

# 大学生心理健康教育工作的 展望: 调研证据

俞国良 董 妍

(中国人民大学 心理研究所 北京 100872)

(中国人民大学 心理学系 北京 100872)

**摘 要:** 为提供制定《高等学校大学生心理健康教育指导纲要》的理论依据与实证证据, 本文基于对我国 11 所高校 10 405 名大学生、185 名心理健康教育教师以及 253 名心理健康教育管理者的调查结果, 系统梳理了我国高等学校大学生心理健康教育工作的现状、特点和存在的问题, 并根据我国国情, 有的放矢地提出了推进和深化新时期我国大学生心理健康教育工作绩效的对策和建议。

**关键词:** 大学生; 心理健康教育; 现状和特点

**中图分类号:** G444 **文献标识码:** A **文章编号:** 2095-1760(2018)02-0078-11

目前, 我国高等学校大学生心理健康教育工作受到了国家和政府的高度重视, 并取得了令人瞩目的成效, 在全国大多数学校中都设立了专门的机构用于开展心理健康教育工作。然而, 大学生的心理健康状况依然不容乐观。<sup>[1]</sup> 例如, 对有留守经历的大学生进行调查发现, 35.58% 的这部分学生存在某种心理障碍<sup>[2]</sup>; 采用 SCL-90 作为调查工具的多项研究也表明, 大学生的心理健康状况比全国常模严重。<sup>[3]</sup> 以往的调研也显示, 我国高校心理健康教育工作还存在一些问题, 比如心理健康教育工作与思想政治工作缺乏有机整合、心理健康教育工作还是以问题导向为主等。<sup>[4]</sup> 然而, 以往的研究大多数仅从学生视角开展调查, 并没有考虑到在心理健康教育中的教师和管

收稿日期: 2018-02-12

作者简介: 俞国良, 男, 中国人民大学心理研究所教授, 博士。

董妍, 女, 中国人民大学心理学系副教授, 博士。本文通讯作者。

基金项目: 中国人民大学科学研究基金项目(中央高校基本科研业务费专项资金资助)“工作压力与信任水平的关系: 心理和生理机制的研究”(项目编号: 18XNA009)。

理者的看法。为此,本研究拟从大学生、高等学校心理健康教育教师以及管理者的视角,基于大样本调查的结果,系统梳理我国高等学校大学生心理健康教育工作的现状和特点以及存在的问题,并根据我国国情,有的放矢地提出提高大学生心理健康教育工作质量的对策和建议。

## 一、调研目的与调研方法

### (一) 调研目的

为做好新时期大学生心理健康课教育工作,教育部思政司委托项目“《高等学校大学生心理健康教育指导纲要》编制研究”课题组,拟从学生、教师和管理者三个视角,通过问卷调查了解我国现阶段大学生心理健康教育的现状、特点和存在的问题,为进一步制定《高等学校大学生心理健康教育指导纲要》提供理论指导和实证依据。

### (二) 调研方法

本次调研以自编《普通高等学校心理健康教育基本情况调查问卷》(包括教师问卷、学生问卷和管理者问卷)为工具,在全国7个省市(北京、河南、陕西、湖北、浙江、贵州、广东)的11所高校,展开了对学生、专兼职教师和心理健康教育管理者的调查。调查的学校涵盖了全国各地及少数民族地区的高校,其中既有“985工程”“211工程”高校,也有一半本科院校以及高职院校和民办学校。调查对象与内容详见表1,使用SPSS16.0对数据进行了统计分析。

表1 调研对象与调研内容

调查对象	学生	专兼职教师	管理者
调查人数	10 405 人	185 人	253 人
调查题目	30 题	54 题	36 题
调查内容	心理健康教育的总体状况、学校心理健康教育课程、学校心理咨询工作、学校其他心理健康教育、网络心理健康服务、教职工全员参与程度、大中小学在心理健康教育上衔接情况以及获取心理健康服务自主程度的评价	高等学校心理健康教育的制度建设情况、心理健康课程的建设情况、心理咨询室的建设情况、心理健康教育的师资队伍建设和网络心理健康教育现状	高等学校心理健康教育基本情况、心理健康教育制度建设情况、对心理健康教育兼职教师的要求和对心理健康教育专职教师的管理 一些题目考察了高职院校教育管理者对心理健康教育高职特色的认知与评价

