

# 民办高校学生心理健康建构及育人路径研究

朱 靛

武昌工学院 湖北 武汉 430074

**摘要：**“13456”高校学生“心理生态圈”即为一个高度概括的心理健康工作架构。在多年的心理健康教育实践环节中培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。

**关键词：**高校学生“心理生态圈”

根据2023年4月教育部等十七部门联合提出的“全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)”文件要求,随着经济社会快速发展,学生成长环境不断变化,受社会环境影响,学生心理健康问题更加突显,如何促进学生身心健康、全面发展,是学生个人发展及高校学生心理健康工作人员,二级学院心理专干、辅导员在学生心理健康工作中关心的问题,也是党中央关注、人民群众关切、社会聚焦的社会问题。高校大学生群体在快节奏的校园生活中,面临着学业压力、人际关系的复杂性、未来规划的迷茫等多重挑战,为认真贯彻党的二十大精神,贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》,全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养,如何营造一个健康、积极向上的校园心理环境,构建大学生心理健康生态圈显得尤为重要。本课题将以“13456”心理健康生态圈为例,其中“1”是一个中心,即以“全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)”文件为中心;“3”是三大支柱,即为学生自我意识成长;心理工作队伍建设、校园心理品牌校园活动;“4”是四项工作机制,即为宣传机制、预警机制、咨询服务机制、干预机制;“5”是五种基本服务,即为校内定期咨询服务,课堂教育教学服务,心理测评动态监控服务,心理支持系统建设服务,心理健康教育理论研究服务;“6”是六维支持平台,即心理健康专业咨询平台、心理课程教学平台、心理自助学习平台、危机干预支持平台、校园心理活动展示平台、管家校合作平台。从多个关键维度出发,进行民办高校学生心理健康建构及育人路径研究,以促进学生心理健康发展,帮助在日常生活中与学生接触密切的心理工作者,二级学院心理专干及一线辅导员,在开展心理健康教育工作中,从学生的实际需要,不断的探索科学的工作方法,以构建一个健康、积极、和谐的良好校园环境。

## 一、“13456”高校学生“心理生态圈”即为一个高度概括的心理健康工作架构

其中“1”是一个中心,即在“全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)”文件中,国家指出高校心理健康工作中要以新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,坚持为党育人、为国育才,落实立德树人为根本,坚持关注学生健康第一的教育理念,切实将学生心理健康工作摆在更加突出位置,在多年的心理健康教育实践环节中培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质,促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展。

## 二、“3”是学生心理健康工作的三大支柱,即为学生自我意识成长;心理工作队伍建设、心理品牌校园活动

(一)学生自我意识成长,大学生,正处在青春期的顶峰,思维活跃,智力和情感都达到较高水平,敏感和情感的不稳定性是这个时期大学生的重要特点,对于自我意识有着非常敏锐的感知和体验,同其他年龄段相比,更加会在意自己内心的感受和外界对自己的评价,有着超强的自我意识。在学生心理健康工作中,通过一系列心理辅导活动帮助学生建立正确的自我认知,明确个人优势和不足,设定合理的发展目标,培养积极向上的成长心态,自我反思、接受反馈、自我教育、设定目标、社交互动、关注心理健康和培养兴趣爱好。这些有助于建立清晰的人生目标,提升自信心和抗挫能力,促进个人成长和人格完善。通过认识、挑战和反思自我,为未来的成功打下坚实基础。

(二)心理工作队伍建设,民办高校的心理健康教育队伍建设,由专职心理咨询工作人员,二级学院心理专干,辅导员以及班级心理委员组成,提高心理健康教育队伍的素质,能提高为学生服务的能力,帮助学生

健康快乐地成长。通过专家教授学生识别、表达、理解和调节情绪的方法,提高情绪智力,有效应对情绪波动和情绪压力。

一是赋能咨询队伍,常态化开展心理健康专项培训,定期邀请校外心理学专家开展心理讲座、谈心谈话技巧等专题培训;同时,定期开展心理专干工作坊,组织内部督导。二是赋能辅导员队伍,制定“辅导员队伍心理育人能力培育方案”,依托辅导员工作坊,开展涉及学生日常管理、沟通技巧、管理压力管理及个人成长等方面的培训,提升辅导员整体心理育人水平。三是赋能朋辈队伍。通过举办阳光心理工程培训班、各班心理委员系列沙龙活动,提升班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室室长等群体相关心理知识及技能,加强学生自助与互助。

