

以特色成长辅导室为依托的高校心理健康工作新模式探究

董珊珊

长沙师范学院, 中国·湖南 长沙 410000

【摘要】高校在教导学生的过程中除了应该关注学生的日程学习以及专业知识增强之外, 还应该关注学生的心理健康教育, 学生的心灵更加阳光的情况下才能够在社会工作中表现出积极向上的一面, 并真正为自己也为社会带来更多的奉献。而在学生心理健康教育开展的过程中需要有最适合的工作模式才能帮助其开展成效达到相对理想的状态。构建特色成长辅导室就是其中的一种。基于此, 文中对以特色成长辅导室为依托的高校心理健康工作新模式进行了探究。

【关键词】高校教育; 心理健康教育; 特色成长辅导室; 心理健康工作

【基金项目】本文系 2020 年长沙师范学院校级大学生思想素质提升工程项目阶段性成果, 项目名称: “点亮人生” 特色成长辅导室, 项目编号: XJTS202107。

引言

高校在办学过程中的最根本目标是帮助学生更健康快乐的成长, 在此基础上才是带给学生一定的社会以及专业知识, 帮助学生拥有在社会中生存的职业技能。所以说, 高校学生的心理健康教育工作是极为重要的。在实际进行相关工作开展的过程中, 高校应该要给予该项工作绝对的重视, 不断提供给相关教育所需的资源, 最终帮助实现高校心理健康教育的高质量发展。

1 高校心理健康教育的参与者

1.1 各年级辅导员教师

高校在进行学生心理健康教育的过程中是有着比较多的参与者的, 其中发挥关键作用的是学校中的辅导员教师们。辅导员教师虽然并不是专职对学生的心理健康问题展开研究呢资深学者, 但因为日常学生在校生活过程中接触最多的就是辅导员教师, 辅导员教师对于高校学生的行为, 言语在某一时期内的变化是最清楚的, 而这些行为上的动态变化正是学生在心理方面产生变化的一种最直接表现, 因此说在开展高校学生心理健康教育的过程中辅导员教师绝对是最不能缺少的。

1.2 进行思政教育的老师们

高校在开展与学生相关心理健康教育的过程中还需要高校中为学生进行思政教育的教师们的帮助^[1]。思政教育从某种程度上来讲与学生的心理健康教育之间其实是有着非常大的联系的, 学生学习思政教育相关的内容也是为了要获得一种精神素养方面的提升, 最终拥有坚强的意志力以及更加正确的人生价值观。而心理健康教育的最终目的则是为了帮助学生在心灵上获得一种成长, 能够成为更包容, 具有更客观心态的个体, 因此, 从这一层面上来讲思政教育与学生的心理健康教育其实是想通的, 完全可以将心理健康教育的一些内容融入到对学生的思政教育中, 而这一个过程中自然需要思政教师的帮助。

1.3 专业为学生进行心理辅导的心理健康研究者

高校心理健康教育工作在开展的过程中还需要专业进行学生心理研究的学者, 也就是专门从事相关心理健康辅导工作的心理专家们。无论是高校辅导员教师还是对对学生进行思政教育的老师或者学校管理者们在学生心理健康教育方面虽然能够发挥一定的作用, 但在相关的理论研究以及专业性上还是和心理教育专家有所差距, 为了进一步保障学生的心理健康教育在方向上是绝对

正确的, 必须要有足够专业的人士对相关工作的开展进行指导, 这就是心理专家们的必不可少之音了, 至于辅导员教师以及思政教育老师们更多的扮演着任务执行落实得到了角色, 所有人都配合起来, 学生的心理健康教育才会开展得更成功。

2 以特色成长辅导室为依托的高校心理健康教育新模式

2.1 特色成长辅导室

大学生在高校学习生活过程中会遇到各种不同的困惑或者困难, 有学习上的, 生活上的, 心理上的, 情感上的等等^[2]。在学生遇到这些问题的时候, 需要有能够及时为其解决问题的场所以及专业的教师而特色成长辅导室的建立就是因此而来的。高校在合适的地点选取场所作为专门对学生成长了进行辅导的辅导室, 进行一定的布置。比如说阅读角, 探索区, 咨询区等等, 并定期向学生开放这些区域, 学生可以根据自己的需求定期访问辅导室, 高校也可以组织学生在某一特定时间去辅导室放松心情。

2.2 特色辅导室能够提供的成长辅导

高校特色成长辅导室在帮助学生成长的过程中可以为学生提供多方面的心理辅导服务, 包含了: ①思想方面的辅导: 向学生传递一些有关于理想的理念, 关于爱国的情怀, 一些公民应该遵守最基本的道德, 一些律法相关的知识等。通过这些知识方面的辅导来帮助学生们的思想境界可以获得提升。②生活方面的辅导。学生进入到高校之后基本都远离了家乡, 再加上生活中的一些其他事物, 难免会有不适应的感觉, 特色成长辅导室帮助学生梳理一些有关于人际交往, 日常闲暇生活的乐趣, 从而帮助学生能够对高校生活更快适应^[3]。③进行学业方面的辅导。学生在高校中学习, 整个过程不可能是一帆风顺的, 可能会在学习中有迷茫, 不能适应课程难度等等。高校特色成长辅导室提供与学生学习相关的辅导服务, 从学生专业知识到学生学习规划等多个方面来帮助学生有更多成长。④学生职业规划方面的辅导。很多高校学生在选择专业时都是随意进行的, 在学习之初对于相关学习的目的并不明确, 也不知道自己未来将要从事哪方面的工作, 于是在学习也就没有足够的动力。这些问题在高校的特色成长辅导室中都能得到解决。⑤有关于危机应对方面的辅导。少数学生在高校学习期间可能会发生重大的意外事故, 心理上已经有了一定的创伤, 高校成长辅导室要对其着重进行辅导, 帮助学生走出阴霾。⑥一些特殊学生群体的辅导。这一方面主要针对的是原生家庭学