## 二、大学生心理健康教育现状

从20世纪90年代以来,教育部出台了一系列大学生心理健康教育工作文件。1995年,教育部颁布的《中国普通高等学校德育大纲(试行)》中<sup>[5]</sup>,就明确指出“要把心理健康教育作为高等学校德育的重要组成部分。”2001年,教育部又颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》<sup>[6]</sup>,强调指出“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实行素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段,是高等学校德育工作的重要组成部分。”特别是2017年1月,国家卫生计生委、中宣部、教育部等22个部门联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》,再次强调“高等院校要积极开设心理健康教育课程,开展心理健康教育活动;重视提升大学生的心理调适能力,保持良好的适应能力,重视自杀预防,开展心理危机干预。”可见,大学生心理健康教育上升到了国家战略层面。目前,高等学校心理健康教育工作已全面展开,工作初见成效。

### (一) 心理健康教育工作得到了各高校的大力支持

调查显示,80%的高校对心理健康教育工作十分重视,76.7%的高校将心理健康教育工作列入绩效评估。其中,93.3%的主管学校心理健康教育工作的领导、91.4%的学校其他党政部门,以及94.1%的院系都对心理健康教育工作提供了全方位的支持。74.4%的学校也将心理健康教育工作作为评价院系思政工作成效的重要指标。在经费拨付上,96%的学校每年都能够至少提供1万~5万元的经费,有些学校还会根据实际情况拨付更多的经费。由此可见,目前我国心理健康教育工作已经得到了各高校的普遍支持。

### (二) 心理健康教育工作的组织和管理规范

从组织层面看,调查数据显示,95.2%的高校成立了心理健康教育工作的组织领导机构,有专门的心理健康教育工作机构,如心理咨询中心或心理健康教育中心等。从管理层面看,95.6%的高校制定了心理健康教育工作的具体规章制度和工作章程,以规范和加强本校的心理健康教育工作。并且,71.7%的高校对心理健康教育相关制度的落实情况是到位的。90.4%的高校对辅导员、班主任和思想政治课教师等进行有关心理健康教育方面的业务培训,提高了专兼职教师的心理辅导技能和心理健康教育的方法。94.7%的管理者认为本校专职心理健康教育教师有机会参加学术会议、专业培训或进修,并且有大约一半的高校为保障专业心理健康教育教师的心理健康水平采取了切实有效的措施。92.4%的管理者认为本校规范了对专职心理健

康教育教师的管理。

### (三) 心理健康教育的实际工作措施落实到位

首先,从心理健康普查层面上看,92.9%的高校对新生都进行了心理健康状况的普查。除此之外,82.8%的高校还会对学生的心理健康问题进行筛查,针对存在精神疾病的学生进行转介。其次,从教育工作层面看,大多数高校开设了各种形式的心理健康教育课程、专题讲座以及专题活动,并配备专门的心理咨询室,聘用了专兼职心理咨询与辅导教师,拨付了专门的经费。调查表明,82%的高校开设了心理健康教育必修课,97.6%的高校设有专门的心理咨询室和专职心理咨询教师。97.2%的高校还开设了专题讲座或专题活动;86.1%的高校充分利用网络开展了丰富多彩的心理健教育工作。72.8%的高校心理健康教育中心建立了专门网站,并通过网站(网页)、微博、微信等多媒体宣传心理健康相关知识。同时,66%的学生能够通过网络获得相关的心理健康服务。最后,从对特殊群体的关注来看,73.9%的高校关注了经济困难和学习困难等特殊群体;93.4%的高校关注了行为异常、遭遇负性生活事件的学生。由此可见,我国高等学校心理健康教育工作开展得比较全面,实际工作措施落实基本到位。

## 三、大学生心理健康教育的特点

### (一) 教育内容贴近大学生实际需要

相比于中小学心理健康教育,高校心理健康教育能够更加贴近学生的实际需要。例如,某大学根据本校对2003—2014年连续10年咨询记录分析,发现大学生常见的前九大心理行为问题分别是:情绪困扰、自我认识与接纳、人际关系障碍、学业困扰、恋爱、家庭、性格与人格、职业发展、压力,在此基础上开展了团体辅导式心理健康教育课程。调查显示,46.1%的大学生认为这门课程的效果很好。<sup>[7]</sup>从我们的调查研究来看,高校心理健康教育的主要内容涵盖了五大主题,即心理健康知识的普及、学习心理的调适、人际交往能力的提升、自我与情绪的调适和求职就业的指导。