(三)心理品牌校园活动,良好的校园心理文化不仅可以促进学校教学科研活动,培养师生员工的思想道德、价值观念和学校认同感,有助于校风、班风建设,树立学生的使命感、荣誉感和责任感,而且可以通过感染、同化、激励、暗示、调适等方式,帮助学生形成积极向上的情绪、情感和行为规范,是校园文化中不可或缺的组成部分。长期通过心理活动进一站式引导学生学习有效沟通技巧,建立和谐的人际关系,处理人际冲突,培养社会支持网络。

各二级学院心理工作室积极响应,主动承办各类心理健康教育活动,形成了全员、全程、全方位心理育人的亮点。如:经管学院的主题为“情绪管理”和“做好自我探索 体验职业生涯”的团体心理辅导活动;国教学院心理辅导站组织各班学生在操场陆续开展以“携手向前,合作共赢”为主题的心理素质拓展训练活动;机械学院心理委员开展交流培训召开,明晰心理委员的工作重点;艺术学院心理辅导站精心遴选多部经典电影进行展播,通过选定的经典心理影片为学生创造一个满足视觉享受和心灵放松的场景;会计学院面向新生开展“遇见未来的自己”团辅活动。

三、“4”代表四种机制,即为健康教育机制、监测预警机制、咨询服务机制、干预处置机制。

(一)教育宣传机制,使得学校、家庭、社会协同联动的关注学生心理健康工作,使工作格局更加完善,更加健全。多年来心理咨询中心利用学期初对新生通过建立科学的评估与应对体系,提供学生心理管理策略和方法,帮助学生有效应对学业、生活等各方面的心理困难;学校通过讲座、专业课程、分发宣传单等多种形式,普及心理健康知识,提高学生对心理健康的认识和重视

程度;

(二)监测预警机制,建立心理危机预警和干预机制,对各二级学院出现心理问题的学生提供及时、专业的支持和干预服务,优化量表选用,完善心理测评方式,提高心理健康素质测评覆盖面和科学性;通过科学分析大学生心理健康的影响因素建立预警防控体系,准确把握学生心理健康状况及变化规律,健全心理健康问题预防和快速反应机制。

学校强化心理咨询服务平台建设,完善“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络,通过辅导员、班主任定期走访学生宿舍,院系定期研判学生心理状况。

(三)咨询服务机制,在心理咨询中,咨询者无条件接纳来访者,并且充分相信来访者是一个有能力走出困境,重获新生的人,这种对来访者的尊重本身就具有很好的心理健康教育效果,在这样的尊重的氛围中开展的思想教育,学生容易接受。心理健康教育与咨询中心,实行免费预约模式,所拥有的心理咨询师都是接受过系统的专业训练,具备应有的专业能力与丰富的实践经验的老师。

为满足不同类型的学生需求,构建“心理筛查—心理咨询—转介门诊治疗—危机干预—住院治疗—全程跟进”的工作模式。全过程抓好心理健康服务,确保学生从入学到毕业都能及时接受心理帮助、干预和跟踪服务。开展新生全覆盖心理筛查,全面摸底学生心理素质基础;为心理困惑的学生提供发展性咨询和辅导,帮助其自我完善。

(四)干预处置机制,建立预防心理危机的五级防护网络:一级防护,学生自我调节;二级防护,学生的朋辈互助;三级防护,学生工作者优先关注;四级防护,心理咨询中心工作;五级防护,医院治疗与家庭护理工作。多年来心理咨询中心根据00后学生特点提供个性化的成长辅导和职业规划服务,帮助学生明确人生方向,制定合理的发展计划。

#### 四、“5”代表五项基本服务,促进学生心理健康

(一)校内定期咨询服务,心理健康教育与咨询中心,拥有个体咨询室、团体辅导室、沙盘游戏室、宣泄室、图书室等各种功能室十余间。心理中心为在校大学生长期提供免费的心理咨询,旨在促进学生自我接纳与成长,增强自我调节与适应能力,实现个人发展,心理中心专兼职工作人员均接受过系统的专业训练,具备应有的专业能力与丰富的实践经验。

