

心理健康教育融入学生干部培训体系的实践与探索

——以武汉纺织大学外经贸学院为例

张莹

(武汉纺织大学外经贸学院, 湖北 武汉 430202)

摘要: 本研究以大学生学生干部培训班作为实践平台, 深入探讨了心理健康教育如何有效地融入其中, 以及这种融入所带来的实际效果。通过综合运用理论分析和实证研究的方法, 本研究不仅评估了心理健康教育对学生干部个人成长的积极影响, 还进一步分析了其对团队效能的提升作用。在此基础上, 我们提出了一系列具有针对性的实施策略和建议, 旨在促进学生干部培训班中心理健康教育的有效融入, 从而为学生干部的个人发展和团队的和谐运作提供有力支持。通过本研究, 我们期望能够为高校心理健康教育工作的深入开展提供有益的参考和启示。

关键词: 大学生; 学生干部; 心理健康教育; 学生干部培训班

一、心理健康教育在学生干部培训中的重要性

在高等教育中, 学生干部不仅是一座沟通桥梁, 更是学生活动的策划与组织核心。然而, 随着角色多样性和压力递增, 他们面临着来自工作、学习和人际关系的重重挑战。这些压力若未得到妥善处理, 不仅可能侵蚀他们的心理健康, 还可能对其学业和工作表现造成深远的影响。因此, 将心理健康教育深度融入学生干部培训体系, 成为一项迫切而重要的任务。这不仅是为了帮助学生干部提升心理素质和应对压力的能力, 更是为了培养他们的积极心态和健康生活方式, 促进他们的全面发展。通过专门的心理健康教育课程、心理健康活动以及个性化的辅导, 我们可以为他们提供有力的心理支持, 使他们在面对挑战时更加坚韧和自信。

本研究旨在深入探索心理健康教育在学生干部培训中的融合与实践价值。我们期望通过深入分析学生干部面临的心理压力和挑战, 以及心理健康教育在提升他们心理素质和应对压力能力方面的作用, 为相关培训和工作提供有益的参考和启示。我们相信, 通过心理健康教育与学生干部培训的有机结合, 我们将为学生干部的全面发展和高效工作提供有力的支持, 推动高校心理健康教育工作的深入发展。

二、心理健康教育在学生干部培训中的实施策略

(一) 心理健康教育在学生干部培训中的系统性设计

心理健康教育作为现代学生干部培训中不可或缺的一部分, 其重要性日益凸显。为了更有效地帮助学生干部应对日常工作、学习和人际关系的压力, 提升他们的心理素质和综合能力, 我们设计了以下系统性的心理健康教育内容。

1. 情绪管理与自我调节: 情绪管理是每个人都需要掌握的重要技能, 特别是对于学生干部而言, 情绪的稳定与否直接关系到其工作效率和团队氛围。因此, 我们教授学生干部如何识别各种情绪, 理解情绪产生的原因和影响, 并学习通过呼吸控制、冥想、积极思考等方法来有效管理和调节情绪。我们希望学生干部在面对各种挑战和压力时, 能够冷静思考, 做出理智的决策, 避免因情绪失控而造成不必要的麻烦。

2. 压力应对与抗压能力: 学生干部在工作和学习中常常面临各种压力, 如何有效应对压力, 保持心理平衡, 是他们需要学习的重要课题。我们引导学生干部认识压力的来源, 学习如何评估压力的大小, 并教授他们实用的压力应对技巧, 如时间管理、任务分解、积极寻求支持等。通过这些方法的学习和实践, 我们希望学生干部能够建立起强大的心理韧性, 面对困难和挫折时能够迅速恢复, 继续前进。

3. 自我认知与自我成长: 自我认知是个人成长的基础, 只有

深入了解自己, 才能找到适合自己的发展方向。我们利用自我反思、心理测评等方法, 让学生干部更深入地了解自己的性格、优点和不足, 并探索如何发挥自己的优势, 改进自己的不足。这样的自我探索过程, 有助于学生干部建立清晰的自我认知, 为未来的个人发展和团队领导提供有力的指导。

4. 人际沟通与合作: 作为学生干部, 良好的人际沟通能力和团队合作精神是必不可少的。我们教授学生干部有效的人际沟通技巧, 如倾听、表达、反馈等, 并强调团队合作的重要性, 学习如何在团队中发挥自己的作用, 促进团队和谐与进步。通过这些沟通技巧和团队合作理念的学习, 我们希望学生干部能够建立起良好的人际关系, 提高团队合作能力, 为未来的工作打下坚实的基础。

