

高校心理教育服务在高原地区的实践与探索

李 昊

西藏大学 西藏拉萨 850000

摘 要：高原地区的特殊地理环境和气候条件使得该地区的心理健康问题备受关注。高校学生作为心理健康的重要群体，其心理压力和情绪困扰在高原地区尤为突出。鉴于此情况，开展高校心理教育服务对于促进高校学生的心理健康具有重要意义。本文旨在通过对高校心理教育服务在高原地区的实践与探索进行研究，探讨如何有效应对高原地区学生的心理健康问题，从而有效提升心理教育服务的质量和效果。

关键词：高校心理教育服务；高原地区；实践与探索

引言

高原地区的特殊地理环境和气候条件对居民的身心健康产生了重要影响。高原地区的氧气稀薄、紫外线强烈等因素可能导致居民心理压力增加、情绪波动频繁，甚至出现焦虑、抑郁等心理健康问题。尤其是在高校学生群体中，由于学业压力、生活适应等因素，心理健康问题更加突出。鉴于此情况，开展针对高原地区高校学生的心理教育服务的研究具有重要意义。

一、高校心理教育服务再高原地区的作用

（一）强化心理健康意识和教育

在高海拔地区提供心理健康教育服务，对有效提高大学生对心理健康问题的认识具有重要作用。通过举办讲习会、研讨会和提高认识运动，对学生进行心理健康各方面的教育，包括压力管理、应对机制、必要时寻求专业帮助。这种意识的提高促进了学生讨论心理健康问题并希望从适当的资源中寻求帮助的支持环境。这些教育服务旨在消除高海拔地区普遍存在的心理健康问题的污名化。通过准确的信息传递和教育措施，挑战了围绕精神疾病的误解和消极态度。通过促进开放和可接受的心理健康文化，鼓励学生寻求帮助，而不用担心受到评价和歧视。这种社会态度的转变对于建立有利于心理健康的支持性环境至关重要。心理健康教育服务为学生提供有效管理心理健康的实用技能和工具。研讨会和培训

课程可能侧重于压力管理技巧、正念练习以及保持健康工作和生活平衡的举措。通过让学生掌握这些技能，其可以应对高水平生活带来的独特课题，比如学业上的压力和环境上的压力。

（二）创建支持的校园环境

为进一步促进高海拔地区大学生的心理健康和幸福感，充分营造支持性校园环境是至关重要的。这包括有效培养社区感、归属感和包容性，从而让学生感受到受到重视和支持，并且与同龄人和教职员工保持联系。通过进一步培养积极的社会关系和归属感，大学可以有效缓解居住在偏远地区和海拔较高地区的学生经常经历的孤独感。在此基础上，充分促进身体健康和身心健康的措施有助于大学生的整体心理健康。制定定期锻炼计划、营养咨询和健康研讨会有助于学生保持健康的生活方式，这对管理压力、改善情绪和增强韧性来说至关重要。除此之外，还可以积极参加徒步旅行、滑雪、户外等娱乐活动，这都会有效为学生提供放松、享受、社交的机会，进一步支持学生的心理健康。通过建立同伴支持网络和导师计划，学生可以与其他可能面临类似挑战和担忧的人取得联系。同伴支持团队提供了一个宝贵的论坛，可以充分分享宝贵的经验，有效提供需要的鼓励，并向理解其的同伴寻求建议。同样，导师制项目还可以让学生和经验丰富的教职员工进行有效配对，从而保障在整个学术旅程中能够提供有针对性的指导、帮扶和有效支持。这些支持关系进一步提高了学生的归属感和韧性，从而促进了高海拔大学环境中的心理健康。

（三）加强与社区资源的协作

与当地心理健康组织和社区资源建立伙伴关系对于有效扩大高海拔地区心理健康服务的范围和有效性来说

基金项目：西藏自治区高等教育教学改革研究项目；西藏高校大学生心理危机防范和反应机制研究；JG2021-22

作者简介：李昊（1988.07-），男，西藏大学，讲师，博士，教育心理学。

至关重要。合作使高校能够利用社区内现有的专业知识、资源和网络，更全面地满足学生的心理健康需求。通过合作，大学和社区组织可以协调服务，分享最佳实践，确保为需要专业或长期护理的学生提供无缝转诊。将文化敏感的方法纳入心理健康服务，承认了海拔高的地区普遍存在的独特文化背景和信仰。了解文化的微妙差异、传统和价值观对于为不同学生群体提供有效的心理健康支持至关重要。将有关文化的实践和观点纳入咨询和教学项目，高校可以提高来自不同背景的学生参与度、信任度和成就。利用技术和远程医疗平台，扩大了远程和海拔高的地区学生获得心理健康服务的机会。虚拟咨询会议、在线支持团队和远程治疗计划为学生提供了一个灵活方便的选择，让其在任何地方都能获得心理健康支持。技术支持的服务还克服了交通管制、污名化、地理隔离等障碍，使高海拔地区的所有学生都能轻松获得和包容心理健康护理。