### (二) 教育形式各具特色

由于高校都有专门的心理健康教育机构,大学生的时间也相对灵活,因此,相比中小学校,高校心理健康教育工作形式更加丰富多彩。如心理健康测评、心理健康教育相关课程(包括必修课和选修课)、心理健康知识讲座、团体辅导、个别辅导、心理健康知识宣传、心理危机干预,等等。调查表明,68.5%高校的心理健教育课程采用了讲授与活动相结合的方式。

68.4%的教师还会开设一些讲座或其他活动来提高大学生的心理健康水平。此外,79.8%的高校利用心理测试系统和其他心理健康测评系统等配套设施开展心理健康教育工作(见图1)。在每年5月25日大学生心理健康日这一周,各高校也会根据每年的主题开展心理健康教育特色活动。比如,开展心理情景剧比赛、心理素质拓展大赛、心理微电影比赛、心理成长小报、心理之家建设等。

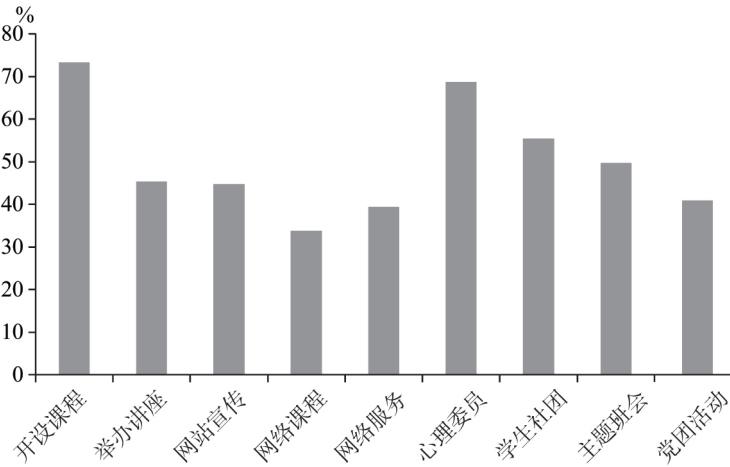


图1 高校心理健康教育的形式

值得关注的是,在本次调查中,我们考察了是否开设心理健康课对大学生的影响。对收集的数据进行独立样本 $T$ 检验,结果如表2所示。开设心理健康课的学校,其学生对心理健康的了解情况显著好于没开设该课程的学校( $p<0.01$ );学生自评心理健康程度也显著更高( $p<0.01$ );学生也认为更有必要接受心理健康教育( $p<0.01$ )。

表2 高等学校是否开设心理健康课对学生的影响

题目	是否开设心理健康课程	平均分	标准差	$t$ 值
是否了解心理健康	是	2.64	0.51	9.94 **
	否	2.46	0.60	
心理健康程度	是	2.54	0.56	9.05 **
	否	2.37	0.60	
是否有必要接受心理健康教育	是	2.86	0.42	12.88 **
	否	2.62	0.62	

注: \*\* $p<0.01$ 。

### (三) 教育成效显著

心理辅导与咨询是高校心理健康服务的核心。<sup>[8]</sup> 调查显示, 67.9% 的高校专职心理健康教育教师同时负责课程教学、心理咨询和心理健康宣传工作, 以心理辅导与咨询为主。从心理咨询与心理辅导的内容上看, 主要涉及大学生情绪、自我、恋爱、人际交往、学习、求职就业等方面心理行为问题, 对于发展性的问题、提升心理素质方面的辅导相对较少。调查表明, 12.9% 的大学生接受过心理咨询, 其中有 46.3% 的大学生通过咨询获得了帮助与社会支持。近年来我国高校的心理健康教育工作取得了较好效果, 大学生的心理健康状况有较大改善。研究者对 1986—2010 年采用 90 项症状自评量表 (SCL-90) 的研究报告进行了横断历史的元分析, 结果表明, 25 年来 9 个因子均值分别下降了 1%~13%, 其中偏执、人际关系、抑郁、敌对因子变化明显。<sup>[9]</sup> 这说明 25 年来大学生的心理行为问题逐渐减少, 即大学生心理健康的整体水平逐步提高。我们的调查也表明, 57.8% 的心理健康教育教师认为心理咨询的效果很好, 37.9% 认为本校的心理健康教育工作是令人满意的。从学生的视角来看, 61.4% 的大学生认为自己了解心理健康, 53.7% 的大学生认为自己的心理很健康, 自认为心理不太健康的比例仅达 4%。这说明, 经过多年的教育实践, 我国高校心理健康教育工作取得了很大成效, 大学生的心理健康意识明显增强, 心理健康水平明显提高。