5. 心理健康的维护与促进: 心理健康是每个人都需要关注和维护的重要方面。我们强调心理健康的重要性, 教授学生干部如何通过健康的生活方式、积极的心态、定期的自我评估等方式来维护和促进自己的心理健康。通过这样的学习, 我们希望学生干部能够建立起长期、持续的心理健康意识, 为未来的生活和工作提供坚实的保障。

综上所述, 我们通过系统性的设计, 将心理健康教育融入到学生干部培训中, 旨在帮助他们更好地应对各种挑战和压力, 提升个人素质和综合能力。我们相信, 通过这样的培训, 学生干部将能够更好地发挥自己的作用, 为团队和组织的发展做出更大的贡献。

(二) 灵活多样的培训方法选择

1. 讲座与研讨会: 通过专家学者的精彩演讲和深入探讨, 为学生干部提供心理健康的基础知识和前沿理论。这种方法适用于知识普及和理论框架的构建。

2. 互动讨论与小组活动: 鼓励学生干部积极参与, 通过小组讨论、角色扮演、情景模拟等方式, 让他们在实践中学习和运用心理健康技巧。这种方法有助于加深理解和培养实际应用能力。

3. 工作坊与实验室实践: 设立专门的工作坊或实验室, 为学生干部提供情绪管理、压力应对等实际操作的机会。通过模拟真实情境, 让他们亲身体验和实践所学技巧。

4. 案例分析与反思: 通过分析实际案例, 引导学生干部进行反思和讨论, 从中汲取经验和教训。这种方法有助于培养批判性思维和解决问题的能力。

5. 心理健康评估与反馈: 利用心理测评工具, 为学生干部提供个性化的心理健康评估和建议。通过反馈机制, 让他们了解自己的心理状况, 及时调整和改进。

6. 在线学习与资源平台: 利用现代科技手段, 建立在线学习平台, 为学生提供丰富的学习资源和互动机会。这种方法具有灵

活性和便捷性,可以随时随地进行学习。

综上所述,通过灵活多样的培训方法选择,我们可以确保心理健康教育内容的有效传达和接收,同时满足学生干部的不同学习需求和风格。这将有助于提升他们的心理素质和应对挑战的能力,为未来的工作和生活奠定坚实的基础。

(三) 培训师资保障

1. 选拔专职心理健康教育师资。学校应注重吸纳具有心理学背景或相关经验的专职教师或辅导员,这些教师应具备扎实的心理理论基础和丰富的实践经验,能够深入了解学生干部的心理需求,提供针对性的指导和帮助。

2. 提供专业培训和机会。为确保心理健康教育师资的专业性和前沿性,学校应为他们提供定期的专业培训和机会。这包括参加国内外心理学研讨会、进修课程、与同行交流等,使教师能够不断更新知识、提高技能,并将最新的研究成果和实践经验应用于学生干部的培训中。

3. 建立师资评估与激励机制。学校应建立师资评估机制,定期对心理健康教育师资的教学质量、培训效果等进行评估。通过评估结果,及时发现问题并进行改进,激励教师不断提升自己的教学水平和专业能力。同时,建立激励机制,如设立奖励制度、提供晋升机会等,激发教师的工作热情和积极性,为学生干部的心理健康教育提供有力的师资保障。

(四) 培训效果评估

在高校学生干部培训中,心理健康教育占据重要地位。为确保教育质量,培训效果评估成为关键一环。高校应通过多元化的评估方法,如问卷调查、心理测评和学生干部反馈,全面、客观地衡量培训效果。问卷调查能够收集学生干部对培训内容和方法的接受度、理解程度及实际应用情况;心理测评则通过专业工具评估学生干部在接受培训前后的心理状态变化,反映培训的心理干预效果;学生干部的直接反馈则提供了他们对培训的真实体验和感受。对这些评估数据进行深度分析,高校能够诊断出培训中的问题和不足,进而指导后续培训内容和方法的改进。这种持续改进的过程需要高校建立定期评估机制,确保心理健康教育始终贴近学生干部的实际需求,并随着时间和情境的变化进行动态调整。通过这样的循环评估与改进,高校可以不断提升心理健康教育的质量和效果,为学生干部的全面发展提供坚实支持。

三、实证研究

本研究通过综合运用问卷调查、心理测评和学生干部反馈的方法,深入探讨了高校学生干部心理健康教育培训的实际效果,并提出了针对性的改进策略。研究结果显示,培训内容在整体上得到了学生干部的较高认可,他们认为这些内容贴近实际需求,有助于提升心理素质和应对挑战的能力。然而,部分培训方法在接受度上相对较低,这表明在教学方法上仍有待创新和优化。