二、高校心里教育服务再高原地区面临的挑战

（一）地理和环境因素

高海拔地区心理健康教育服务面临的主要挑战之一是独特的地理环境条件。高海拔地区经常经历恶劣天气、有限的资源获取、地理隔离，加剧大学生的孤独感、压力和抑郁感。高海拔地区普遍存在的稀薄空气和低氧水平也会导致头痛、疲劳、注意力难以集中等身体症状，可能进一步影响学生的心理健康。高海拔大学地理位置偏僻，给有效提供心理健康服务带来了后勤挑战。有限的交通选择、长途旅行和崎岖的地形可能会妨碍学生获得咨询中心、支持团体和其他心理健康资源。除此之外，偏远地区缺乏基础设施和电信设施可能会阻碍远程治疗计划和在线咨询服务的实施，进一步限制学生获得远程支持的能力。极端温度、高水平紫外线辐射、有限植被等与高海拔生活相关的环境应激源将提高大学生的应激、焦虑和情绪障碍水平。这些环境因素可能加剧以前存在的心理健康状况，或引发新的症状，给高海拔地区的心理健康教育服务带来重大挑战。

（二）文化和语言的多样性

海拔高的地区往往有不同的文化和语言背景，给提供文化敏感的心理健康教育服务带来挑战。不同种族群体对精神疾病的文化规范、信仰和态度大相径庭，可能影响其对求助行为和心理健康服务的看法。除此之外，语言障碍还可能阻碍学生与心理健康专家有效沟通，导致误解或不愿求助。在高海拔地区，解决围绕心理健康的文化污名和误解仍然是一个重大挑战。人们对精神疾

病的认识越来越高，但文化禁忌、宗教信仰和社会污名继续阻碍对心理健康问题的公开讨论，阻碍大学生求助行为。要克服这些障碍，还需要与地区领导人和影响者合作，有针对性的教育措施和社区参与，以挑战污名化，促进人们获得心理健康支持服务。高海拔地区的文化异质性，挑战了制定心理健康干预措施，以满足不同文化背景学生的不同需求和偏好。一些学生可能喜欢传统疗法或整体心理健康法，而其他学生可能更喜欢循证疗法或心理教育程序。在尊重文化多样性和促进实证实践之间取得平衡，对于确保高海拔大学心理健康教育服务的可及性和有效性至关重要。

（三）有限的资源和基础架构

高海拔地区往往面临资源限制和基础设施有限的问题，这给构建和维护全面的心理健康教育服务带来了挑战。资金有限、人员不足和设施不足可能限制大学生心理健康项目的范围和质量。除此之外，偏远地区缺乏心理学家、精神病学家、辅导员等心理健康专家，为需要的学生提供及时、适当支持的挑战进一步加剧。缺乏受过高海拔医学或跨文化心理学训练的心理专家，这给高海拔地区大学生提供文化合格、有效护理带来了挑战。由于职业隔离、职业发展机会的限制和生活方式的考虑，招募和留住想在偏远或海拔高的地区工作的合格心理健康专家可能很困难。缺乏熟练专家可能导致咨询服务等待时间长、专业治疗可用性有限以及大学生在获得护理方面的差异。高海拔地区心理健康服务与其他医疗保健提供者之间缺乏协调与整合，这为向具有复杂心理健康需求的大学生提供全面协调护理带来了挑战。服务的分散、转诊路径的偏离、提供者之间的沟通不足，可能导致护理方面的差距、服务的重复、需要多学科支持的学生的次优结果。加强心理健康专业人员、初级保健医生和社区组织之间的合作，对于提高高海拔大学心理健康护理的可能性、连续性和质量至关重要。

三、高校心里教育服务再高原地区的实施策略

（一）建立多层次、多渠道的心理教育服务体系

建立多层次、多渠道的心理教育服务体系对于有效满足高原地区高校学生的多样化需求来说至关重要。该体系应包括面向全体学生的普及性心理健康教育，针对性的心理咨询与辅导服务，以及针对特殊人群或特定问题的专业化心理治疗和干预项目。充分建立这样的服务体系，能够更好地覆盖不同层次、不同需求的学生群体，有效提供全方位的心理支持。积极开展心理健康教

