

“三全育人”视域下大学生心理自助模式的构建与应用浅析

文姿懿 李文娟 毛淦清

(广州软件学院 广东省广州市 510990)

【摘要】心理健康教育是高校思想政治工作的重要一环。本研究以“三全育人”理念为指导，针对大学生心理健康教育需求，构建一种新型心理自助模式。该模式依托积极心理学和社会支持理论，旨在提升学生的自我调节能力和朋辈互助能力。通过国内外案例分析，探讨了该模式在大学生心理健康教育中的应用效果，以期所高校心理健康教育提供创新路径。

【关键词】三全育人、心理自助、大学生心理健康、积极心理学

一、引言

1. 研究背景

随着中国高等教育的持续改革，高校教育正由传统的知识传授模式向全面素质培养转变。在此背景下，“三全育人”理念应运而生，旨在促进大学生的全面健康发展。

“三全育人”理念为高校心理健康教育提供了理论基础，推动了教育模式从单一干预向全面预防和自助模式的转型^[1]。然而，现代社会的快节奏和高压力环境使得大学生心理问题的呈现多样性和复杂性，对高校心理健康教育提出了新的挑战。因此，如何培养大学生的心理自助能力和意识，成为高校心理健康教育亟待解决的关键问题。

2. 研究目的与意义

本研究旨在基于“三全育人”理念，构建一种适用于高校大学生的心理自助模式，以增强心理健康教育的有效性，培养学生面对生活和学业挑战的能力，促进其形成自我调节和自我管理的心理习惯，从而实现心理素质的全面提高。

本课题的意义在于一方面，通过借鉴“三全育人”理念的全员参与、全过程覆盖、全方位渗透的思想，结合积极心理学的理论框架，探索适合中国高校的大学生心理自助模式。另一方面，该模式有望为高校心理健康教育提供新的路径，有助于推动高校心理健康教育工作从传统的被动干预走向主动预防与自助。

3. 研究现状简述

国外如美国、英国等国家的高校普遍将心理健康教育纳入学生服务体系的一部分，强调以学生为中心的心理自助教育模式，注重学生自我调适能力的培养。

国内相关研究现状显示，心理自助模式在提升大学生自尊、改善抑郁症状和心理健康方面显示出积极效果^[1]。然而，国内心理健康教育仍面临资源不足、目标片面化、途径单一化、内容简单化等问题，心理健康服务的普及性和专业化程度有待提高。此外，大学生心理自助方面的研究相对薄弱，

缺乏系统性和实证性研究，限制了心理自助模式的有效实施和推广^[2]。

近年来，国内部分高校在“三全育人”理念指导下，开始探索全员参与的心理健康教育模式^[3]。

二、模式构建

1. 理论基础

心理自助模式的构建与“三全育人”理念融合，通过动员全体教职员工参与学生心理健康工作，确保心理健康教育覆盖学生整个学习生涯，并渗透到学生生活的各个方面^[4]。

在这一理念指导下，融合积极心理学和社会支持理论。积极心理学通过培养个体的心理韧性、乐观态度和自我效能感，增强大学生面对挑战时的自我调适能力。社会支持理论则强调建立强大的外部支持系统，使学生能够从学校、家庭和社会获得必要的情感和资源支持。这种结合旨在激发学生的主动性，并提供必要的外部支持，以促进学生的心理健康自我管理。

(1) “三全育人”理念

全员参与：强调教育主体的广泛性，不仅包括心理健康教师和思想政治教育工作者，还应扩展至高校全体教职工、学生家长以及社会各界力量，形成心理健康教育的“齐抓共管”模式。

全过程覆盖：强调心理健康教育应贯穿学生的整个大学生涯，从入学适应到就业焦虑辅导等各个阶段，提供针对性的心理健康支持，强调心理健康教育的连续性和适应性。

全方位渗透：强调心理健康教育应渗透到学生的学习、生活、社交和情感等各个层面，构建全方位的心理健康教育支持网络。

(2) 积极心理学：与传统心理学侧重心理问题、心理疾病和异常心理状态不同，积极心理学关注个体的积极特质和潜能，培养个体积极情绪、发展优势、提高幸福感。在积极心理学框架下，心理自助还强调通过学生自主性和心理韧

性的发展，提升其应对各种心理挑战的能力。

(3) 社会支持理论：强调社会网络对个体心理健康的外部情感支撑和资源调节作用。大学生通过家庭、学校和社会的支持系统，可以获得情感、信息和工具性支持，增强应对困难的能力。

