

“一生一档”模式下的的大学生心理健康辅导策略

夏迎春

安徽国际商务职业学院, 中国·安徽 合肥 231131

【摘要】高等教育的普及与深入,大学生心理健康问题日益受到关注。一生一档模式作为一种新型的学生管理模式,强调以学生为中心,全面记录学生的成长历程和心理状态,为个性化心理辅导提供了有力支持,也为大学生心理健康辅导提供了新思路。本文将结合大学生心理问题的特点,探讨一生一档模式下的的大学生心理健康辅导策略,以期为高校心理健康教育提供新的视角和思路。

【关键词】一生一档;大学生;心理健康辅导;心理问题;心理异常

引言:

近年来,随着高等教育的快速发展,大学生群体面临着越来越多的学业、就业、人际等方面的压力,心理健康问题日益凸显。据相关调查显示,大学生中存在不同程度的心理问题者比例较高,且呈现出逐年上升的趋势。这些问题不仅影响大学生的学业成绩和生活质量,还可能对其未来的职业发展和社会适应产生深远影响。因此,加强大学生心理健康教育,建立健全的心理辅导体系显得尤为重要。

一、大学生心理问题分析

(一) 大学生常见心理问题

大学生常见的心理问题主要包括焦虑、抑郁、人际关系障碍、自我认同困惑等。焦虑主要表现为对未来的不确定性和担忧,如学业压力、就业前景等;抑郁则表现为情绪低落、兴趣丧失等,严重时可能导致自杀倾向。人际关系障碍主要表现为与同学、老师或家人之间的沟通不畅、关系紧张等;自我认同困惑则表现为对自我价值的怀疑和迷茫,缺乏明确的人生目标和规划^[1]。

(二) 大学生心理问题成因分析

大学生心理问题的成因复杂多样,主要包括个人因素、家庭因素、学校因素和社会因素等。个人因素方面,大学生正处于身心发展的关键时期,面临着自我认知、情感管理等方面的挑战。家庭因素方面,家庭环境、父母教育方式等对孩子的心理健康产生深远影响。学校因素方面,学业压力、校园文化等也会影响大学生的心理健康。社会因素方面,社会竞争、就业压力等也是导致大学生心理问题的重要原因。

二、一生一档模式在大学生心理健康辅导中的应用价值

(一) 全面了解学生心理状态

一生一档模式在大学生心理健康辅导中展现出独特的应

用价值。该模式通过系统、全面地记录学生的成长历程与心理状态,为心理辅导老师构建了一个信息丰富、层次分明的资源库。这一资源库不仅涵盖了学生的学习成绩、课外活动、社会实践等基本信息,更深入地触及了学生的心理特质、情绪波动、压力应对等心理层面的内容。心理辅导老师借此能够全方位、多维度地审视学生的心理状态,进而依据这些详尽的信息,定制出更加贴合学生个性与需求的心理健康辅导方案,实现辅导工作的精准化与高效化^[2]。

(二) 实现精准心理辅导

一生一档模式为心理辅导老师提供了精准施策的坚实基础。基于对学生心理状态的全面了解,老师能够准确把握学生的心理问题所在,进而采用针对性的辅导策略与方法。这种精准的心理辅导不仅能够有效提升学生的心理健康水平,还能避免因辅导不当而引发的资源浪费与负面效应。此外,一生一档模式还鼓励心理辅导老师持续跟踪学生的心理状态变化,及时调整辅导方案,确保辅导工作的动态化与持续优化。

(三) 促进家校合作与沟通

一生一档模式在促进家校合作与沟通方面同样发挥着重要作用。该模式强调家校之间的信息共享与协同合作,使得家长能够更直观地了解孩子在学校的表现与心理状态。这种透明的沟通机制不仅有助于增强家长的教育责任感与参与度,还能促进家校双方共同为孩子的心理健康成长贡献力量。通过一生的成长档案,家长与学校能够形成更加紧密的教育联盟,共同为孩子的全面发展保驾护航。

三、一生一档模式下的的大学生心理健康辅导策略

(一) 建立心理健康档案,实现动态监测

在一生一档模式的指导下,高校应当为每位学生精心构建一份心理健康档案,这份档案不仅是学生心理状态与成

长历程的忠实记录者,更是心理辅导老师制定个性化辅导方案的宝贵资源库。档案的建立需遵循严谨的科学原则,确保信息的真实性与准确性。心理辅导老师需与学生展开深入的对话与交流,倾听他们的心声,理解他们的心理状态与需求,从而确保档案内容的全面性与深入性。心理健康档案的内容应涵盖多个维度,包括学生的情绪状态、压力水平、人际关系状况、自我认知与价值观等。通过定期的心理测评与自我报告,心理辅导老师能够对学生的心理状态进行动态监测,及时发现并处理潜在的心理问题。此外,档案还应记录学生在接受心理辅导过程中的变化与进步,为后续的辅导工作提供宝贵的参考与借鉴。为确保心理健康档案的时效性与准确性,高校应建立完善的档案更新机制。心理辅导老师需定期与学生进行回访与交流,了解他们的最新心理状态与需求变化,并据此对档案进行及时的更新与完善。同时,高校还应加强对心理健康档案的管理与保护,确保学生的个人隐私与信息安全^[3]。