育活动,普及心理健康知识,也能进一步提升学生的心理健康意识和自我保护能力。通过举办讲座、工作坊、宣传活动等形式,充分向学生传授应对压力、情绪管理、人际关系等方面的技能,能够帮助其更好地适应高原地区的生活和学习环境。建立健全的心理咨询与辅导网络,为有心理困扰的学生提供及时有效的支持和帮助。学校应设立心理咨询中心或提供定期心理咨询服务,有效配备专业心理咨询师,能够为学生提供个别咨询、心理测试、心理疏导等服务,从而帮助其解决心理问题,有效缓解心理压力,进一步提升心理健康水平。

(二) 强化师生互动与校园文化建设

有效加强师生之间的沟通与互动,能够营造开放包容的校园氛围,从而增强师生的凝聚力和归属感。学校可开展心理健康沙龙、心理成长小组等师生互动交流互动,有效为师生提供交流互动的平台,并且促进情感沟通、心理支持与共享成长经验。通过校园文化建设,弘扬积极向上、关爱共建的价值理念,有效倡导健康、平等、尊重的人际关系。学校可组织心理健康主题演讲、艺术展览、心理健康文化节等丰富多彩的文化活动,进一步营造浓厚的心理健康氛围。培育学生的心理健康素养,能够提升其自我认知和自我调节能力。学校可以开设心理健康教育课程或心理健康指导课程,进一步引导学生了解自己的情绪、认识自己的优势与弱点,从而学会有效的应对压力和情绪管理方法,充分培养积极的心态和健康的生活方式。

(三) 加强跨学科合作与社会资源整合

有效推动跨学科合作,进一步整合教育、心理学、医学、社会工作等多学科专业资源,能够共同应对高原地区高校学生心理健康问题。学校可以建立跨学科的心理工作团队,充分集聚各专业领域的专家和学者,共同研究解决心理健康问题的举措和方法,进一步提供综合性的、多角度的支持和服务。加强与社会资源的合作与整合,充分利用地方政府、社会组织、专业机构等社会资源,也能共同推动心理健康教育与服务的发展。学校可以与地方政府合作,争取资金支持和政策倾斜,从而促进心理健康教育的政策落实和资源配置。与此同时,与社会组织和专业机构建立合作关系,共同开展心

理健康宣传活动、提供心理健康服务,也能够共同为高原地区高校学生的心理健康保驾护航。开展科研与实践相结合的工作,能够促进心理健康服务的创新与提升。学校可以组织开展心理健康服务相关的科研项目,深入探索高原地区高校学生的心理健康问题及其影响因素,充分探索有效的心理健康服务模式和举措。同时,将科研成果与实际工作相结合,不断完善和提升心理健康服务的质量和效果,才能更好地满足学生的需求。

结语

在高原地区开展高校心理教育服务是一项重要而挑战性的任务。通过本论文的探讨,深入分析了高原地区学生面临的心理健康问题、存在的挑战以及可行的实施措施。不可否认的是,高校心理教育服务的有效实施不仅需要多方合作、资源整合,还需要注重文化多样性、专业素养和创新思维。在未来的工作中,还需要继续关注高原地区心理健康教育与服务的发展,并且不断探索适合当地的最佳实践,从而为学生的心理健康提供更加全面、专业、温暖的支持。希望通过多方的努力,能够为高原地区的学生带来更好的心理健康福祉,从而为建设和谐校园、构建美好未来贡献杰出的力量。

参考文献

- [1] 陈淑庄. 高校劳动教育常态化的对策[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(10): 36-38. DOI: 10.3969/j.issn.2096-711X.2023.10.015.
- [2] 杨晓红. “互联网+”教育背景下心理健康教育课程建设研究[J]. 情感读本, 2023(20): 10-12.
- [3] 张姗姗. 运用新媒体创新高校思想政治教育探索——以许昌学院“红色小课堂”红色文化网络育人品牌为例[J]. 传媒论坛, 2021, 4(1): 175-176. DOI: 10.3969/j.issn.2096-5079.2021.01.083.
- [4] 欣蕾. 公共卫生突发事件对高校大学生心理与行为影响的调查研究[J]. 公关世界, 2021(4): 67-68. DOI: 10.3969/j.issn.1005-3239.2021.04.031.
- [5] 陈凯, 张英. 浅析大学生参与基层精准扶贫的实践育人作用[J]. 科学咨询, 2021(23): 143-144.