

# 大学生心理健康素养的提升策略研究

李春华

(黑龙江外国语学院学生心理成长指导中心 哈尔滨 150025)

**摘要:**大学生心理健康素养是指大学生对心理健康的认知与态度,大学生心理健康素养的提升对于大学生认识和预防心理疾病,促进心理健康,培养健全人格和提高个人综合素质与职业竞争力,进而承担社会责任,推动建立和谐社会具有重要的意义。当前,我国大学生心理健康素养的情况不容乐观,大学生心理健康素养受到家庭因素、社会因素和自身因素的综合影响。高校可以通过课程建设、朋辈辅导、健全危机干预体系、拓展新媒体宣传渠道、加强队伍建设等方式提升大学生心理健康素养,这不但能够转变高校心理健康教育的发展方向,而且对遏制高校大学生心理障碍发生率不断攀升的趋势也具有现实意义。

**关键词:**大学生;心理健康素养;提升策略

**中图分类号:** G444

**文献标志码:** A

**文章编号:** 2096-8531(2022)03-0105-04

## 一、心理健康素养的内涵及研究背景

心理健康素养(Mental Health Literacy)是澳大利亚学者焦尔姆(Jorm)1997年提出的新概念,主要指“帮助人们理解、应对和预防心理健康相关问题的知识和信念”。它包括以下四部分:第一,知道如何获得以及维持积极的心理健康状态;第二,知道心理疾病以及治疗方法;第三,减少与心理疾病相关的污名效应;第四,增强帮助寻求的效能感。我国学者丁闽江提出,大学生心理健康素养是指大学生所拥有的心理健康理念、心理健康知识、促进心理健康的技能、对待心理疾病患者的观念、帮助他人缓解心理问题的知识和技能的总称。心理健康素养强调养成的机制,是一个动态发展的过程,其概念内涵包含自助性心理健康素养和助人性心理健康素养。

2016年8月,习近平总书记在全国卫生与健康发展大会上指出“要倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,建立健全健康教育体系,提升全民健康素养,推动全民健身和全民健康深度融合。要加强心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。”我国《关于加强心理健康服务的指导意见》(国卫疾控发〔2016〕77号)将提高国民的心理健康素养水平作为目前建设精神文明社会的重要内容,并提出“到

2030年,全民心理健康素养水平普遍提升”的现阶段心理健康服务基本目标。

以上内容可以看出,国家从方针政策层面已经给出了心理健康素养培养目标。心理健康素养的提升,不但有利于大学生对心理健康问题的及早识别、适时干预以及恰当求助,而且有利于改善大学生对心理健康问题的污名化认识,进而提升全社会的整体心理健康水平。

## 二、大学生心理健康素养的现状

### (一)大学生心理健康水平的发展趋势

笔者分析了某高校2006—2019年《大学生人格问卷(UPI)》的测试数据,结果发现2006年测试结果中一类学生占比仅为4.6%,2010年为7.2%,2015年升至11.94%,2019年则升至19.19%,大学生心理健康的整体水平不高且发展趋势堪忧。

经过对比其他高校心理咨询量和心理危机发生数量,我们发现国内其他高校大都存在这样一种趋势。对比2016年,2017年全国86.36%的高校心理咨询量攀升,其中有28.32%的高校提升幅度超过20%,58.04%的高校增加幅度在1%—19%之间,咨询量基本不变的为13.29%,仅有0.35%的学校咨询量减少。同样,对比2016年,2017年79.02%的高校危机处理量攀升,17.83%的高校提升幅度超过20%,61.19%的高校增加幅度在1%—19%之间,危机处

收稿日期:2021-06-01

基金项目:黑龙江省2020年度高等教育改革研究项目“立德树人背景下提升大学生心理健康素养的研究与实践”(SJGY20200664)

作者简介:李春华(1980—),女,黑龙江哈尔滨人,副教授,应用心理学硕士,从事高校学生心理健康教育和思想政治教育研究。

理量基本不变的为17.83% ,仅有1.75%的学校危机处理量减少(减少幅度在1%—19%之间) ,大幅减少(减少20%以上)的仅有1.4%。从中可以看出 ,心理健康素养是学生综合素养的重要组成部分 ,没有健康的心理状态 ,其他的各项能力和素质如无源之水、无本之木 ,没有依托和承载的基石。

