

人本主义理念对高校心理健康教育创新发展的启示

赵仁浩¹ 刘天律²

1 广州软件学院，广东省广州市，510900；

2 广州科技职业技术大学，广东省广州市，510550；

摘要：现代教育以“立德树人”作为根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。随着时代的发展，大学生的心理健康状况日趋复杂，心理问题频发，高校心理健康教育水平能否与时俱进，受到了社会各界的广泛关注。本文引入人本主义的教育理念，通过分析当今高校心理健康教育的必要性和存在的问题，探究传统心理健康教育理念创新发展的方向，并为高校心理健康教育理念该如何更好地适应学生发展给出一些思考和教育启示。

关键词：高校心理健康教育；人本主义；教育启示

DOI：10.69979/3029-2735.25.08.060

现代教育作为国家现代化发展的基石，需要培养什么样的人才，怎样培养当今社会所需要的人才？这样的问题愈发引起我们的关注和思考。迈入中国特色社会主义建设新时代，党的十八大正式提出，“把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”。党的二十大报告更是聚焦中国式现代化主题，同样强调培养德智体美劳全面发展的时代新人。大学教育作为中国式教育现代化的重要组成部分，应当充分发扬“以人为本”的教育理念，以满足和引导人的需求为出发点，把人的全面发展放在中心地位，特别是关注学生的内在需求和潜能的发挥，促进人的全面发展，以适应快速变化的社会和经济环境要求^[1]。这与人本主义理念的价值取向高度契合。

人本主义心理学研究人的价值和人的主体性作用，强调在对人进行关注时，不仅要关注人的理性的、社会的一面，也要关注人的非理性的、自然的一面，从而培养一个人格健全的、完整的人。这对我国现代化教育培养全面发展的人具有重要的指导意义^[2]。

1 人本主义教育理念的概述

1.1 人本主义在心理健康教育中的应用价值

人本主义心理学是20世纪50年代在美国兴起的一个心理学流派。与传统的行为主义和精神分析不同，它更关注人的自我价值和潜能的发挥，强调健康健全人格对追求自我实现的塑造价值。人本主义心理学派的主要代表人物有马斯洛和罗杰斯。马斯洛提出的需要层次理论，强调人的需要是分层次发展的，有基础和高级需要之分，从高到低分别是生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、认知需要、审美需要以及自我

实现的需要^[3]。罗杰斯在心理治疗和实践中发展了人格的“自我理论”，认为一个人的自我概念会影响着个体的行为；在教学观上，倡导以学生经验为中心的“有意义的自由学习”，并且建议一种促进学习的气氛，让学生自主学习。这种理念在心理健康教育中具有重要的应用价值，它倡导以人为中心的教育方法，重视个体的内在体验和自我发展^[4]。

本文我们将结合人本主义理念，探究于当下社会环境，高校在心理健康教育过程中怎样转变教育思路，创新发展适合学生现实状况的教育策略。

1.2 人本主义教育观的启示

随着人本主义以“人”为中心的思想深入人心，对心理健康教育工作思想与模式的改变，具有重要的指导意义：

(1) 以学生为中心：心理健康教育应以学生的需求、兴趣和潜能为中心，而不仅仅传授知识。

(2) 以个人成长为目的：心理教育的目标是帮助学生正确认识、评价自己，充分挖掘自我潜能，发展健全人格。

(3) 尊重个体差异：每个学生都是独特的，学生的个性特点和学习风格都要求“因材施教”的教育。

(4) 创造自主学习氛围：个体自己发现并加以同化的知识才是影响个体行为的知识；鼓励学生发挥能动性，创立安全、支持和自由探索的自主学习环境。

综上所述，人本主义教育观认为学生是学习的关键，教育要重视育人过程和方法。一方面，我们的教育工作不仅是要关注学生知识与能力的掌握，更强调培养一个自我完善的人。另一方面，人本主义教育理念对学校教

师教育实践有指导意义，促进素质教育事业的进步革新。

2 高校心理健康教育的必要性和实施问题

2.1 高校心理健康教育的必要性

(1) 大学生身心发展阶段的需要

大学生处在“半成熟”的阶段，迈入青春期晚期的同时也步入成年早期的阶段，其生理和心理在逐步走向基本成熟，人格特征也逐步相对稳定。主要表现在价值观世界观以及情感的发展上。他们可利用更多的时间参与到社团活动，社会实践以及自主学习上，在这个过程中发展出自己独特的生活风格，内化形成自己的价值观和世界观。此外，在大学时期这一阶段的大学生在心智水平上还没有完全成熟。人际关系的多样性和复杂性使得他们的情感发展更加丰富。但是，在这个时期他们依然面临着很多的问题和挑战。社会适应不良，学习压力，社交困难等等，这些都会影响着大学生的心理健康发展。对于心理调适能力较差的学生，从生活环境的转变更会带来适应上的困难，甚至出现心理健康问题，如抑郁、焦虑等心理健康问题。

