

新时期大学生心理健康教育 实效性研究

刘苍劲等 著

XINSHIQIDAXUESHENG
XINLIJIANKANGJIAOYU
SHIXIAOXINGYANJIU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

广东省哲学社会科学课题成果

新时期大学生心理健康教育 实效性研究

刘苍劲等 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新时期大学生心理健康教育实效性研究/刘苍劲等著. —北京:北京师范大学出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-303-23064-8

I. ①新… II. ①刘… III. ①大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 289883 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

XINSHIQI DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU
SHIXIAOXING YANJIU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 16.5
字 数: 242 千字
版 次: 2017 年 12 月第 1 版
印 次: 2017 年 12 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元

策划编辑: 祁传华	责任编辑: 周 鹏
美术编辑: 王齐云	装帧设计: 王齐云
责任校对: 陈 民	责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

前 言

近几年来，高校大学生心理健康教育一直是教育界持续讨论的热点问题，随着高校的不断扩招，这一问题引起了社会各界的关注。大学阶段是大学生身心发展的关键时期和人生发展的重要阶段，大学生面临着知识储备、潜能开发、交友恋爱、就业择业等一系列人生课题。而来自全国各地的他们由于不同的家庭环境和生活方式，以及个人心理发展情况的差异，人生阅历单一，情绪不稳定，导致在学习和生活中产生各种心理困扰，甚至出现心理障碍，严重影响了他们的正常学习和生活。同时，随着社会的飞速发展，竞争的愈加激烈，人际关系的日趋复杂，加之观念多元化的冲击，学习和就业压力不断增大，让很多大学生在择业就业时产生焦虑、迷茫等情绪。如果这些心理问题处理不当，轻则影响就业，重则诱发心理疾病，极大地影响大学生的身心发展和健康成才，也势必影响高校育人的成效。

良好的心理素质是成才的基础，拥有健康的身心是大学生成人、成才、成功的重要保证。重视大学生心理健康教育，优化大学生的心理素质，提高他们的心理健康水平，是全国高校素质教育的重要内容，是改进大学生思想政治教育工作的迫切需要，是高等教育适应社会主义市场经济对高素质人才需要的必然要求。

本书通过大量研究资料和数据统计表明,目前我国大学生心理健康现状不容乐观,大学生群体中有相当一部分人心理上存在不良反应和适应性障碍。心理健康教育工作离社会发展的要求和实现中国梦的战略目标还有很大的距离,教育效果并不是很理想。心理健康教育工作存在诸多问题,必然影响大学生正确世界观、人生观和价值观的确立。而心理健康教育作为一种制度化的育人活动,其特定的工作范围在心理领域,通过科学的心理健康教育,可以改善和优化大学生的认知结构,使他们正确认识自己的情绪和情感,学会情绪调整的方法,保持积极乐观的心态,提高其自我认识、自我管理、自我教育的能力,同时对大学生的人生观、世界观和价值观产生影响,促进其良好思想道德素质的形成,解决其心理发展过程中的各种矛盾。

大学生心理健康教育是一个系统的工程,同时也是一项长期而艰苦的任务。面对大学生中发现的诸多心理问题,高校应该积极采取相应的教育对策,拓宽新形势下大学生心理健康教育的新途径,要在理想信念、思想品德、行为养成、心理健康等各个层面全面展开,使思想教育与心理健康教育互相补充、互相促进。帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会适应能力。同时,加强大学生心理健康教育,关键在于加强实效性。新时期加强大学生心理健康教育实效性可以从以下几个方面考虑:大学生自我意识教育实效性、大学生人格教育实效性、大学生学习心理教育实效性、大学生应对压力与挫折教育实效性、大学生人际交往教育实效性、大学生婚恋心理与性心理教育实效性、大学生网络心理教育实效性、大学生求职心理教育实效性、大学生生命心理教育实效性等。正确认识高校大学生心理健康教育存在的问题及其原因,并找到解决这些问题的合理的对策和途径是本书研究的主要内容和目的。