### (二) 大学生心理健康水平不高的原因和表现

为了解当前大学生心理健康素养不高的原因和具体表现 ,2020年10月 ,笔者使用《大学生人格问卷UPI》和《SCL-90症状自评量表》对黑龙江某高校的大一新生进行了测评。最终 ,参加UPI测试的学生共提取有效试卷2348份 ,参加SCL-90测试的学生共提取有效问卷2503份。UPI测试结果显示 ,有456人(占19.42%)的心理健康状况很差 ,另外有457人(占19.46%)的心理健康状况较差 ,属于二类次重点关注人员 ,还有1435人(占61.12%)的心理健康状况较为良好 ,属于三类非重点关注人员。

那么 ,是什么原因导致当前大学生心理健康水平不高 ,我们通过分析学生选择的阳性项目有了答案。在UPI量表的56个阳性因子中 ,症状典型且对筛选有意义的因子是轻生、失眠以及悲观和兴趣丧失。此次测验中 ,学生选择失眠因子的达到了194人 ,占总人数的8.26% ;选择悲观因子的达到了321人 ,占总人数的13.67%。

尤其令人警惕的是 ,选择近一周内有过轻生念头的学生数量达到了132人 ,占总人数的5.62% ,这与北京大学心理健康教育与咨询中心副教授徐凯文2016年的一份调查数据的结果惊人的相似。徐凯文发现 ,北大一年级的新生 ,包括本科生和研究生 ,有30.4%的学生厌恶学习 ,或者认为学习没有意义 ;40.4%的北大学生认为活着没有意义 ,其中有极端者欲放弃生命。大学生的价值感、意义感缺乏 ,对生命缺少敬畏。新生情绪管理能力弱 ,在强迫、人际关系敏感、敌对、抑郁和恐怖几个因子上分值较高。全新的人际交往圈 ,与高中截然不同的学习方式和生活重心的改变 ,常常给新生带来巨大的心理困扰 ,缺少以往熟悉的同学和亲朋 ,没有熟悉的生活场景 ,就很难拥有安全感和归属感 ,由此产生恐慌、茫然和焦虑 ,甚至抑郁。

### (三) 不同年级大学生心理健康素养的差异分析

我们对近三年到学生心理成长指导中心求助和来访学生的进行了数量、问题类别、严重程度等方面的分析。结果发现 ,大学期间学生心理问题的发生成“U”形趋势 ,大一和大四学生心理问题相对较多 ,大二大三学生心理状态相对平稳。经过了大一的各种心理调整 and 生活的适应 ,绝大多数大二、大三学生已经找到了自己的交往群体 ,大二、大三时期影响心理健康的因素一般为恋爱问题、学业问题和自我成长类问题。并且大学生心理健康素养的水平对学生的生活适应、学业成绩 ,甚至专业的满意度和未来职业生涯规划都有积极影响。心理健康素养水平高 ,则学生的心理健康状况一般趋于良好 ,进而提高学生的大学生活满意度和获得感。而进入大四毕业年级后 ,相对安稳的生活秩序再次被打乱 ,学生面临考研或择业、创业还是听从家人安排回到父母身边等问题 ,学生的心理问题主要表现为焦虑。理想和现实的冲突 ,

思想已趋独立和经济依赖依旧的矛盾 ,面对未来的迷茫和各种选择的未知性 ,使大四学生焦虑不安 ,多方面的压力造成了毕业班学生特有的心理特征。另外 ,文科类院校 ,尤其是语言类专业 ,女生人数多 ,学生的个性往往更加敏感 ,情感体验更为深入和持久 ,承受挫折的能力相对较弱 ,因此面对这些压力时 ,学生往往更容易出现心理问题。

## 三、影响大学生心理健康素养的因素

### (一) 家庭因素

通过对问题学生进行访谈我们发现 ,那些带着心理创伤和问题进入大学的学生 ,往往成长在一个问题家庭 ,父母本身就心理不健康或者患有严重的心理疾病。在这种情况下 ,学生不但无法从家庭中获得各种支持 ,还经常会有学生在学校好不容易渐渐摆脱心理困扰 ,假期回到家中与父母及家人共处一段时间后 ,自身心理问题再次出现甚至加重。这种情况并不罕见 ,要想解决这类学生的问题 ,只靠学校的心理健康教育显然不够 ,需要社区、医院甚至政府部门的心理服务共同介入。建设完善的社会心理服务体系是提升公众心理健康水平、推进健康中国战略的应有之义。然而 ,我国心理健康服务起步较晚 ,适合国情的服务模式、服务技术等仍处于探索阶段<sup>[1]</sup>。社区心理健康服务力量薄弱 ,从业人员准入门槛低 ,物质支持、制度支持均不够充足 ,急需改善。

