

# 构建高校学生心理健康教育与服务体系的探索与思考

杨玲枝

银川科技学院 宁夏银川 750002

**摘要:** 在国内高等教育事业的发展过程中, 高校逐渐提高了对开展心理健康教育相关工作的重视, 同时也在围绕服务体系不断进行创新。毕竟在这样的时代背景下, 学生容易通过互联网上的一些多元化的信息导致自身的价值观念出现一定的扭曲现象, 继而会在一定程度上产生出负面情绪, 这些负面情绪导致的心理问题接踵而至。本文主要通过阐述构建高等院校学生心理健康教育服务体系的主要原则, 以及目前高等院校学生心理健康教育的现实状况, 有针对性地展开相应的探索与思考, 提出具体的措施促进高等院校学生心理健康教育服务体系的健全发展, 推动高等院校心理健康教育教学工作的质量和效率有所提升, 为学生的成长成才保驾护航。

**关键词:** 高等院校; 学生心理健康教育; 主要原则; 服务体系; 探索思考

## Exploration and Reflection on the Construction of College Students' Mental Health Education and Service System

Lingzhi Yang

Yinchuan University of Science and Technology, Yinchuan, Ningxia750002

**Abstract:** In the process of the development of domestic higher education, colleges and universities have gradually paid more attention to the work related to mental health education. At the same time, they are also innovating around the construction of service system. After all, in this era, students are easy to distort their values through some diversified information on the Internet, and then produce negative emotions to a certain extent. These negative emotions lead to psychological problems one after another. By expounding the main principles of constructing the mental health education service system for college students and the current situation of college students' mental health education, this paper carries out corresponding exploration and thinking, and puts forward specific measures to promote the sound development of college students' mental health education service system and improve the quality and efficiency of college students' mental health education teaching, escorting the growth of students.

**Keywords:** Colleges and universities; Students' mental health education; Main principles; Service system; Exploration and thinking

### 引言:

高等院校心理健康教育是学生思想政治教育的核心构成部分, 因为我们国家高等教育在发展的过程中一直都隐藏着一些特殊的社会背景和文化价值取向, 以及学生的性格特征等等, 所以这就从一定程度上决定着高等院校学生心理健康教育工作本身的特殊性。怎样能够构建适合国内高等院校学生心理健康教育服务体系机制, 不仅是高等院校心理健康教育教师所要面对的问题, 更是整个心理健康教育领域所面对的主要问题。

### 一、高等院校心理健康教育的现实状况分析

如今我们国家高等院校心理健康教育的体系确实还并不是特别的健全, 首先高等院校心理健康委员会的

服务模式较为形式化, 会在学生刚进入学校的时候集中开展心理辅导工作, 而在之后的学习生活的过程中并没有定期组织开展心理咨询测试或者在这方面的宣传活动。其次高等院校心理健康, 网络, 教育发展也不够, 全面没有明确的网络体系的支撑, 只是形同虚设并没有展开实质性的心理健康教育活动, 一部分高等院校甚至没有针对性的健康教育设立相应的委员会心理咨询热线或者是线上平台等, 导致高等院校心理健康网络覆盖面积非常低, 最后, 目标多数高校心理健康教育实施的途径比较狭窄, 仅仅只是限于在校园里口语化文字形式宣传并没有固定的心理活动场所。

高等院校心理健康教育从最初的理论探究到现如今

的实践应用,已经对学生心理健康教育的内容、形式、方法、师资团队建设等各方面有了相应的要求和具体的措施,只有构建高等院校学生心理健康教育的服务体系,才能够将心理健康教育在整个高等院校始终教育中的作用和价值体现出来,也能够实现教育教学的长远目标。实际上,从心理健康教育的另外一个角度来说,心理健康教育本身就是一个动态化的过程,它主要是根据学生的思想动态心理需求而进行发展和衍生,所以说在高等院校构建学生心理健康教育与服务体系需要建立灵活多变的运行机制,只有这样才能够取得一些实质性的效果。为了保障大学生群体的心理健康,教师需要围绕学生群体的根本诉求,构建出具有针对性的服务体系。

## 二、高等院校大学生心理健康教育服务体系建立的具体原则

### (一) 坚持统一性的原则

心理健康教育工作的顺利落实实际上还是在于高等院校的心理健康教师是否能在在这个过程中发挥一定的引导作用,也就是说高等院校的心理健康教育教师一定要将学生当作心理活动宣传的主要对象,对这项工作要有高度的重视,不断地提升在工作过程中的积极性和主动性,增强个人的责任意识。在教育活动展开的过程中,要根据学生的实际情况和自身能力创新不同的心理问题,采用不同的指导方法,不断提高教育的质量和效率。在具体的教育活动中,要尽可能地尊重学生,让学生感受到教师的亲和力。此外,师生之间需要进行定期或不定期的交流,教师需要在第一时间了解学生的心理状态。高校心理教育教师需要认识到学生是教育的接受者,必须积极配合教师的各项工作。学生应根据教师提供的心理咨询方式,不断提高自己的心理素质和心理承受能力。作为一名学生,当然也需要加强自我教育的形式,通过一些相关书籍或互联网信息来提高对心理健康教育的正确认识,使自己的主观主动性在学习过程中充分发挥,加强与同学之间的交流,并与同伴进行积极友好的互动。