在社会进入知识经济的时代,健康的高素质的创造性的人才培养尤为重要。本书是根据国家对心理健康教育要求的基本原则编写

的，突出了针对性和实效性，编排上以心理案例等多种方式来阐述相关内容，让大学生在学习心理健康知识之余，还能从具体的事例中了解常见问题，更好地对自己的心理问题进行分析，对心理疾病进行预防，避免出现心理失衡和心理障碍，保持和促进心理健康，更好地促进自身全面发展和适应社会的需要。最后，尽管我们全体编写人员做了精心的准备和最大的努力，但书中难免存在这样或那样的不足，敬请各位读者提出宝贵意见。再次感谢北京师范大学出版社工作人员的通力合作。

2017年7月

目 录

第一章 大学生心理健康教育实效性概述	(1)
一、大学生心理健康教育实效性的科学内涵	(1)
二、影响大学生心理健康教育实效性的因素	(8)
三、提高大学生心理健康教育实效性的一般对策	(13)
第二章 大学生自我意识教育的实效性	(26)
一、大学生自我意识及其教育存在的问题	(26)
二、提高大学生自我意识教育实效性的对策	(36)
第三章 大学生人格教育的实效性	(51)
一、大学生人格及其教育存在的问题	(51)
二、大学生人格及其教育存在的问题的原因	(59)
三、提高大学生人格教育实效性的对策	(68)
第四章 大学生学习心理教育的实效性	(84)
一、大学生学习心理及其教育存在的问题	(84)
二、大学生学习心理及其教育存在的问题的原因	(88)
三、提高大学生学习心理教育实效性的对策	(93)
第五章 大学生应对压力与挫折教育的实效性	(106)
一、大学生应对压力与挫折教育存在的问题	(106)

二、大学生应对压力与挫折教育存在的问题的原因	(114)
三、提高大学生应对压力与挫折教育实效性的对策	(122)
第六章 大学生人际交往教育的实效性	(131)
一、大学生人际交往及其教育存在的问题	(131)
二、大学生人际交往及其教育存在的问题的原因	(140)
三、提高大学生人际交往教育实效性的对策	(148)
第七章 大学生婚恋心理与性心理教育的实效性	(160)
一、大学生婚恋心理与性心理及其教育存在的问题	(160)
二、大学生婚恋心理与性心理及其教育存在的问题的原因	(165)
三、提高大学生婚恋心理与性心理教育实效性的对策	(168)
第八章 大学生网络心理教育的实效性	(187)
一、大学生网络心理及其教育存在的问题	(187)
二、大学生网络心理及其教育存在的问题的原因	(194)
三、提高大学生网络心理教育实效性的对策	(200)
第九章 大学生求职心理教育的实效性	(208)
一、大学生求职心理及其教育存在的问题	(208)
二、大学生求职心理及其教育存在的问题的原因	(214)
三、提高大学生求职心理教育实效性的对策	(223)
第十章 大学生生命心理教育的实效性	(229)
一、大学生生命心理及其教育存在的问题	(230)
二、大学生生命心理及其教育存在的问题的原因	(232)
三、提高大学生生命心理教育实效性的对策	(241)
后 记	(253)

第一章

大学生心理健康教育实效性概述

大学生心理健康教育工作是当下高等学校全面实施素质教育的重要任务，也是提升高校德育工作实效的重要途径。但是，就目前大学生心理健康教育的实际效果来看，由于各种原因，大学生心理健康教育的效果不理想，直接影响到大学生的全面发展。认清大学生心理健康教育实效性的科学内涵，了解大学生心理健康教育实效性的影响因素，能够有效地提高大学生心理健康教育的实效性。

一、大学生心理健康教育实效性的科学内涵

大学生心理健康教育是否有效，不仅关系到大学生的良好心理品质的培养及全面发展问题，而且关系到我国社会主义建设事业的长远大计。如今虽然各个高校都在按照教育部及相关部门的意见，加强大学生心理健康教育工作，且取得了一些成绩，但是在现实中，有的大学生面对新环境无法适应，有的大学生人际沟通不畅，还有的感到学习压力、情感压力、就业压力等，有的甚至发展成为心理障碍，引发不少严重问题。因此，进一步研究提高大学生心理健康教育的实效性越来越紧迫。而第一要义就是搞清楚大学生心理健康教育实效性的科学内涵到底包括哪些内容。