(2) 现代社会对综合素质人才的需要

新时代，社会用人单位对大学生的综合素质提出了更高要求，不但要具备良好的工作技能，也要有较强的心理素质。面对信息化时代复杂的工作环境和较高的工作要求，高校毕业生能够保持竞争力，应对生活和工作中的挑战^[5]。因此，高校要重视心理健康教育，不仅是有利于大学生的个人成长，也是对当今社会需要的回应。

(3) 教育大环境下加强心理健康教育的需要

近年来，国家落实“双减”政策一定程度上减轻了中小学生的课业负担，但在高考“一战定乾坤”的应试教育模式下，中小学生都面临较大的学业压力，而在一些地区的家长和学校教师对学生心理健康的认识和关注还存在缺位的现象。在大学中，我们会发现一种普遍的现象。有很多大学新生觉得自己在高考中没有取得理想成绩，难以接受现实，特别是考入学费较高的民办学校时，往往表现得自暴自弃、不思进取；或者对自己提出过高的要求，促使自己在未来的考试选拔等重大挑战中取得成功，从而摆脱自己“失败者”的标签。

(4) 高校心理健康教育内在发展的需要

高校教育肩负着培养德才兼备、有理想信念的中国特色社会主义建设者和接班人的光荣使命。高素质人才的培养不仅要有专业学科实力，更要有良好的思想政治教育和心理健康教育协同育人体]。心理健康教育不是独立的工作，还要积极探索与其他学科的交叉融合，形成更加全面和深入的教育体系^[6]。学校、家庭和社会都是影响大学生心理健康的外部因素。高校还应当抓住一

切帮助学生心理健康的有利因素，拓展并优化心理健康工作的途径、方法，完善心理健康服务体系，共促家校社协同发力，培养学生健全人格。

2.2 高校心理健康教育存在的问题

心理健康问题广泛存在于大学生群体，俞国良^[7]近几年的调查结果发展，大学生心理问题检出率较之前提高，抑郁、焦虑、睡眠问题、自我伤害以及自杀意念等问题较为严重，其整体心理健康状态值得关注。

心理健康教育是一种具有独特目标的教育活动。无论是心理危机干预工作，还是具体课程教学内容的准备，都必须以学生心理健康现实状况为依据。但目前，一些学校习惯把心理健康教育的重点放在少数有心理问题学生的咨询与治疗上，忽视了对多数学生的心关怀。我国许多高校对大学生心理健康教育工作的认识，在相当程度上还停留于重调适性心理咨询和危机预防而轻发展性心理健康教育的层面上。显然，这种仍沿用传统“问题导向模式”的心理健康教育理念，无法满足新时代大学生多元化的心理需求，难以达到帮助学生个人成长的目的。

其次，我国高校每年都会针对大一新生进行适应性心理健康普查工作，了解和记录大一新生的心理健康状况。根据普查结果，对有需要的学生采取积极关注和必要干预。然目前，高校的心理健康教育教学的内容和方式千篇一律，缺乏“因材施教”的教学观念，存在采用“满堂灌”的授课方式，教学缺乏互动性和实践性，容易让学生对心理健康知识失去兴趣。

除此之外，某些高校对心理健康教育不够重视，教育资源倾斜过少且落实不到位，导致心理健康教育条件难以实现教育目标，使得心理健康教育形式化。在心理育人方面，心理健康教育工作常常被认为是心理专兼职教师专门的工作，有限的师资力量难以满足学生日益增长的心理援助和关怀的需要，更难以实现新时代“三全育人”的教育理念。

3 人本主义理念下当代高校心理健康教育创新发展

3.1 “以问题为中心”转变为“以人为本”

早期心理健康教育的重点是对精神或心理问题的预防和治疗，主要服务于存在心理和行为问题的学生。相对于整体大学生而言，针对心理问题的心理健康教育，帮助是有限的，难以让所有学生从中收益。因此，心理健康教育应当面向全体和大多数学生，关注学生成长心理需求，维护学生身心健康。因此，学校的心理健康教育理念也要不断做出转变，形成“以人为本”的教育观。确立和弘扬人的主体作用，这与人本主义的教育理念不

谋而合。

传统基于问题导向的心理教育观过于关注心理问题的识别与干预，忽视了对大学生积极心理品质的挖掘和培养。在教育工作中，教师要充分尊重学生的主体地位，充当陪伴者和支持者，做到助人自助；引导和鼓励学生充分自我认识、合理自我评价，激发学生的潜能，促进学生自我成长。教师与学生建立良好的师生关系，创造一个关注支持、真诚接纳的校园环境。