### (二) 坚持发展性的原则

心理健康教育的主要目标就是帮助学生提高心理承受能力,提升对心理健康教育的正确认知始终在这个过程中坚持发展性的原则。实际上,高等院校心理健康教育的出现,不仅仅是为了解决最开始的学生或者教师出现的心理问题,而是需要对整个的心理状态有一个争取积极的引导,促进学生的心理素质和心理承受能力能够得到全面持续的提高与发展,不仅要有坚强的意志健康的体魄,同样在人格方面生活方面都需要进行正确的引导。只有培养学生形成一个积极向上并且健康的心理,才能够以一个良好的心态正确的去面对在生活、学习以及未来步入社会参加工作之后的每一个方面的问题,只

有学生适应社会的发展,才能够满足社会的需求,才能够为国家、社会、民族做出更多的贡献。这样一来,能够将自身的价值和存在的意义发挥出来。

### (三) 坚持并重性的原则

高等院校心理健康教育在展开的过程中,我们必须坚持“预防和治疗并重”的原则。其实,预防就是所谓的大学生在生活和学习过程中的心理问题,对相关问题和心理状况进行一定的咨询,这就需要高校心理健康委员会定期或不定期地对学生的心理状况进行详细的检测。在具体的测试过程中,明确学生针对这些心理问题会发生什么样的事情,然后给予学生正确的指导。尽可能的做到防患于未然。除此之外,高等院校心理健康教育管委会还需要在学校内部展开相应的宣传活动,积极地为学生提供一些全方位的心理服务,提高学生对于心理健康教育的正确认知。治疗,实际上指的就是一旦大学生出现的心理问题,那么就需要通过心理治疗和生理治疗的方式,运用专业的心理学知识点,结合学生存在的问题进行交流,破除学生在心理上存在的障碍。高等院校大学生心理健康教育服务体系的建立,一定要将预防和治疗结合在一起“双管齐下”,才能实现最终的发展目标。

## 三、构建高等院校心理健康教育与服务体系的措施

### (一) 建立心理健康与思政教育相结合的体系机制

高等院校为大学生所提供的心理健康教育,实际上与思政教育有一定的贴合之处。事实上,很多大学并没有开始有心理健康教育课程,所以他们就在思政教育的工作中将心理健康教育的相关知识融入了一部分在其中,也就是说思政教育与心理健康教育已经有了一定的融合。在这种情况下,高等院校思想政治教育中的心理健康教育的功能就会非常明显的。所以从这个角度来说,高等院校需要强化对学生心理健康教育的知识普及,提升思政教师的心理健康知识和心理素质。在思想政治教育课堂教学的过程中,将一些内容潜移默化地渗透给学生,以此来达到两者高度结合共同发展的目的。

### (二) 健全高等院校心理健康教育网络体系

心理健康教育网络系统需要高校全体师生共同努力,除心理健康管理委员会外,还需要下属各高校辅导员办公室作为心理健康教育的核心部门,每个班级还需要成立心理健康顾问组,并具体到校务委员会负责所有与心理健康教育有关的工作。除此之外,高等院校需要招聘一些心理健康教育方面的专家,开通相应的专家热线和网站、第一时间关注学生在网上的留言以及拨打的咨询电话的具体情况,尽可能地为学生提供全方位的交流和沟通的平台,从网络方面实现全面、持续的服务体系。

### (三) 建立系统的心理健康教育服务体系

心理健康问题之所以会产生,主要还是来源于学生

自身的性格或者是内部外部客观环境的影响,相对来说后天环境的影响导致心理问题出现的几率比较高。所以说高等院校心理健康委员会一定要基于学生的实际生活,尽可能地为其创造出一个安定、和谐、有趣的生活和学习环境,毕竟社会环境存在很大的不稳定性,让学生很容易在这样的环境下产生一些负面情绪。所以从这个角度来说,高等院校一定要针对大学生的社会心理进行正确的引导,让学生能够在学习和生活的过程中意识到社会有残酷的一面也有更好的一面,只有这样才能够提高学生的承受能力。与此同时,高等院校心理健康教育教师还可以通过各种各样的方式,引导学生参加社会实践和就业活动。对于家庭经济困难的学生,高校需要对学生的学费和生活费给予相应的补贴或免收。对于学习成绩优秀的学生,还应颁发奖学金,以鼓励学生。在此过程中,高校还可以通过兼职勤工俭学增加学生的个人收入。还有就是高等院校需要积极主动的收集社会上的企业提供了一些就业资源和就业信息,不断地提高大学毕业生的就业率。与此同时,确保大学生在学习生涯中的人身安全,特别是对未来的生活和学习以及发展需要提供相应的培训和指导。