(一)大学生心理健康教育实效性的制度保障

制度,一般是指要求大家共同遵守的办事规程或行动准则,这里主要指的是法令、政策,即有关我国高等教育中大学生心理健康教育管理的规范性的法令、政策。这些政策是用来保障大学生心理健康教育,从而提高大学生身心健康水平、促进其全面发展的教育教学规范。但由于种种原因,特别是改革开放以来,我们都有一种把“文化大革命”耽误的时间抢回来的干劲,一切希望“多快好省”地发展,不仅是在经济建设上希望“多快好省”,在人才的培养上也希望如此。因此,近些年,我国高等教育也步入了飞速发展的快车道。为了适应我国社会主义建设和社会主义事业的发展,更快、更多地培养人才,高等教育的规模迅速扩大,但相应的教育教学条件滞后,特别是教育观念的落后,导致我国高等教育出现了一些让人痛心的事件。尤其是大学生中频频发生的严重的心理问题、精神疾病的增多,乃至自杀、他杀的悲剧案例,这更是让人痛心疾首。细究起来,我国高等学校很长时间都没有一项目标指向清晰的有关大学生心理健康教育的政策,以至于长期以来在我国高等学校,大学生心理健康教育处于一种可有可无的状态。大学生身心健康没有得到高度重视,更没有制度保障。

大学生作为青年中的优秀群体,一般来说,他们的文化层次相对比较高,发展潜能大,一向被社会认为是积极乐观、年轻有为、健康向上的群体。梁启超先生曾经说过“少年强,国家强”。事实上,青年人历来是我们社会发展的希望,是我们国家未来发展和建设的接班人。无论是国家还是社会,乃至每个家庭,都对他们寄予了深厚的希望。但是,近年来大学生犯罪事件在一些地区的某些知名或不知名的大学校园里接连发生,让人在迷惑、震惊的同时产生了深深的思考:我们的大学生究竟怎么啦?1999年,全国第六届大学生心理健康教育与心理咨询学术交流会资料显示:患精神疾病和有严重心理障碍问题的学生占总人数的0.7%;轻度心理失衡的占6%~7%;有一般心理问题,如适应不良的占10%左右。2010年,由教

育部牵头,针对全国 12.6 万名大学生的心理健康状况的调查显示:存在心理障碍的学生人数为总数的 21.24%。其中,存在情绪强迫症状的学生比例为 40.18%,存在人际关系沟通敏感的学生比例为 34.04%,存在忧郁情绪的学生比例为 24.46%,有敌对心理的学生比例为 24.5%。据统计,学生退学人数中 30%是由于心理健康状况不良。从一系列数据可见,大学生心理问题越来越突出的现象着实令人担忧。^①就在 2014 年 12 月,广东省高校心理健康教育与咨询专业委员会常委、华南师范大学心理咨询研究中心主任李江雪指出,广东各大高校新生有 1%的人有自杀倾向。^②

我国在 20 世纪 80 年代中期开始关注大学生心理健康教育。这从时间上来看,比起西方发达国家来说,起步较晚;从关注的范围与深度来说,更是存在这样或者那样的问题。但随着社会经济的快速发展,尤其是高等教育的发展,大学生心理健康教育越来越受到关注。1994 年 8 月 31 日,《中共中央关于进一步加强和改进德育工作的若干意见》出台了,“心理健康教育”一词正式出现于官方文件,而且把心理健康教育作为德育的一部分。2004 年,教育部制定大学生心理健康量表,并规定新学期开学,教育部直属高校和北京市属高校的大学生入学后都要先进行心理测试。2004 年开始,中央部委、相关行政部门都发布了一些重要文件,从国家政策层面对大学生心理健康教育给予了足够的重视,比如,《中共中央 国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》等文件。因此,在有关部门推进下,大学生心理健康教育体系已经初步建立起来了。高校为了搞好大学生心理健康教

① 卢爱新:《我国大学生心理健康教育发展研究》,博士学位论文,华中师范大学,2007。

② 唐学良:《广东每年有 1%高校新生有自杀倾向》, http://epaper.oeeee.com/epaper/G/html/2014-12/09/content_3357246.htm?div=-1, 2017-06-23。