(二) 加强心理健康教育,提升学生自我调适能力

心理健康教育是提升大学生自我调适能力的关键环节。高校应将心理健康教育纳入课程体系,通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座等形式,向学生普及心理健康知识,帮助他们建立正确的心理健康观念。心理健康课程的内容应涵盖情绪管理、压力应对、人际关系处理等多个方面。在情绪管理方面,课程应教授学生如何识别与表达自己的情绪,学会有效的情绪调节技巧,如深呼吸、放松训练等^[4]。在压力应对方面,课程应引导学生正视压力、理解压力,并学会通过合理的时间管理、任务分解等方式来减轻压力。在人际关系处理方面,课程应教授学生如何建立与维持良好的人际关系,学会倾听、理解与尊重他人。此外,高校还应通过举办心理健康讲座、工作坊等活动,为学生提供更多的学习与实践机会。这些活动可以邀请心理健康专家、学者或心理咨询师来校分享他们的专业知识与实践经验,帮助学生深入了解心理健康的重要性与必要性。同时,高校还应鼓励学生参与心理健康相关的志愿服务与社会实践活动,通过亲身体验来加深对心理健康教育的理解与认同。

(三) 构建多渠道心理支持网络,提供及时援助

在信息化时代,高校应充分利用现代科技手段,构建多渠道心理支持网络,为学生提供更加便捷、高效的心理援助服务。涵盖传统的面对面咨询模式,还融入热线电话、在线咨询、移动应用等多种新兴渠道,确保学生在遇

到心理困扰时能够迅速获得帮助。热线电话作为一种传统的心理援助方式,具有即时性与匿名性的双重优势。高校应设立专门的心理健康热线,由经过专业培训的心理咨询师或辅导员轮流接听。这些专业人员将运用其丰富的心理学知识与实践经验,为学生提供及时、有效的心理支持与安慰。热线电话的设立,不仅为学生提供了一个倾诉与释放压力的渠道,还能够一定程度上预防心理问题的发生与恶化。在线咨询则打破了时间与空间的限制,使得学生能够随时随地获得心理援助。高校可以建立心理健康咨询网站或利用社交媒体平台,提供在线咨询与答疑服务。这些平台不仅具有便捷性,还能够保护学生的隐私与尊严。学生可以通过文字、语音或视频等方式与心理咨询师进行交流,获得个性化的心理建议与指导。移动应用作为一种新兴的心理援助方式,具有便捷性与个性化的双重特点。高校可以开发心理健康相关的移动应用,如情绪监测、压力测试、心理调适技巧等模块。这些应用能够根据学生的实际情况与需求,提供定制化的心理援助服务。例如,情绪监测模块可以实时监测学生的情绪变化,为其提供相应的情绪调节建议;压力测试模块则可以评估学生的压力水平,为其提供有效的压力管理策略。通过移动应用的运用,高校能够为学生提供更加精准、个性化的心理援助服务。为构建这一多渠道心理支持网络,高校还应加强相关技术与设备的投入。例如,为热线电话配备专业的录音与存储设备,以确保咨询过程的完整性与可追溯性;为在线咨询平台提供稳定、安全的网络环境,以保护学生的隐私与数据安全;为移动应用提供持续的技术更新与维护服务,以确保其功能的完善性与稳定性。同时,高校还需要加强对使用这些渠道的引导与教育,让他们了解并充分利用这些资源来维护自己的心理健康。

(四) 强化师资队伍建设,提升专业服务质量

在大学生心理健康辅导领域,师资队伍的专业性与服务质量直接关系到辅导工作的成效。因此,高校应高度重视心理健康辅导师资队伍的建设,将其作为提升心理健康教育水平的关键环节。首先,建立健全心理辅导老师的培训体系。涵盖心理学基础理论、心理辅导技能、心理健康评估方法等多个方面,确保心理辅导老师具备扎实的专业素养。培训应定期举行,并邀请国内外知名心理健康专家进行授课,以不断更新心理辅导老师的知识结构,提升其专业技能。其次,加强心理辅导老师的督导与评估。高校应设立专门的督导机构,对心理辅导老师的工作进行定期