### (二) 社会因素

目前社会发展瞬息万变 ,不同国家和地区的交流密切频繁 ,各类资讯频繁冲击公众的大脑 ,国民心理健康面临的危机逐渐升级<sup>[2]</sup>。2019年的一项流行病学调查显示 ,我国18岁以上人口各类精神疾病(除痴呆外)的加权终生患病率为16.57%。而陈学诗在1986年的研究显示 ,当时我国15岁以上人口精神疾病的总患病率仅为12.69%。同时 ,国内外的研究者也注意到 ,大量罹患精神疾病的个体并不寻求治疗。例如1999年和2016年的两份研究报告都显示 ,在我国因自杀死亡的人口中 ,有心理问题的占63% ,但其中只有7%的自杀者生前曾接受过精神卫生的专业帮助。因社会公众对心理疾病及其治疗的消极甚至污名化态度 ,很多大学生意识不到自己的心理问题 ,或者即使意识到了 ,但是因为心理健康知识的匮乏 ,对求助于专业帮助解决心理问题持否定或者怀疑态度。还有一些人虽然有求助意向 ,但由于家庭经济原因或者是父母担心一旦接受心理或精神治疗 ,影响学业或者未来的就业 ,对学校的心理咨询甚至医院的心理治疗都持抵触和拒绝的态度 ,最终拒绝寻求专业帮助 ,导致心理健康问题越来越严重。

### (三) 自身原因

南开大学李强教授等人认为 ,心理健康素养受个体的人口学特征的影响 ,性别、年龄、自身的受教育程度、父母的受教育程度、家庭的经济状况都对个体心理健康素养水平有影响。人格特质也是影响心理健康素养的重要因素 ,那些拥有低神经质、低精神质的个体专业求助意愿更强烈<sup>[3]</sup>。有过心理疾病患者接触经验的个体 ,掌握更多的心理健康相关理论和知识 ,对于心理疾病患者的偏见更少。

#### 四、大学生心理健康素养的提升策略

通过上述对大学生心理健康素养现状及影响因素的分析,我们认为提升大学生心理健康素养,应从以下几方面采取措施与对策。

##### (一) 加强大学生心理健康必修课的建设

目前各高校的心理健康课程,大多是公共选修课,没有覆盖全体学生,或者以新生适应性团体辅导课程为主,聚焦于心理适应与健康,聚焦于自助。这样的课程设置具有三个比较明显的局限:一是局限于大学阶段的适应问题,未考虑为未来的健康人生做准备;二是局限于部分学生的自助,未考虑助人及关怀社会;三是局限于心理问题的防范与解决,未考虑心理素养的培养。而大学生心理健康素养的提升,不但要求他们能够“自助”,还需要他们能够“助人”。因此,心理健康课程还要倡导责任意识和担当意识。从大一第一学期就应该面向全体新生开设大学生心理健康教育必修课,首先以大学生心理健康知识的理论和实践研究为主,同时融入生命教育和生涯教育,让学生懂得生命的意义和承担社会责任的意义,在心理健康理念和心理健康知识层面提高学生心理健康素养;其次,关注学生心理行为问题矫正,在掌握自我心理调节技能,提高助人能力等方面提高学生心理健康素养。在重启发、重感悟、重实践、重参与的教学模式中,建立着眼于学生一生幸福的发展观和主动承担社会责任的人才观,体现人性化的教育理念,课程凸显心理健康教育课程“生命关怀”特质,体现课程的实践意义和活动特征,突出心理健康教育课程对“心理成长”的关注;体现个人发展与社会适应的统一,彰显心理健康教育“人与社会和谐”的学科使命,最终实现提高学生心理素养的终极目标。