育与心理咨询工作，基本上按职权和管理层次建立了三级防御机制，即学校、院系和班级三个层次。学校一般设置了心理健康教育指导委员会、心理健康教育与心理咨询中心，院系设置二级心理辅导站，班级和宿舍设置心理健康委员。大学生心理健康教育与任何学校管理一样，不仅需要相应的政策文件做支撑，更要有一定的具体管理制度做保障，比如，大学生心理健康教育的师资队伍与经费保障制度、教学管理制度、学科建设与科研制度、评估与反馈制度等。

（二）大学生心理健康教育实效性的队伍保障

要搞好大学生心理健康教育，除了有力的政策支持、制度保障外，更要有一支得力的师资队伍做保障。大学生心理健康教育的教师是履行大学生心理健康教育教学职责的专业人员，承担着教书育人、培养社会主义事业建设者和接班人、提高民族素质的使命。有关部门也专门对此做了规定，比如，《广东省普通高等学校学生心理健康教育与心理咨询工作基本建设标准（试行）》的第三部分“专业人才培养队伍建设”指出：“高校的心理健康教育工作必须贯彻全员教育的原则，心理健康教育与咨询队伍建设不应局限于少数专业人员。广义上应包括专职人员、兼职人员、校外聘请的专家和大学生朋辈辅导员等义务工作者。学校应将建设一支由专职、兼职专业人员和各级管理人员组成的职业化的队伍作为长期的任务。”而且它专门就相关人员的资质条件做出了规定。比如，心理健康教育人员的条件：第一，必须思想品德好、职业道德感强、业务熟练、心理素质好。第二，持有心理学、医学、教育学、思想政治工作等相关专业的学历。第三，已获得高校教师资格证。心理咨询专业人员的条件：第一，爱岗敬业，品行端正，自我察觉能力和心理调适能力强。第二，具有心理学、教育学、医学硕士或以上学位；或具有以上专业的中级或以上职称的教师或医务人员。第三，已获得国家心理咨询师三级或以上资格证书；或经省高校心理健康教育与咨询专业委员会组织的系统培训并获得上岗证。第四，知识与能力要求：系统学习并掌握普通心理学、发展心理学、社会心理学、健康与变态心理学、

心理评估与诊断学、心理咨询学和职业道德与法律等相关知识。要求具备较好的观察能力、理解能力、学习能力、思维能力、表达能力、人际沟通能力、自我控制能力；具备撰写正规案例报告、进行摄入性谈话、评估和诊断、危机干预、心理问题咨询和精神性疾病鉴别诊断的业务能力。第五，凡未获取国家心理咨询师资格证和上岗证者，不得在高校心理咨询机构中与学生建立咨询关系，不得为学生进行个别心理咨询。不仅如此，为了保证高校心理健康教育与咨询工作的质量，防止专业人员的资源枯竭和职业倦怠，预防职业道德问题，广东省教育厅每年将组织相关专家对省内高校心理健康教育与咨询工作进行专项检查和专业督导；各校也应经常组织开展校内的专业督导活动。学校的专职心理咨询人员每年必须接受2次专业督导和不少于40学时的业务培训，积极参加省级或省级以上的继续教育学习。凡一年内未参加任何继续教育和督导活动，并未按时注册者，将取消其上岗资格。学校应有计划地组织全校教师和管理人员的心理健康专题培训，尤其是对主管学生工作的各级管理人员、辅导员、班主任、本科生和研究生导师、宿舍管理人员，对上述人员每年的专题培训不少于1次。为了保证心理健康教育队伍的可持续发展，有关部门还必须合理解决心理健康教育教师与心理咨询师的工作量考核和专业职称的评聘问题。专职教师专业技术职务评聘应纳入大学生思想政治教育教师队伍序列。设有教育学、心理学、医学等教学研究机构的学校，也可纳入相应专业序列。专、兼职教师开展心理辅导和咨询活动应计算相应工作量。心理健康教育课程应纳入学校教学计划统一管理，计算工作量，并与其他教师同工同酬。

（三）大学生心理健康教育实效性的方法保障

为了提高大学生心理健康教育的实效性，有关部门还专门指出，学校要通过各种途径和方法在全体师生中普及基本的心理健康知识，提高全体师生对心理卫生知识的知晓率和心理健康意识，避免一切走过场和形式主义的做法。这里主要是指要搞好校内各种形式的心理健康知识的宣传工作。心理健康知识的宣传工作是指通过讲座、