评估与反馈, 及时发现并纠正工作中的不足。督导机构还应为心理辅导老师提供必要的支持与指导, 帮助其解决工作中遇到的实际问题, 提升其工作满意度与职业成就感^[5]。同时, 鼓励心理辅导老师参与学术交流与研究。高校应支持心理辅导老师参加国内外学术会议、研讨会等活动, 与同行交流经验、分享成果, 鼓励心理辅导老师积极申报科研项目, 开展心理健康领域的实证研究, 以科研促进教学, 提升心理辅导工作的科学性与有效性。此外, 高校还应建立完善的心理辅导老师激励机制, 对在工作中表现突出的心理辅导老师给予表彰与奖励, 激发其工作热情与创造力。通过这一系列措施, 高校可逐步构建起一支专业素养高、服务质量优的心理健康辅导师资队伍, 为大学生心理健康提供坚实保障。

(五) 开展定期心理健康评估, 实现早期干预

在大学生心理健康辅导工作中, 及时发现并处理心理问题至关重要。因此, 高校应定期开展心理健康评估工作, 通过问卷调查、心理测试等手段, 全面了解大学生的心理状态与需求。开展定期心理健康评估的前提是制定科学的心理健康评估指标体系, 指标体系应涵盖焦虑、抑郁、人际关系、自我认知等多个方面, 确保评估结果的全面性与准确性, 评估指标应具有可操作性, 便于心理辅导老师在实际工作中进行应用。还应采用多样化的评估方法。除传统的问卷调查与心理测试外, 高校还可引入访谈、观察、案例分析等多种评估方法, 以获取更加全面、深入的心理信息。这些方法应相互补充、相互印证, 确保评估结果的客观性与可靠性。同时, 建立心理健康评估结果的反馈与干预机制。高校应将评估结果及时反馈给学生本人及辅导员、家长等相关人员, 以便他们了解学生的心理状态并采取相应措施, 对于存在心理问题或风险因素的学生, 高校应提供个性化的辅导方案与早期干预措施, 防止心理问题的发展与恶化。这些干预措施应具有针对性与实效性, 能够切实解决学生的心理问题, 提升其心理健康水平。此外, 高校还应建立心理健康评估工作的长效机制, 将评估工作纳入学校日常管理与教学体系中, 确保评估工作的持续性与稳定性。通过定期心理健康评估, 高校能及时发现并处理大学生的心理问题, 为他们的健康成长提供有力支持。

(六) 促进校园文化建设, 营造积极心理氛围

高校作为人才培养的重要阵地, 其校园文化氛围对学生的心理健康具有深远的影响。因此, 高校应高度重视校园文化建设, 通过举办各类文化、体育和社团活动来营

造积极向上的校园氛围。在文化方面, 高校应举办心理健康讲座、心理剧表演、心理健康知识竞赛等活动, 丰富学生的课余生活, 让他们在参与中了解心理健康知识, 提升自我认知与调节能力。在体育方面, 高校可组织各类体育赛事与健身活动, 强健学生的体魄, 缓解他们的压力与焦虑情绪。如通过校运会激发学生的团队精神与竞争意识; 篮球赛、足球赛等球类比赛则让学生在运动中释放压力、享受快乐; 健身活动则可帮助学生保持良好的身体状态与心理状态。在社团方面, 高校应鼓励学生自发组建各类社团组织, 如心理协会、文学社、艺术团等, 为学生提供展示自我、交流思想的平台, 有助于培养他们的兴趣爱好与社交能力。同时, 社团组织还可开展志愿服务与社会实践活动, 让学生亲身体验到帮助他人、贡献社会的成就感与自我价值感, 从而增强他们的心理韧性与适应能力。为促进校园文化建设工作的深入开展, 高校还需加强相关政策的制定与实施。

结束语

综上所述, 一生一档模式下的大学生心理健康辅导策略需从多个方面入手, 通过建立心理健康档案、加强心理健康教育、构建多渠道心理支持网络、强化师资队伍建设、开展定期心理健康评估及促进校园文化建设等措施, 全面提升学生的心理健康水平与自我调适能力。为大学生提供更加全面、有效的心理健康辅导服务, 助力其健康成长与全面发展。

参考文献:

- [1] 叶海英. "一生一档"模式下的心理健康辅导策略[J]. 甘肃教育, 2018(19): 1. DOI: CNKI: SUN: GSJY. 0. 2018-19-041.
- [2] 卢伟林. "一生一档"管理模式内容与方法探究[J]. 中学教学参考, 2018(12): 2. DOI: 10. 3969/j. issn. 1674-6058. 2018. 12. 059.
- [3] 孙婉琳. 大学生网络心理健康教育问题刍议[J]. 中文信息, 2018, 000(010): 77, 125. DOI: 10. 3969/j. issn. 1003-9082. 2018. 10. 067.
- [4] 曹晓丹. 互联网时代大学生心理健康教育刍议[J]. 淮北职业技术学院学报, 2022, 21(5): 45-48.
- [5] 李慧, 王雪娟. 高校心理健康课程体系的构建刍议[J]. 山西广播电视大学学报, 2019, 000(002): 54-57.

作者简介:

夏迎春, 女(1997. 2-), 安徽合肥人, 汉族, 硕士研究生, 助教, 研究方向: 应用心理, 心理健康教育。