##### (二) 大力发展朋辈心理辅导队伍

由于社会环境、家庭环境的影响,“00后”大学生的心理健康水平不容乐观,社会评价也认为他们心理更脆弱,抗挫折能力每况愈下。在访谈中我们发现:在学校里担任过宿舍心理联络员、班级心理委员、院系心理部成员或者是学校朋辈心理辅导员的学生,他们的心理健康素养尤其是求助和助人的意识更强,态度更为开放和接纳,心理健康素养明显高于没有承担过类似工作任务的学生。因此,高校心理健康教育工作中,要通过朋辈辅导员的示范作用,以点带面,通过提升朋辈辅导员的心理健康素养带动普通同学的心理健康素养的提升。

首先,应建立健全朋辈辅导员的组织机构。从学校到院系、班级都应有规范的朋辈辅导组织和指导教师,建立网络化管理模式,随时对朋辈辅导员的工作进行指导和规范监督,并为他们提供必要的活动场地和设备。

其次,转变心理健康教育的理念和出发点,利用积极心理学思想,工作重点不是放在发现和解决学生的心理问题,而是放在促进学生自我成长上。可以通过心理健康活动月,在全校范围内评选“阳光使者”,把朋辈辅导员的事迹通过宣传板、广播、经验分享会进行宣讲,带动全体大学生的心理健康素养的提升。

第三,组织专业、实用的朋辈辅导员培训。定期开展专业技能培训、团体辅导、兴趣小组、心理沙龙等活动,使朋辈辅导员们能够在教师指导和“老带新”模式下快速成长,并积极热情投入工作,培训后进行考核,保证朋辈辅导员上岗工作的时候用专业的态度、专业的能力、专业的素质为同学们服务,不说外行话,不做出格事。

第四,及时宣传表彰,激发工作热情。朋辈辅导员来自于全校各院系,高校心理健康教育教师通过他们与广大学生保持密切沟通和联系,他们在心理活动开展、心理委员培训、心理危机筛查和处理等工作过程中,发挥了重要作用。在帮助他人的同时,他们自身的人际沟通交往能力、心理危机处置能力、应对压力挫折能力都得到了大幅提高。因此,及时宣传、表彰朋辈辅导员的事迹可以使更多学生受到感染,加入到这支队伍中来,促进更多学生心理健康素养的提升。

##### (三) 建立完善的心理健康服务和心理危机干预体系

高校要真正把心理健康教育工作当作“一把手”工程,做好学校的心理健康教育工作。教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》提出,坚持育心与育德相统一,加强人文关怀和心理疏导,规范发展心理健康教育与咨询服务,更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求。具体实践中,高校可以通过建立学校、院系、班级、宿舍“四级”危机预警防控体系,从心理健康课程、心理专项培训、心理活动开展、心理咨询服务、心理健康筛查和心理应用研究等六方面全面做好学生心理素养的培育工作。通过成立以校长或党委书记为组长的心理健康教育工作小组,定期召开全校心理健康教育工作专题会议,制定学校心理健康教育实施方案,把心理健康教育经费列入一级财务预算,学生心理健康教育专兼职教师在参与培训、职称评聘等方面享受行政、教学“双肩挑”待遇等方式,从制度上、机制上、经费投入和师资上都充分保障心理健康教育工作的顺利开展。

##### (四) 充分利用新媒体拓展心理健康素养培养渠道

高校心理健康教师队伍应紧跟时代变化,转变工作思路,打破思想局限,主动了解学生需要,贴近学生生活,少说教,多陪伴,用“00后”学生喜欢的方式和渠道,渗透式投放健康心理的理念。充分利用微信群、官方公众号、抖音视频、微博、网站等学生浏览量大、互动多、随时密切关注的新媒体平台,进行各类网上心理宣传与服务推送。学生不愿当面预约心理咨询,就提供电话预约和网络预约服务;学生不喜欢单一的讲座宣传,可以在微信公众号和微博上推送微课小视频;学生热衷于在网络上展示自我,宣泄情绪,可以在抖音APP上举办“朋辈辅导员个人风采大赛”,打造朋辈辅导明星,宣扬奋进、充实、充满活力的生活态度和健康理念。还可以利用钉钉和腾讯会议等各种APP开展心理讲座、心理咨询以及线上结构化团体辅导等网上心理咨询与服务,多渠道为学生提供帮助和指导,使学生能够在更自由、更安全、更便捷的条件下享受学校的心理服务,尽快摆脱心理困扰。