报告会、墙报、校报、网络、广播、文娱活动等多种形式所进行的,以传播心理健康知识为目的的各种表现形式。学校必须建立的宣传形式有:在固定的场所至少设置一个心理健康知识宣传栏;至少设置一部心理咨询热线电话;编辑发行一本(份)宣传报纸;在学校广播台开办一个心理健康教育栏目;设置一个可用于交流和咨询的网站;设置一个心理咨询信箱;在世界精神卫生日、大学生心理健康教育月、新生入学期间举办心理健康知识普及讲座。《广东省普通高等学校学生心理健康教育与心理咨询工作基本建设标准(试行)》就心理健康知识宣传的内容做出了规定,主要是有关大学生的自我意识、人际关系、学习成才、交友恋爱、职业规划、择业就业、人格塑造等具有代表性的心理健康问题和预防精神疾病方面的知识。在一些重要的节日里宣传有关心理健康的知识特别有意义。比如,2000年,“5.25全国大学生心理健康节”在北京师范大学拉开帷幕,健康节取“5.25”的谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康,活动的主题是大学生人际交往和互助问题,口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。此后(2004年),教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议,把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日,通过团队教育方法、个别心理咨询方法、各种课程传授相关知识的方法来进行大学生心理健康教育。

(四)大学生心理健康教育实效性的学科建设保障

心理健康教育的宗旨是促进大学生全面、和谐地发展,使其更好地成长、成才。心理健康教育主要是为了增进学生的心理健康,培养学生健康的心理品质,以学生的直接经验与体验为基础,在各种活动过程中融合心理教育的原理、方法与技术,以促进其心理品质的发展。心理健康教育实效性的实现应以预防和发展为工作原则,而当下的大学生心理健康工作更多的是“消防性”的、补救性的工作。发现学生出现了严重的心理问题,我们才重视此项工作,更多地把心理咨询工作者当成消防队员。而在高校出现严重的心理问题的学生,一是人数相对较少;二是此时学校的心理咨询已经解决不了问

题,只能去进行相关心理治疗了。在大学校园里,一般来说,出现心理亚健康的学生是比较多的。《中国青年报》社会调查中心在2008年通过腾讯网的教育频道,对7080名大学生进行的一项调查发现,89.3%的大学生有过极度心理体验,比如,极度失望、极度愤怒、极度孤独等。^①而学校重视个体的心理咨询,轻视团体性的教育工作,使得心理健康教育的实效性大打折扣。所以,大学生心理健康教育的实效性尤其需要以课程的开设为保障。

心理健康教育学科建设要重视其理论性、科学性,把理论研究与实践教学结合起来,进一步提高大学生心理健康教育的实效性。大学生心理健康教育学科的研究不仅要突出教学目的探讨,明确课程的宗旨,还要重视课程内容的系统性、科学性与实践性的探索。首先,要指导学生从理论上明确心理健康的标准及意义;研究如何增强自我心理保健意识和心理危机预防意识;掌握并应用心理健康知识;培养自我认知、人际沟通、自我调节等能力;提高心理素质;引导大学生做好生涯规划,呵护生命,促进学生全面发展。其次,对课程体系的范畴进行探讨,体现大学生心理健康教育的现代教育哲学意蕴,重视教师与学生两个基本主体的存在研究,发挥教师的主导性与重视学生的主体性,根据学生的心理发展水平、学生既有的心理经验、学生可能达成的心理发展目标体现正确的学生观。再次,对大学生心理健康教育进行研究,具有理论价值和实践价值。理论价值层面,帮助大学生系统了解和掌握心理健康教育基本理论和发展趋势,从而形成理性思维;实践价值层面,帮助大学生活用理论和观念,激发心理情感体验并外化为心理行为。最后,大学生心理健康教育的学科研究还必须重视课程教学原则的研究,例如,科学性原则、发展性原则和全面性原则,等等。总之,理论与实践要紧密结合,形成整体,两者不可分割。大学生心理健康教育既重视过程,更追求结果,其最终目的是实现大学生的全面、健康发展。

