

为中国大学生提供心理健康教育

李 毅、王 琪、王俐舟

李 毅：上海交通大学学生事务领域副教授

电子邮件：lily_gse@sjtu.edu.cn

王 琪：上海交通大学教育学院兼职教师、美国波士顿学院国际高等教育中心研究人员

电子邮件：qwmichelle@gmail.com

王俐舟：美国波士顿学院国际高等教育中心博士生

电子邮件：wangliz@bc.edu

在过去的二十年里，在快速变化的中国社会中，大学生的心理健康已经成为越来越多的公众关注的问题。持续的疫情和校园范围内的隔离进一步引发对学生幸福感下降的担忧。许多中国大学都在努力推进心理健康教育，为学生广泛提供心理咨询服务。2021年7月，教育部在一份题为《关于加强学生心理健康管理工作的通知》的中重申了学生健康的重要性，并进一步强调为所有本科生开设必修的心理健康课程。尽管有强有力的“自上而下”的政策推动，以及大学和教师层面的努力，但挑战仍然存在。

中国高等教育背景下的心理健康教育

在中国，大学生被认为是“弱势群体”，容易遭遇心理健康问题。研究发现，抑郁和焦虑在中国大学生中很普遍，他们的心理健康被认为比一般人群更危险。一项对2005年至2020年期间开展的113项研究进行的元分析（也包括2004年之前的9项研究），估计中国大学生中抑郁症的总体患病率为28.4%（ $n=185787$ ，95%置信区间为25.7%至31.2%）。2020年进行的另一项研究报告称，中国41.1%的大学生（ $n=89588$ ）在新冠疫情期间出现了焦虑症状。研究表明，学生的心

理困扰和障碍与个人（性格、人际关系、无效的应对策略）、家庭（在许多生活变化中远离家乡、父母）、学校（学业压力、未来就业和职业规划、成就期望）和社会（剧烈的社会、文化和经济变化，激烈的竞争）等层面的因素有关。

为了应对这些问题，自20世纪90年代初以来，中国政府和大学都在努力促进学生的福祉。在过去的30年里，政府出台了一系列政策文件，扩大和深化心理健康教育改革，规范其目标、方法和课程。为满足学生的心理健康需求，我国高校目前采用“四位一体”的工作模式，将心理健康学科的教学、实习、心理咨询服务、危机预防与干预相结合。此外，教育部主张加强课堂教学在发展心理健康教育中的作用。

与世界上许多高等教育体系类似，心理健康教育和服务是中国大学教育的重要组成部分。他们通常在学生事务部门下组织和管理。中国心理健康教育的一个显著特点是注重培养“全人”。这些教育课程和服务旨在提高学生对心理健康问题的认识，改善他们应对心理健康危机的策略，并指导他们设计自己的成长道路，为面对日益复杂的世界所面临的挑战做好准备。从本质上讲，心理健

康教育是道德和公民教育的补充，旨在使学生具备道德价值观、智力技能、身体能力、鉴赏美的能力，这被认为是中国大学教育的核心价值。

推进心理健康教育所面临的挑战

最大的挑战之一是确保有足够数量的合格教师来提供心理健康教育和服务。教育部 2018 年的一份政策文件主张，要有更多具有咨询和专业背景的合格教师，心理健康教育的师生比例不低于 1:4000，每所大学至少要有两名全职教师。然而，在实践中，合格的教师和辅导员的供应在各大学之间差别很大。由于学生人数众多，大学仍然缺乏合格的教师和辅导员来为整个校园提供课程和咨询服务。目前，大多数辅导员和课程讲师都是从大学其他院系兼职招聘的，并不一定有心理健康或行为科学的专业背景。

第二个主要挑战与学生不愿寻求帮助的趋势有关。这在很大程度上与缺乏系统的心理健康教育有关，从而限制了学生对精神疾病的理解和认识，可能导致诊断和治疗的延误。学生们对专业医疗保健的犹豫，甚至是抗拒，也是由文化的污名感造成的，这种文化将心理健康和相关问题视为耻辱的来源。学生也可能担心，如果承认自己患有或被诊断出心理健康问题，会否对他们的学业成绩和职业发展产生负面影响。

在过去的几十年里，中国已经采取了各种策略来应对这些挑战，包括使心理健康教育和服务多样化，增加受过专业培训的辅导员和辅导员的数量，以及为教师提供关于学生福祉的在职培训。此外，近年来，教育部鼓励为所有本科生开设必修心理健康课程，以增强心理健康意识和理解。

提供强制性的心理健康课程

中国被认为是第一个将心理健康课程作为必修模块（包括两个学分，32~36 学时）提供给所有本科生的高等教育体系之一。根据教育部 2021 年 11 月的信息，在全国 2738 所普通高等教育机构中，目前有 2000 多所高校将心理健康课程作为必修课程。在这些高等教育院校中，有超过 600 所提供相关领域的选修课程。

初步的评估和研究表明，大多数学生在学习完这些必修课程后，已经具备了基本的心理健康知识和素养，提高了对可能出现的问题和挑战的意识。因此，他们愿意寻求专业的帮助，他们的沟通技巧和应对压力和情绪的策略也在一定程度上得到提升。然而，课程模块和总体心理健康服务的有效性仍待改善。特别是课程内容并不完全是最新的，不能满足学生的实际需求和问题，教学方法很大程度上是“一刀切”，没有进行深入的教学，其中部分原因是班级规模过大。

有效的心理健康教育应该以学生为中心，了解他们焦虑产生的原因和根源。教育工作者需要了解，在国家社会经济快速发展的背景下，学生们所面临的关于未来前景的不确定性对他们的巨大影响。在过去的两年里，新冠疫情不可避免地给大学生的身心健康带来了压力和影响。教育工作者在提供心理健康教育和提供服务时，要保持开放的心态，反思学生的需求，制定明确的目标，探索创新和严谨的教学方法。