(二)课堂教育教学服务,学校将心理健康教育融入日常教学和管理中,提高学生的心理素质和应对能

力,学校马克思主义学院下设“法律基础和心理健康课教研室”开设《心理健康教育》课程,针对大学生在成长成才过程中常见的心理问题,对大学生在认知、情感、能力、性格、品质等方面进行有效引导,旨在增强新时代大学生树立正确的健康意识、生命意识,全面提升大学生的综合素质,培养高素质应用型人才,将学生心理健康工作遵循三个基本点,紧抓四个着力点,通过各学院定期开展一站式学生社区心理健康教育作为切入点,提高学生管理心理健康教育的实效性和针对性。

(三)心理测评动态监控服务,在学生的心理健康工作中,学校运用科学的心理测评工具,定期进行新生和老生心理测评,通过对新生进行症状自评量表(SCL-90),高年级老生进行大学生人格问卷(UPI)等一系列心理测评工具,评估学生的心理健康状况,为个性化辅导提供依据。以数字技术赋能高校心理健康工作,为学校提供心理健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的心理健康工作数字化平台,助力高校提升心理健康教育数字化工作水平、队伍的专业化职业化能力以及优质资源建设水平。

(四)心理支持系统建设服务,\*\*\*高校通过建立热线电话、咨询室以及计算机网络等多种形式,为学生提供心理咨询服务的工作平台,提高在校学生的心理素质。建“心理咨询中心”公众号,形成自助平台给予学生心理支持关注;为学生提供情感支持、信息支持等多种形式的帮助。

(五)心理健康教育理论研究服务,\*\*\*高校积极组织开展心理健康相关的课题,探索心理健康教育的有效方法和途径。2023年张雅杰的《民办高校全员育人氛围下的心理危机学生筛查、预警、帮扶机制探索——以为例》获得省厅级立项。

五、“6”是六维支持平台,形成了一个全面、系

## 统的闭环心理健康生态圈

(一)心理健康专业咨询平台,\*\*\*高校的心理康教育与咨询中心,成立于2005年10月。中心现占地面积约300平米,拥有个体咨询室、团体辅导室、沙盘游戏室、宣泄室、图书室等各种功能室十余间。心理中心为在校学生提供免费的心理咨询、心理测试以及心理健康教育指导等服务,旨在促进学生自我接纳与成长,增强自我调节与适应能力,实现个人发展。

(二)心理课程教学平台,学校“法律基础和心理健康课教研室”开设《心理健康教育》课程,针对大学生在成长成才过程中常见的心理问题进行课程教育。

(三)心理自助学习平台:提供在线心理测评、心理知识库、心理调适技巧等资源

(四)危机干预支持平台:设立24小时心理危机干预热线,为学生提供紧急心理支持。

(五)校园心理活动展示平台:组织学生参与心理健康教育活动和志愿服务

(六)家校合作共管平台:建立家校合作机制,共同关注学生心理健康问题。

苏霍姆林斯基曾说,没有家庭教育的学校教育和没有学校教育的家庭教育都很难完成培养人的任务。而现实中高校和家长一定程度上忽略了大学阶段的家校合作,因此,亟须凝聚高校家校企合作的共识,形成共同育人、合作育人、协同育人的一体化育人体系,从平台构建、方法革新、素养提升上建立长效互动新模式

以“13456”心理健康生态圈为品牌,形成具有民办高校特色的心理健康教育体系。注重实践活动的开展,通过丰富多彩的心理康教育活动,增强师生的参与度和体验感。将心理健康教育与育人工作紧密结合,通过心理健康教育促进学生的全面发展和成长成才。

## 参考文献:

- [1] 马友燕;郑焯;杨芳;白鹏.构建全环境育心“生态圈”——以石家庄市谈固小学心理健康教育实践为例[J]教育实践与研究(C)2024.3
- [2] 陈文霞.大学生心理健康教育课实施课程思政的教学改革研究[J]才智
- [3] 曹(玉莹)文.大心理教育生态圈的构建与实

践——江苏省苏州中学校“生态化心理教育课程基地”[J]江苏教育2021.4

[4] 肖娜阳剑兰.我国高校心理健康教育政策发展历程与主题演进分析[J]黑龙江高教研究2024.10

[5] 胡坤.家庭背景差异对大学生心理健康的影响研究——以S学院为例[J]公关世界2024(21)

作者简介:朱靓(1981.10.3-),女,汉族,浙江绍兴,本科,讲师,研究方向:大学生心理健康教育。