#### (四) 建立心理互助和保障服务体系机制

高等院校的心理健康管理委员会需要发挥出积极的引导作用。首先,高校需要完善以服务学生为主要任务的服务体系,让每一个班级的心理委员都可以积极主动的参与进来,并且做到始终高度配合。除此之外,还需要健全心理健康教育课程培训体系机制,针对各个班级的学生的实际状况展开心理课程的相关辅导,提高学生对心理健康的正确全面认知。与此同时,高等院校也可以强化对整个协会所有成员的心理健康知识的普及,提高成员心理辅导工作的能力水平,在实践活动中确保心理健康教育的各项工作都能够高质量、高效率的落实到位,提高整个心理健康教育活动的最终效果。

#### (五) 将心理健康教育与自我教育融合在一起

高等院校在内部展开心理健康教育,实际上也是帮助学生获得一个健康积极向上的心理的一个主要条件,但是心理健康教育不单单只是针对学生的心理问题进行相应的预防或者治疗,更应该对学生的成长成才以及未来的发展进行教育。只有大学生在生活学习的过程中,通过自主的实践才能够将这些教育的功能和价值呈现出来,也能够彰显出主体参与的感觉,将整个教育的功能和价值充分的发挥出来。从这个角度来说,大学生的心理发展并不是一个完全依靠心理健康教育就可以实现的,而是需要学生在实践的过程中主动的去建构,将自我教育和学校所提供的心理健康教育融合在一起,通过各种多样化的方式来让学生明白在学习生活的过程中,对自己的实际情况、发展状况有一个正确的认知是多么重要

的事情。只有这样,才能够尽可能的调动学生参与心理健康教育学习的积极性,提升高等院校心理健康教育工作的质量与效率。

#### (六) 将课堂上的教育与课外的教育融合在一起

高等院校一定要建立适当的心理健康教育服务体系,系统全面的根据学生的心理问题以及出现的原因还有相关的需求采取必要的措施,尽可能地缓解学生的压力和负担,提高学生的心理素质和承受压力的能力。心理健康课堂教育的渗透能够帮助学生比较系统、全面地掌握心理健康方面的知识,也能够对自身所产生的心理问题和原因有一个一定的了解,意识到自身的不足,起到预防和调节促进的作用。但是心理健康教育在课外的延伸也是一个非常有效的补充,所以从这个角度来说,高等院校一定要将学生课堂之外的心理健康教育高度重视起来,尽可能的以培养学生的健康素质和适应能力为前提和基础,展开课外的心理健康教育,通过各种各样的途径,营造一个心理健康教育的环境。此外,还可以组织一些学生喜欢的社会实践活动、知识竞赛等等,创造心理健康教育的良好氛围。

#### 四、结束语

总的来说,心理健康教育说到底还是做学生的工作,所以说一定要将心理问题和实际问题充分的结合在一起,在解决的过程中考虑到各个方面的实际情况,不仅需要引导学生,还需要关心学生,尽可能的为学生提供一些心理咨询方面的服务。现如今,高等院校的在校大学生由于环境、家庭、学习、生活、情感等各个方面都会出现或多或少的困惑,这些困惑与其他的矛盾也会引发心理问题。在这种情况下高等院校一定要强化心理健康教育这项工作,第一时间针对大学生做好心理辅导,尽可能的帮助学生缓解心理的压力和负担,克服心理上存在的障碍,为其提供高质量高效率的心理健康教育和服务,为大学生未来的学习、工作、生活以及各方面发展,创造一个更加良好的条件,奠定坚实的基础。

#### 参考文献:

- [1]崔佳、钟萍萍.高校学生管理工作考评体系构建的思考[J].桂林航天工业学院学报,2013(4).
- [2]徐斌.高校学生素质综合评价体系构建及应用[J].兵团教育学院学报,2012(1).
- [3]方明.我国高校院系学生工作管理模式研究[D].南昌大学硕士学位论文,2010.
- [4]幻杨倩.高校学生管理信息系统在思政教育中的价值发挥及体系构建[J].惠州学院学报(自然科学版),2011(2).
- [5]周建华、赖玉洁、张雷.多校区高校学生管理分析及管理体系构建[J].西安航空技术高等专科学校学报,2010(4).