2. 关键组成

(1) 全员参与：

首先，学校应提供全面的心理教育资源，包括课程、讲座和心理健康活动。其次，家庭作为学生心理支持的重要力量，应被纳入心理健康教育范畴。定期的家校沟通会议可让家长参与到学生的心理健康教育中，形成家校联合机制。此外，社会各界，包括社区服务和企业心理援助计划，也应成为大学生心理支持的重要组成部分。

学生在同龄人的支持下更容易找到心理上的共鸣与理解，尤其是在心理困境的识别和早期干预方面，朋辈群体往往能更敏感地察觉到问题的苗头。朋辈辅导员通过接受心理培训，成为心理健康的传播者，帮助其他同学缓解心理困扰，并形成滚雪球效应，扩大心理健康服务能力。

(2) 全过程覆盖：

心理健康教育应覆盖学生的整个大学生涯，针对不同阶段的心理发展需求提供相应的自助策略，确保学生在每个发展阶段都能获得适宜的心理支持。例如，对于新入学的学生，学校可提供适应性心理辅导和工作坊，帮助更好适应大学生活。而对于即将毕业的学生，则可以提供就业心理调适课程，帮助他们应对就业市场的压力。

(3) 全方位渗透

学校应采取线上线下相结合的方式提供心理支持。线上平台提供心理健康信息、在线咨询服务和互动课程，使学生能随时随地获取心理支持和教育资源。还可提供心理自助工具箱，包括心理健康测试、自我调适技巧指南、自我反思日志等资源，使学生能根据个人需求，自助进行情绪调节和心理自我管理，从而提升其自我效能感和心理韧性。

线下活动则通过工作坊、讲座和各类互动活动，增强学生的参与感和体验感，从而构建立体化心理支持网络。在自助的基础上，学校应提供专业的心理辅导服务，帮助学生在面对无法通过自助解决的心理问题时，获得专业的干预和支持。

3. 核心机制

心理自助模式的核心是培养学生的自我调适能力，强调从心理意识的培养到具体行为实践的全链条教育。通过心理健康课程、心理辅导、讲座和自我反思活动等，提升学生对心理知识的了解及其对自身心理状态的觉察能力，使其能够识别压力源和情绪反应，学会情绪管理。

此外，注重在日常生活中培养学生的应对策略和行为实践能力，例如通过压力管理、积极自我暗示等技巧帮助学生减轻心理负担。研究表明，具备自我调适能力的学生能够更好地应对学业、情感等方面的挑战，并能够在长期中维持较好的心理健康状态。

4. 实施路径

(1) 优化心理健康服务体系

学校需构建系统化的心理健康服务体系，为学生提供多样化的心理自助工具。定期开展心理健康课程和活动，确保覆盖所有年级和学生群体，内容涵盖情绪管理、自我效能感培养和人际沟通技巧等。同时，应确保辅导员和班主任参与心理健康教育，形成全校覆盖的心理支持网络。学校心理辅导中心应提供紧急心理干预和长期心理支持，以及自助能力培训。

(2) 搭建多元心理教育平台

随着“互联网+教育”的发展，网络心理教育平台为心理自助模式提供了新机遇。高校应构建线上线下结合的多元化教育平台，线上通过心理课程、自助 APP 等方式，提供心理健康资源、自我评估工具、在线咨询等，使学生能够随时随地进行心理健康学习和自我调适。学校可结合线上平台，组织学生参与主导各种心理自助活动，增强学生的自主参与感和责任感。

5. 成效评估

为了全面评估心理自助模式的实施效果，可通过定期进行心理健康测评，如通过症状自评量表、抑郁自评量表、焦虑自评量表等专业量表，定量评估学生参与自助模式后心理状态的变化。

此外，还可通过焦点小组讨论或一对一访谈的方式，或设计和实施问卷调查，收集学生对心理自助模式的反馈。

三、案例分析

1. 国外高校

美国高校特别重视特殊身份学生群体的心理健康服务，这些群体在心理问题、服务需求和社会支持方面具有特殊性。美国高校将心理健康服务与其生活经历相结合，强调学生主体参与和主观感受，帮助他们增强心理健康知识和自助能力。

朋辈辅导组织在英美高校发展已久，许多高校都有心理健康朋辈辅导组织或俱乐部，不仅减轻了专业心理辅导团队的负担，还增强了学生间的联系，促进了心理健康支持的持续性和自主性^[5]。

