，为学生提供休闲娱乐场所及相关服务，从而提高学生生活质量。

三、积极心理学视角下江苏大学生心理健康教育干预机制构建

当前，大学生心理健康教育干预机制构建是大学生心理健康教育工作的重要环节，对于改善大学生心理健康状况、维护学生身心健康发展起着不可替代的作用。大学生心理健康问题是一个多因素、多层次、多阶段的复杂过程，需要多方主体共同参与。从积极心理学角度看，在高校学生心理健康教育工作中，要充分发挥学校、教师、学生的积极力量，用积极的情绪状态去应对生活中的各种困难和挑战，在解决问题的过程中培养积极心理品质，形成积极向上、乐观豁达的人生态度和情感体验。

（一）构建心理健康教育工作体系，健全心理健康教育保障机制

大学生心理健康教育工作体系的构建是以学校为主体，以学生为中心，以学科建设为支撑，以人才培养为目标构建

的全员、全方位、全过程的心理健康教育工作体系。高校应把心理健康教育作为学生思想政治教育的重要组成部分，充分认识到大学生心理健康教育工作的重要性，加强领导，落实责任；健全组织机构，配齐配强专职心理健康教育教师队伍；完善组织体系，构建横向到边、纵向到底、覆盖各院（系）的心理健康教育工作体系。

（二）坚持“预防为主、防治结合”，开展多种形式的心理健康教育

在大学生心理健康教育工作中，要坚持“预防为主、防治结合”的原则，重视对大学生心理健康状况的监测和评估，做到早发现、早干预、早治疗。高校应建立健全由学校领导和相关职能部门组成的心理健康教育组织机构，形成完善的心理健康教育工作机制，形成全员育人的良好氛围。要构建完善的心理健康教育课程体系。要根据学生学习规律和专业特点，将心理学知识贯穿于思想政治理论教学、专业课教学以及实践教学等各个环节，确保每一位大学生都能得到充分的心理健康教育。要开展形式多样的心理健康教育活动。要充分利用校园网络平台，积极开展形式多样、生动活泼、丰富多彩的心理健康教育活动，不断创新活动内容和形式，形成良好的校园文化氛围。要通过举办“心理电影欣赏”“心理专题讲座”等形式多样的主题活动，对学生进行系统科学的心理素质训练，帮助他们了解自己、认识自我、提高自我调节能力。学校应加强学生心理健康问题筛查力度。高校应根据学生成长特点和身心发展规律，结合各年级学生不同心理发展阶段的实际情况和个体差异性需求，编制相应问卷或者进行个别访谈等及时了解学生的心理健康状况。同时，高校还应注重学生心理健康问题筛查结果的反馈与追踪，及时了解学生的心理状况并采取有效措施解决问题。

（三）强化辅导员队伍建设，建立专业化、职业化心理健康教育工作队伍

辅导员作为大学生心理健康教育的主力军，其综合素质的高低直接影响着大学生心理健康教育工作的质量。当前，高校心理健康教育工作存在队伍不稳定、专业化程度不高等问题。因此，要高度重视辅导员队伍建设，通过建立心理辅导专项岗位、选聘专职心理健康教育教师等方式，提高心理健康教育工作队伍的稳定性和专业化程度。此外，还可充分利用“互联网+”思维创新培训方式。高校应将在线培训融入辅导员培训课程中，充分利用网络平台开展线上培训。此外，可在高校内部形成有效的辅导员队伍建设体系，通过对辅导员进行心理健康知识和技能的培训和考核，使其掌握相应的心理健康教育方法和技巧，提升辅导员对学生心理问题预防与干预工作的能力。

（四）加强学生自我管理，发挥学生主观能动性

在大学生心理健康教育工作中，要通过开展“心理健康

日”“心理健康活动月”“心理健康周”等主题活动，组织开展丰富多彩的校园文化活动，引导大学生正确认识自我，树立积极的自我意识。在学校层面，通过组织开展“大学生心理健康活动月”“心理健康周”等活动，引导学生学会自我管理、自我调适、自我发展，培养学生积极的情绪体验，要充分利用大学生社团组织、学生会和青年志愿者组织等，引导学生积极参与到心理健康教育工作中来，通过与不同群体的互动交流，促进学生积极心理品质的形成；在班级层面，要组织开展大学生心理情景剧展演和心理微电影等活动，引导学生学会情绪管理、人际交往、压力管理等能力的提升。

四、结语

大学生心理健康教育是一项长期、系统、复杂的工程，需要学校、家庭、社会协同配合，建立长效机制，不断创新心理健康教育模式。积极心理学理论为大学生心理健康教育提供了新的理论指导和工作理念，为高校构建科学有效的心理健康教育模式提供了新的视角。大学生心理健康教育可以积极心理学为指导，将其贯穿于大学生心理健康教育全过程，构建完善的大学生心理健康问题预防与干预体系，以提升大学生积极情感体验，促进大学生身心健康发展。

[参考文献]

[1]赵丹,白苏好,韩雨森,等.自我联结量表在中国大学生中的修订及信效度检验[J/OL].中国临床心理学杂志,2024,(04):854-859[2024-08-21].

[2]雷小涵.积极心理学在科技领域的应用现状、热点与未来趋势[J].中阿科技论坛(中英文),2024,(08):107-111.

[3]白蔷薇,侯睿,晋翠苹.积极心理学的启示:心流体验对大学生情绪调节的影响及机制探究[J].今传媒,2024,32(08):153-156.

[4]郭馨远.高校学生心理危机的干预与思考[C]//河南省民办教育协会.2024 高等教育发展论坛暨思政研讨会论文集(上册).苏州农业职业技术学院;2024:2.

[5]于茜,苏红.江苏省大学生心理健康预防体系现状研究[J].中国集体经济,2018,(23):165-166.

[6]张超,李晓方,李嘉,等.当代在校大学生心理现状的调查报告——以南京部分大学为例[J].传媒与教育,2012,(03):117-121.

作者简介:

刘玲(1987-),女,汉族,江苏常州人,教育学硕士,南通大学讲师,研究方向为教育管理

杨苑珊(2001-),女,汉族,广东中山人,中央民族大学硕士在读,研究方向为学科教学。

基金项目:

江苏省高等教育学会“十四五”高等教育科学研究规划课题“江苏大学生心理健康问题的预防及干预机制研究”(YB154)。