“以人为中心”的教育理念意味着要关心和关注每一个学生，而不单单是心理问题和心理疾病，既要关注学生的精神世界，还要关注学生的生活世界，一切教育活动都以尊重学生和理解学生为出发点。

3.2 “广泛性教学”转变为“针对性教学”

心理健康教育工作都需要从大学生的身心发展状况和心理需要出发，以现实生活存在的问题为基准，才能取得应有的成效。

新生心理健康普查为高校心理健康工作的开展提供有效参考。教师通过整理和统计每年的心理普查数据，不光可以对存在心理问题和自杀自伤风险的新生重点关注，给予个别心理咨询和心理危机干预，还可以得知引起学生心理适应不良的影响因素有哪些。根据普查数据分析结果，在教学中有针对性地向大一新生普及相关心理健康知识、情绪调试技巧。在课堂上，心理教师可根据学生身心发展特点来“因材施教”，丰富教学过程，创设学生自由发挥的课堂情景，引起学生对自己的心理健康的兴趣和重视。这种以学生为中心，以普查结果为前提的针对性教育教学，能更好发挥心理育人的作用。

3.3 “专人育人”转变为“全员育人”

大学心理健康教育是一项高专业性、高协同性的教育工作。在欧美发达国家，高校心理健康教育很重视校园文化的建设，多部门多环节的协同联动，共同促进学校心理健康教育的发展。党的十九届四中全会强调了“三全育人”在思想政治教育体系的重要性，其中起到了“全员育人”的理念。心理健康教育作为思想政治教育的重要组成部分，也需要探索全员心理育人的提升路径。

（1）教师协同，构建一体化育人体系

心理健康教育需要学校全体教职员的共同参与。不光要发挥心理中心专职教师的主导作用，也要辅导员、行政管理人员、后勤保障人员、以及其他专业教师的共同参与。加强全体教职工的心理健康教育意识，激活学校教学及行政教辅人员的教育功能。只有全体教职工协同参与，才能构建完整有效的一体化心理育人体系。

（2）家校社联动，建立合作育人机制

学校是心理健康教育的主阵地，而家庭和社会则是学生成长和发展的摇篮，家庭、学校和社会的经历贯穿我们人生的始终。从学校与学生家庭的合作中，学校可以向这些“00后”学生和他们的家长，了解学生的成长经历，及时关注到学生目前面临的心理困扰和潜在心理危机；家长可以通过与学校心理教师交流，的学习更专业的心灵健康知识，更好地了解孩子的身心发育特点，认识到心理健康对个人成长发展的价值。最终，家校共同采取有效策略，共同干预学生心理问题。社会也是心理育人机制的重要力量，配合学校开展校外心理健康教育实践，建立心理危机和心理疾病的指导和转介机制。

（3）朋辈心理辅导，营造健康校园文化

在高校心理健康教育与咨询工作中，朋辈心理辅导发挥着不可忽视的作用。相较于一般的师生关系，同学之间往往不会产生代沟和身份上的距离感，比较容易相互理解、相互帮助。这种朋辈关系更能有效建立良好的咨询关系，达到助人自助的效果。通过培养这样一支“半专业化”的心理队伍，可以让更多的学生在身边就获得情感支持的力量，使心理健康教育与咨询工作的开展更具普及化和实效性。学校充分重视朋辈辅导队伍的建设，提供有益于朋辈辅导和心理活动的环境条件，在全校营造“朋辈互助”的校园文化氛围。

4 结语

在本文分析了当下高校心理健康教育实施的必要性和存在的问题，并结合人本主义教育观，提出“以人为中心”的学生观、“针对性教学”的教学观以及“全员育人”的教育观，希望为当今高校心理健康教育工作的创新发展带来建设性的启示。

参考文献

- [1] 王光. 大学生日常思想政治教育以人为本取向研究[D]. 东北师范大学, 2021.
- [2] 黄桂钦. 人本主义理念下中国式职业教育现代化的推进路径[J]. 职业技术教育, 2024, 45(21): 53-57.
- [3] 许芳, 张楠, 朱永虹. 马斯洛人本主义心理学在心理健康辅导中的应用[J]. 安阳工学院学报, 2022, 21(05): 90-92.
- [4] 贾林祥. 心理学基本理论研究[M]. 南京大学出版社: 201912. 262.
- [5] 张薇. 新媒体时代高校大学生心理健康教育探析[J]. 现代商贸工业, 2021, 42(29): 75-76.
- [6] 潘柳燕. 心理健康教育中的价值问题研究[D]. 武汉大学, 2012.
- [7] 俞国良. 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示[J]. 清华大学教育研究, 2022, 43(04): 20-32.