其中较有代表性的有美国非营利性学生组织“活跃思想”，致力于促进年轻人的心理健康意识和教育，主张心理健康要像身体健康一样容易地被谈论，现已成为美国影响年

轻人和心理健康的首要组织，每年吸引超过 15,000 名年轻人加入。

还有德克萨斯大学奥斯汀分校的长角健康朋辈教育者项目，通过三个学期的学术课程和体验式学习，培养学生成为同伴健康领导者，加强学生互动，促使学生共建健康校园文化。

2. 国内高校

国内高校有如淮北理工学院积极探索“三全育人”工作机制在心理健康教育中的应用，强调全员参与的心理健康教育实践，充分发挥心理健康教育教师、辅导员等主导作用，强化家校育人合力。尊重学生主体地位，充分调动学生主动性、积极性，培养自主自助维护心理健康的意识和能力。这种实践不仅提升了学生对心理健康问题的认识，还增强了学生的心理自助意识。

近年来，国内高校还积极探索通过“互联网+”心理健康教育模式，构建心理自助平台。如湖南大学建筑与规划学院特别开设了“线上+线下”模式的“情绪信箱”，累计回复万余字，还有朋辈心理在线服务热线、师生成长辅导室等平台，实现全员参与、全覆盖式关心关怀。

成都大学则推出一体三维网络心理育人模式，构建积极心理成长经验网络分享平台、线上线下混合式心理自助训练平台、分享式网络心理支持互助资源平台，有效发挥朋辈支持在高校心理健康教育中的积极作用。

3. 案例分析总结

(1) 关键因素分析

实施心理自助模式的核心在于促进学生主动参与和提升自我管理能力。高校需整合自助资源，激励学生积极参与，同时，朋辈支持机制对于早期识别和提供心理支持至关重要。结合线上线下的“互联网+”模式，能够更全面地满足学生的心理健康需求。

(2) 本土化调整建议

国外高校的心理自助模式在中国高校中具有很强的借鉴意义，但需要根据本土文化和高校的实际情况进行调整。国内高校在推广心理自助模式时，应更多关注学生群体的多样性和具体的心理健康需求。

(3) 推广策略

建立完善的线上心理支持平台，帮助学生随时获取心理健康资源。鼓励学生主动参与心理健康课程和自助活动，培养其自我调适能力。通过朋辈支持网络，增强学生之间的相互关怀和支持。

四、研究结论与未来研究方向

1. 研究结论

本研究基于“三全育人”理念，结合积极心理学和社会

支持理论，构建适用于高校的大学生心理自助模式。研究结果表明，这一模式具有较高可行性，能为学生提供持续的心理支持，增强其自我调适能力，提升其心理健康水平，增强其应对学业、情感和人际关系挑战的能力。通过自我调适，学生能更好地管理情绪，提高心理韧性，促进个人全面发展，不仅体现在学业和生活表现上，也有助于未来的职业发展和社会适应。

2. 未来研究方向

(1) 深化实证研究

尽管本研究已通过理论构建和案例分析验证了心理自助模式的可行性，但未来的研究应进一步通过实证研究进行数据验证，包括大规模问卷调查和访谈等，以收集不同阶段学生对模式的反馈。通过定量和定性分析，可以全面评估模式的实际效果，从而为模式的优化提供数据支持。

(2) 扩展样本范围

研究的普遍性需通过扩展样本范围来验证。未来的研究应包括不同地区、不同类型的高校，进行比较分析，以了解不同教育环境对心理自助模式的影响，并探索地域特点和学生需求对模式调整的影响。

(3) 模式定制化调整

鉴于不同高校的特点，未来研究应探讨如何根据具体高校情况进行模式的调整和优化。如针对民办高校学生的经济和就业压力、研究型高校学生的学术压力，进行定制式的模式细化，提高心理自助模式的实效性。

参考文献

- [1] 吴先超. “三全育人”视阈下大学生心理健康教育模式创新研究[J]. 学校党建与思想教育, 2019 (18): 81-83.
 - [2] 倪志红. “三全育人”背景下大学生心理健康教育模式研究[J]. 中国学校卫生, 2024, 45 (02): 312-313.
 - [3] 王宏丹, 滕美君. 探索大学生实现心理自助的有效路径[J]. 教育观察, 2021 (17): 60-63.
 - [4] Xin S. Analysis on the Current Situation and Teaching Strategies of Psychological Health Education for College Students[J]. International Journal of Science and Engineering Applications, 2023, 12 (04): 86-88.
 - [5] Carmel C, Liberato C, Paul B, et al. The effectiveness of a school-based, universal mental health programme in six European countries[J]. Frontiers in Psychology, 2022 Aug 8; 13: 925614.
- 基金项目：广州软件学院 2024 年度党建与思想政治教育课题 DJSZ202420