在心理测评方面,结果显示学生干部在接受培训后,其心理状态得到了一定程度的改善。这种改善在情绪管理、压力应对以及自我认知等方面均有所体现。然而,不同个体间的改善幅度存在差异,这表明培训效果可能受到个人因素、学习风格等多种因素的影响。

针对以上研究结果,我们提出以下改进策略:首先,优化培训方法,结合学生干部的学习风格和实际需求,引入更多互动式、体验式的教学方法,以提高学生的学习兴趣和参与度。其次,加强实践环节,通过案例分析、角色扮演等方式,让学生在实践学习和运用心理健康知识。同时,定期收集学生干部的反馈意见,及时调整培训内容和方法,确保培训始终贴近学生的实际需求。此外,还应加强心理健康知识的普及和宣传,提高整体心理素质

水平,为学生干部的全面发展提供有力支持。

综上所述,通过实证研究我们发现高校学生干部心理健康教育培训在取得一定效果的同时,仍存在改进空间。通过优化教学方法、加强实践环节以及定期收集反馈等策略的实施,我们可以不断提升心理健康教育的质量,促进学生干部的全面发展。这对于培养具备良好心理素质的学生干部队伍,推动高校心理健康教育的深入发展具有重要意义。

四、心理健康教育对学生干部个人成长和团队效能的影响

(一) 个人成长方面的深远影响

心理健康教育在学生干部的培训中,发挥着举足轻重的作用。它不仅关乎学生干部的心理健康,更深刻影响着他们的个人成长与未来发展。通过心理健康教育,学生干部得以更全面地认识自己,了解自己的情绪、性格及价值观,从而更好地规划个人成长路径。此外,心理健康教育还为学生干部提供了情绪管理和压力应对的策略与技巧,使他们在面对学习、工作和个人生活中的挑战时,能够更加从容和坚韧。这种从容与坚韧不仅增强了他们的抗压能力,也进一步提升了他们的自信心和解决问题的能力。综上所述,心理健康教育在学生干部培训中的融入,不仅关乎他们的心理健康,更对他们的个人成长和未来发展产生了深远影响。

(二) 团队效能方面的影响

心理健康教育在学生干部培训中的重要性不仅体现在个人层面,更对团队效能产生深远影响。一个经过心理健康教育培训的学生干部队伍,能够更好地建立和谐、高效的团队氛围。学生干部通过培训,掌握了沟通技巧、团队协作能力和解决冲突的方法,他们在团队中能够发挥更加积极的作用,增强团队凝聚力和执行力。这样的团队在面对挑战和变化时,能够迅速适应、高效应对,从而提升整个团队的效能。此外,心理健康教育培训还有助于培养学生的积极心态和情绪管理能力,使他们在团队中传递正能量,激发团队的创造力和创新精神。因此,心理健康教育对于提升学生干部团队效能、推动团队发展具有不可忽视的作用。

五、结语

本研究通过对高校学生干部心理健康教育培训的深入研究,得出了一系列具有实践指导意义的结论。这些结论不仅揭示了心理健康教育在学生干部个人成长方面的重要性,更强调了其在提升团队效能方面的关键作用。

具体而言,心理健康教育帮助学生干部更好地认识自我,提升情绪管理和压力应对能力,促进了他们的个人成长和全面发展。同时,培训后的学生干部在团队中展现出更高的协作能力和凝聚力,有效推动了团队的发展。这些变化不仅提升了学生干部的个体素质,更为高校培养了一支具备高素质、高协作能力的学生干部队伍。

综上所述,本研究不仅为高校学生干部心理健康教育培训提供了理论支持和实践指导,更为高校在学生干部培养方面提供了新的思路和方法。未来,我们期待看到更多关于心理健康教育的实践和研究,以更好地服务于学生干部的培养和发展。

参考文献:

- [1] 刘艳楠.《大学生社会距离、心理疾病观核心维度对抑郁症污名的影响》[D]. 西北师范大学硕士学位论文, 2021.
- [2] 单子宇. 学校德育视角下学生心理健康教育的创新[J]. 家长(上旬刊), 2022(04): 49-51.
- [3] 舒心, 王昊川.《“三全育人”视域下高校突发事件预警体系构建初探》[J]. 才智, 2022(08): 91-93.

基金资助: 武汉纺织大学外经贸学院 2023 年度“大思政课”专项课题“心理健康教育在学生干部培训体系中的科学应用”(项目编号: 01002723012) 成果