本次调查也进一步考察了各种心理健康教育形式与学生自评心理健康水平之间的关系。相关分析发现, 各种形式的心理健康教育活动都与学生自评心理健康程度显著相关, 结果见表 3。进一步回归分析表明, 除了是否设立班级心理委员以及是否有大学生心理健康的社团以外, 其他教育形式都能够显著预测学生自评的心理健康程度, 具体结果见表 4。

表 3 心理健康教育形式与学生自评心理健康程度之间的相关情况

相关系数	开设课程	举办讲座	网站宣传	网络课程	网络服务	心理委员	学生社团	主题班会	党团活动
自评心理健康程度	0.12 **	0.17 **	0.17 **	0.16 **	0.16 **	0.07 **	0.09 **	0.12 **	0.15 **

注: \*\* $p < 0.01$ 。

表 4 心理健康教育形式对学生自评心理健康程度的预测

变量	非标准化系数	标准误差	标准化系数	$t$
开设课程	0.05	0.01	0.07	6.20 **
举办讲座	0.06	0.01	0.06	5.27 **
网站宣传	0.05	0.01	0.07	5.26 **

(续表)

变量	非标准化系数	标准误差	标准化系数	t
网络课程	0.05	0.01	0.05	4.09**
网络服务	0.04	0.01	0.05	3.98**
心理委员	0.01	0.01	0.01	0.71
学生社团	0.00	0.01	0.00	0.18
主题班会	0.04	0.01	0.03	2.68**
党团活动	0.04	0.01	0.05	4.04**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

## 四、大学生心理健康教育存在的问题

### (一) 教育途径和教育内容缺乏系统性

从高校心理健康教育的途径看,虽然各高校开展了各具特色的心理健康教育工作,但是,这些工作缺乏系统性。例如,有些高校还没有开设心理健康教育相关的课程,有些学校虽有开设,但一学期仅有4个课时,这显然不能满足大学生的需要。然而,从大学生的视角来看,83.8%的大学生认为有必要开展各种形式的心理健康教育。从高校心理健康教育的内容看,总体上,各高校的心理健康教育比较全面地覆盖了大学生学习、人际交往、恋爱、情绪与自我、求职与就业等方面的内容。但是,调查结果显示(见图2),大学生还希望能够在人际交往、自我管理、情绪调节等方面获得提高。

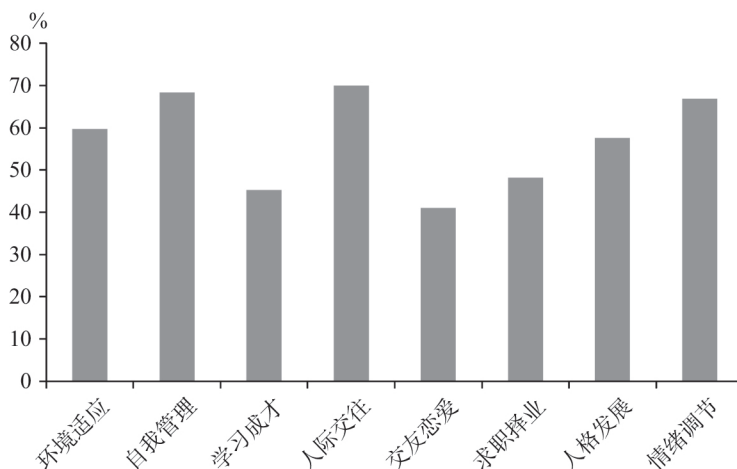


图2 大学生希望获得提高的方面

### (二) 心理健康教育教师的管理不够完善

调查表明,54.7%的高校没有明确规定专职心理健康教育教师的工作内容和范围,50.9%的高校没有制定对心理健康教育教师的绩效考评方法。这在一定程度上限制了专职心理健康教育教师的职称晋升。相比于一般教师岗位,82.3%的高校管理者认为,专职心理健康教育教师更不容易得到晋升,54.5%的专职心理健康教育教师也有同样认识。同时,他们的职称晋升也没有统一的途径,据调查,42.6%为教师岗位,44.1%为教师管理(含思政)岗位,还有13.2%为其他岗位。同时,专职心理健康教育教师的工作职责不明确,不仅要负责心理健康教育的教学工作、心理咨询工作(48.3%的教师同时兼任这两项工作),还要负责学生工作和心理健康的宣传工作。对此,47.8%的高校管理者认为,专职心理健康教育教师的工作强度较大。导致这一结果的主要原因是,专职教师的人数太少,负责的工作太多。在所调查的高校中,有30.5%的高校专职心理健康教育教师的人数在2人以下。