^① 王聪聪:《大学校园“生命教育”调查报道》,载《成才之路》,2008(34)。

一般来说,现在高校的心理健康教育仅仅是满足于给学生上课,完成有关部门的教学任务安排,根本谈不上学科建设,但这已经算不错的了。事实上,为了保证心理健康教育的实效性,一定要重视大学生心理健康教育学科建设的研究。比如,对大学生心理健康教育的目的进行研究,对大学生心理健康教育的内容进行研究,对教师心理健康和胜任力进行研究,对大学生心理健康发展的普遍规律进行综合研究,对大学生心理健康教育的教材体系进行研究,等等。

总之,要以研究大学生的成长心理做好心理问题的预防和发展,要灵活选择适应大学生心理发展的教学内容,充分运用现代信息技术,建构混合式学习模式,建设良好的校园心理健康文化,为学生成长保心理之驾,护生命之航。

(五)大学生心理健康教育实效性的评估体系保障

大学生心理健康教育是一项复杂的系统工程,要提高其实效性,除了有具体的政策支撑、师资队伍、教学管理的保障,以及教育方法的突破外,还有一个重要的内容,就是大学生心理健康教育实效性的评估体系保障。评估工作是高校心理健康教育工作的重要环节。它同高等教育其他学科的评估一样,是上级教育主管部门了解高校在心理健康教育方面的开展现状,以便制定下一步的工作方案与实施策略。对高校来说,评估可以积累经验和发现不足。而在评估工作中,相关人员的参与,特别是一线教师的参加,使他们获得了理论探讨的机会,促使其课程、教材、教法不断改进。同时,评估工作的集体参与过程,往往还能促进校内各部门工作人员的分工与合作,为日后工作的进一步开展打下良好的基础。对学生来说,评估不仅使他们对自己的心理健康状况有所了解,而且通过努力,可改善他们的心理健康状况,间接地为他们的日常生活、学习打下良好的心理基础,促进其全面发展。

二、影响大学生心理健康教育实效性的因素

我国大学生心理健康教育路程发展较迅速,但随着时代的发展,

特别是“90后”大学生在成长过程中出现的心理特点,“90后”大学生比起“80后”、“70后”来说,除了共同的心理特点外,在智能、情绪、人格等方面成熟些,自我意识更加强化,尤其是物质生活条件的改善,他们的性生理发育更加成熟,性意识增强。因此,“90后”遭遇到的心理问题更多一些,更突出一些,甚至有些还相当严重。大学生的心理问题不时引起各种媒体的关注。比如,媒体一旦发现大学校园里发生自杀、他杀事件就争相报道,反而更影响大学生健康心理的发展。那么究竟是哪些因素导致大学生心理健康教育实效性不高呢?

(一)对大学生心理健康教育重要性的认识不够

大学生作为一个富有活力的社会群体,无论是社会还是家庭都对他们寄予了较高的期望。作为个体,他们虽然长大了,在生理上成熟了,但是心理发展尚未完全成熟。在中小学阶段,为了让他们在激烈的高考竞争中取胜,学校、家长对他们是极尽呵护,促使他们几乎是全身心投入学习,而一旦到了大学,生活上没有了父母的全面照顾,学习上大学老师没有了中学老师那般事事处处地教导,更多的是要他们学会独立学习、独立思考,学会自己的地盘自己做主了。事实上,如今的“90后”做不了主,对大学的自主学习的方式不适应,对大学里独立的人际交往不适应,有些同学很快出现各种情感压力,心理比较脆弱。大学生心理健康教育的目的就是预防或减少大学生出现心理问题,避免造成恶性事件。目前,总体上,各级部门对大学生心理健康教育的重视是不够的。虽然教育部、各省教育厅已经开始逐步加强大学生心理健康教育规划任务,但是落实工作进展相当缓慢。20世纪90年代以来,文件发了不少,但都是停留在文件的发放上,口头重视程度较高,还没形成良好的监督工作体系。这种情况产生的主要原因就是相关部门的领导对大学生心理健康标准认识不清,认为大学生出现一些心理问题是自然的,随着时间的推移、环境的熟悉能不治而愈。当然,不排除有的同学会改善,但有的同学得不到心理疏通会出现更严重的心理问题。有的学