(五) 培养一支专兼结合的高素质心理健康教育与服务队伍

教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(教党

(2018)41号)文件要求,高校要按照1:4 000的比例配备专职心理教师,并且每校不低于2名。但是目前各高校还达不到上述标准。比较好的解决办法一是聘请校外专职心理咨询师或者心理治疗师,但是成本高,不便管理;二是培养和利用校内学生辅导员做兼职心理健康教师。从实践结果来看,培养学生辅导员显然是更经济也更有效的方式。高校可以在每个二级院系抽调一名专职辅导员,经过系统的专业培训,承担本系学生心理健康教育与服务工作,形成以专职心理咨询师为主,学生辅导员为辅,专兼结合的心理健康教育师资队伍,使他们成为培养学生心理健康素养的中坚力量。

#### (六) 大力举办学生喜闻乐见的心理活动

从上述心理健康测评和访谈的结果来看,大学新生无论是自身心理健康水平,还是对心理健康知识的掌握和理解上,仍然存在很大的盲区,尤其是对心理疾病还有很强烈的病耻感,甚至对帮助他人缓解心理问题都有很多的顾忌甚至排斥心理。针对这些问题,高校一方面可以多渠道宣传“主动求助是强者的行为”思想,另一方面,可以利用“3·25”“5·25”“10·10”等具有典型意义的时间节点,开展系列心理活动。用充满生机、充满真诚和温暖的活动策划去吸引学生的关注,打消他们的顾虑,为朋辈心理辅导员、各系心理部学生干部、班级心理委员、宿舍心理联络员正名。为给学生创造宣泄不良情绪的机会,可以举办校园心理剧大赛;为转变学生偏颇的心理态度和观念,可以举办专题辩论大赛;为鼓励学生了解心理健康基础知识,可以开展心理知识大赛。总

之,在各类丰富多彩的心理活动的开展中,朋辈辅导员、心理委员等心理骨干,作为活动的策划者、组织者、宣传者和参与者,带领普通同学一起在活动中共同体验和成长,在潜移默化中打开了他人的心结,化解了各种误解。因此,组织有效的心理健康教育活动的机会,不但可以给大学生宣泄情绪、释放压力的机会,还能促进他们彼此交流,提高人际交往的能力,激发团队合作意识,在活动中自然习得心理知识和技能,掌握自我调节心理困扰的能力,进而消除对心理问题的偏见。但是,在开展心理健康教育活动的時候也要注意几个问题。首先,活动设计要符合学生的心理需求和年龄特点,从实际出发,吸引学生主动参与,而不是被迫执行。其次,心理健康教育活动要成系列、成体系,有全面而细致的计划和方案设计。活动针对性要强,避免盲目开展,没有规划,让大学生的心理健康素养在全面覆盖、精准对接、主动参与的过程中,自然提升。

#### 参考文献:

- [1]黄希庭,郑涌.中国心理健康服务:基于需求与服务关系的研究[J].心理与行为研究,2015(5):585—590.
- [2]江光荣,李丹阳,任志洪,等.中国国民心理健康素养的现状与特点[J].心理学报,2021(2):182—198.
- [3]李强,魏晓薇,翟宏堃.健康中国视角下优化国民心理健康素养研究:意义与取径[J].西南交通大学学报,2020(4):61—68.

## Research on Promotion Strategy of College Students' Mental Health Literacy

LI Chun-hua

(The Student Psychological Growth Guidance Center, Heilongjiang International University, Harbin 150025, China)

**Abstract:** Mental health literacy of college students refers to the cognition and attitude of college students toward mental health. For college students, the improvement of mental health literacy not only has a significant impact on their understanding and preventing mental diseases, but also promotes mental health, cultivate healthy personality, improves personal comprehensive quality and professional competitiveness for college students to better undertake social responsibilities and participate in the establishment of a harmonious society. At present, the current situation of college students' mental health literacy in China is not optimistic. College students' mental health literacy is affected by family factors, social factors and their own factors. Colleges and universities can improve the mental health literacy of college students through curriculum construction, peer counseling, improving the crisis intervention system, expanding new media publicity channels, and strengthening team construction, which not only can change the development direction of mental health education in colleges and universities, but also has practical significance to curb the rising trend of the incidence of mental disorders of college students.

**Key words:** college student; mental health literacy; improvement strategy

(责任编辑:陈树)