### (三) 心理健康教育工作的特色不够明显

调查显示,61.2%的教育管理者认为,高职院校心理健康教育工作应与本科院校有所区别。来自教师的调查则表明,31.9%的教师认为心理健康教育工作的相关制度应具有针对性,39.5%的教师认为心理健康课程应体现具体的育人目标。然而,实际情况是,仅有43.2%和35.4%的教师认为心理健康课程与心理健康教育教材体现了职业教育特点。仅有28%的高职学生认为学校心理健康与课程符合他们的心理特点和发展需要。此外,65.9%的大学生也认为在心理教育过程中,应该具有的自主性特色还凸显不够。上述结果表明,不同高校心理健康教育工作特色还不够突出。

### (四) 心理健康教育专职教师的敬业精神和专兼职教师的专业水平有待提升

心理健康教育专职教师的敬业精神和职业道德至关重要。调研中我们发现,有些高校的心理健康教育专职教师对本校的心理健康教育投入了较少的时间和精力,甚至每周对本校学生的服务时间不超过3个小时。除了专职心理健康教育教师外,各院系的辅导员、班主任和思想政治教师也承担了一部分心理健康教育的工作(占兼职教师人数的90.8%),甚至担任了心理健康教育课程的任课教师。这部分专兼职教师有必要系统学习心理学的课程以及心理健康教育的理论与技能,以提高他们开展心理健康教育的理论与实践能力。从表5中可以看出,教师自身对进一步培训以提高自己心理健康教育的理论和实践水平有着比较迫切的需要。未来应进一步提供心理健康教育教师进行专业知识学习和专业技能培训的机会,以提高教师的心理健康教育能力和心理健康教育的效果。



表5 教师对专业知识和技能培训的期望

题目	是否需要进一步培训	很需要	83%
		不确定	16.1%
		不需要	0.8%
	需要哪些方面的培训	理论	8.7%
		实践	30.1%
		理论与实践结合	61.2%
	希望培训的方式	集中培训	72.9%
		分散培训	22.7%
		自学	4.3%
	培训的时间和频率	每年一周	21.1%
		每年两周	54.8%
		每月两天	24.2%

## 五、大学生心理健康教育的对策

### (一) 形成心理健康教育工作的合力

高校心理健康教育工作主要由心理健康教育中心(心理咨询中心)总体负责。包括心理健康教育各项活动的开展、课程安排、心理咨询与辅导活动、危机干预和处理等。在院系层面,各院系的辅导员和班主任对学生情况更为了解和熟悉,他们也是心理健康教育服务体系中的重要组成部分。有的高校心理健康教育课程主要由辅导员担任,他们能够在第一时间了解到学生的心理状态。班级和宿舍也是开展心理健康教育工作的有效阵地。现在一些高校在班级中设立了班级心理委员,定期在班级内开展心理健康的主题班会活动,取得了较好效果。大学生党团和社团组织往往会吸引很多同学参与,因此,依托党团组织和社团组织开展心理健康教育活动,如开展朋辈辅导、主题讲座、实践活动会激发更多同学积极参与。一句话,心理健康教育工作与其他学生工作相互结合、互相促进是增强心理健康教育力量的合理选择。

### (二) 拓展心理健康教育工作的途径

开展心理健康教育,除发挥课堂的主渠道作用外,要充分利用互联网的优势,逐步推进心理健康教育工作的信息化,构建能够与时俱进的心理健康教育服务体系。目前,由吉林大学牵头,联合清华大学、北京大学等高校共同完成的“大学生心理健康教育”在线课程可以说是一个很好的探索。<sup>[10]</sup>大规模开放式在线课程(慕课)是新时代背景下产生的一种新型学习模式,未来构建慕课式大学生心理健康教育课程体系,有助于促进高校心理健康教

育工作的改进,从而帮助学生减少心理行为问题的产生,提升大学生心理健康水平。心理健康教育中心可以通过自己的网站实现心理健康知识的宣传、心理咨询与辅导的预约等功能,也可以进一步通过微博、微信等网络平台推送心理健康知识、心理调适技巧和方法,提高心理健康工作的针对性、时效性。调查表明,目前心理咨询的主要形式还是以单独面谈为主(91%),应增强团体咨询、微博、微信或网络咨询的途径。

### (三) 提高师资队伍的专业化和职业道德

要进一步提高我国高校心理健康教育师资队伍的专业化水平,同时提升专兼职教师的敬业精神和职业道德。在专业化过程中,要对相关从业人员的学历背景、专业技能以及绩效等方面进行考核。一方面,要给专业教师的职业发展提供路径,例如,在教师参加必要的技能培训上提供条件和支持,保障心理辅导教师能够参与督导、进行案例分析,获得同行的社会支持。但是,需要指出的是,心理辅导的技术和理论流派五花八门,尤其是近年来从国外引进了众多不同的方法,教师应根据实际工作需要,有选择性地参加,而不是把大量时间和精力都投入到培训中。这种本末倒置的现象是不可取的。另一方面,也要考核心理健康教育工作的效果,设置合理的考核机制为专兼职教师的职业发展提供制度保障。

### (四) 加强心理健康教育的科研工作

虽然我国大多数高校都开展了心理健康教育工作,但是,接近一半的高校没有开展心理健康教育的科研工作。40.5%的高校对心理健康教育的科研工作还不够重视,仅仅认为这是对心理健康教育工作的锦上添花。从学生角度来看,认为心理健康这门课程有帮助的比例也仅达47.4%。实际上,心理健康教育的科研工作一方面可以探究影响大学生心理健康的因素,寻求提高心理健康水平的途径;另一方面,开展心理健康教育科研工作也可以进一步为开展心理健康危机干预工作提供理论指导。我们的调研也显示,73.3%的心理健康教育教师认为科研工作对心理健康教育有帮助。因此,为了提高心理健康教育教师的理论水平,各高校应积极支持专兼职心理健康教育教师参加学术会议,开展和参与科研工作,进一步提升他们的科研能力和理论水平,以便更好地服务于高校大学生的心理健康教育工作。

## 六、结 论

高等学校心理健康教育在我国已经取得了一定进展,得到了各部门和高校的重视与支持,但是在一定程度上也存在多方面的问题。比如,教师的

理论与实践技能还需提升,心理健康教育的特色还需突出,教学内容的系统性与教育途径多样性还需增强等等。在未来心理健康教育中,应力求形成多方面合力,进一步拓展教育途径,提高师资队伍水平,通过科研提升心理健康教育的品质。

#### 参考文献:

- [1] 盛立英,侯文,徐曼,等. 医科大学生心理健康状况及其影响因素分析[J]. 中国公共卫生, 2014, 30(8): 1084-1085.
- [2] 刘海霞,王玖,林林,等. 高校有留守经历大学生心理健康现状调查[J]. 中国卫生统计, 2015, 32(4): 636-638.
- [3] 陈小异,李明蔚. 大学生主观幸福感与心理健康研究[J]. 重庆大学学报(社会科学版), 2014, 20(3): 178-183.
- [4] 教育部. 中国普通高等学校德育大纲[J]. 中国高等教育, 1996(2): 4-7.
- [5] 俞国良,王浩. 社会转型期大学生心理健康教育观念的思考: 访谈证据[J]. 黑龙江高教研究, 2017(3): 114-116.
- [6] 教育部. 教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见[J]. 学校党建与思想教育, 2001(4): 4-6.
- [7] 章吉,黄大庆,章星波. “团体辅导式”心理健康教育课教学论析[J]. 教育研究与实验, 2016(6): 92-96.
- [8] 俞国良,侯瑞鹤. 论学校心理健康服务及其体系建设[J]. 教育研究, 2015(8): 125-132.
- [9] 辛自强,张梅,何琳. 大学生心理健康变迁的横断历史研究[J]. 心理学报, 2012, 44(5): 664-679.
- [10] 马建青. 大学生心理健康教育课程 30 年建设历程与思考[J]. 思想理论教育, 2016(11): 87-91.

## The Advances of Mental Health Education for College Students: Evidence from A Survey

YU Guoliang DONG Yan

**Abstract:** According to the survey results of 10 405 students in 49 universities, 185 teachers in 99 universities and 253 administrators in 14 universities, this study summarized the situation, characteristics, and existing problems of the mental health education in universities and colleges. Based on the survey results, this study provided the countermeasures and suggestions to promote and deepen mental health education for universities and colleges in the new era.

**Key words:** Students of Universities or Colleges; Mental Health Education; Situation and Characteristics