生,或者少数民族学生,家庭困难学生等等,他们的内心更敏感,因此需要有更适合的辅导方式。

3 高校心理健康教育工作新模式开展

3.1 根据学生需求构建特色成长辅导室

以特色成长辅导室为依托的高校心理健康教育新模式在开展的过程中首先必须要根据学生的实际需求去构建相应的特色成长辅导室。比如说,大多数高校学生在听到辅导二字时持有的会是一种拒绝的态度,最大的原因是因为学生会觉得这样的情况下自己会被他人以异样的眼光看待。因此成长辅导室的所在位置尽可能隐蔽一些,要远离吵闹人多的校园区域,方便学生更有勇气去接受辅导。再比如说学生在高校学习生活过程中会遇到多个方面的困惑,可能包含学习,成长,情感,职业规划等多个方面,那么所打造的成长辅导室就必须对这些问题都有所涉及。当然还有其他的一些需求。总之,在进行成长辅导室构建的过程中一定要能够充分满足学生的各种问题需求,才能确保学生的诸多问题都可以在这里得到解决。

3.2 打造更舒适的成长辅导室环境

在开展高校学生心理健康教育新模式的过程中学生所处的成长辅导室的环境对其心理状态是有着非常大的影响的。举个最简单的例子,如果成长辅导室的内部空间狭小,且光线昏暗,四周的色彩也都是暗沉的,学生的心情不由自主就会变得更低落,肃穆,甚至是心怀戒备,不愿意将内心的困惑吐露出来,这对于相关的心理健康教育工作开展来讲自然是非常不利的^[4]。因此高校在构建了为学生提供各种特色心理辅导服务的成长辅导室之后,还应该对其内部的环境进行一个科学合理的打造,要尽可能呈现给学生温馨,阳光,自然的感觉,学生进入到辅导室之后就能产生一种尤然的放松之感,辅导成效才会更好。

3.3 心理健康教育辅导工作需要多方配合

高校特色成长辅导室在构建成功之后运转期间还需要其他学校教师以及各方的配合安帮助。学生的心理健康辅导教育并不是与学生在高校的辅导室进行一场简单的交谈或者进行一次其他的活动就能够结束的。对学生的心理健康教育本身就是一个漫长且持续的过程,这一过程中辅导室的工作人员们因为时间安排,自身精力,学生本身与辅导室工作者的交集等多方面原因的影响,辅导室教职工真正参与到心理辅导教育中的次数并不会很多,更多的是以这些交谈与活动作为引子来为学生留下一个好的心理改变,之后还需要其他校内工作者,比如说辅导员教师,班主任,专业课教师等的帮助,甚至这之中还需要班级干部也提供一些帮助。因此,在开展高校心理健康教育工作新模式的过程中还需要学校管理层领导各方工作者来为辅导室的相关工作打配合,共同努力,最终帮助学生心理成长可以变得更健康。

3.4 特色成长辅导室需要开展不同的心理辅导活动

高校在借助特色成长辅导室进行心理健康教育工作的开展的过程中需要尽可能地为开展更多不同类型的辅导活动。不能仅仅只有谈话的方式,不断重复的同类型心理健康教育辅导活动就像是单一的教学方式一样,对学生的吸引力会越来越弱,能够取得的辅导作用也会越来越差,甚至还可能激发出学生的逆反心理,这绝对不是进行成长辅导,构建该活动室的初衷^[5]。因此,在实际进行特色辅导室构建并开展相应心理辅导工作的过程中一

定要根据实际的辅导内容设计更多种不同类型的活动。比如说在进行职业规划辅导的过程中,可以邀请来自于社会企业中的就业者分享他们的工作经历,或者邀请往届的学长学姐分享自身在工作寻找过程中的心路历程。再比如说在进行学生学习辅导的过程中可以从学生班级中选择志愿者来与其结成一对一帮扶小组。情感辅导过程中可以一起听一些舒缓的乐曲,看有趣的故事,甚至是打游戏等等。还有其他的辅导活动形式,书籍阅读,做手工,猜谜语,探讨爱好,组织音乐会,排演话剧节目等等。辅导室的心理健康教育工作者要不断尝试新的活动形式,并根据学生的实际反馈对活动形式进行调整,以期达到最好的辅导效果。

3.5 线上也可以作为心理健康教育的阵地

高校在校内特色成长辅导室的基础上还可以构建线上的心理健康教育平台,就像是另一种形态存在的成长辅导室一般。前文中有说到过有的学生因为自身性格的原因可能不愿意去人多的地方参与各种相对吵闹的活动,更喜欢一个人待着,也对于自己的隐私有着强烈的保护欲望。所以线下的成长辅导室对于对方而言可能是不太容易接受的。这种情况下构建线上的成长辅导室就是极为必要且能够发挥出极大作用的。学生在线上辅导室可以不用面对面,也不用与其他同学产生交集就能获得自身需要的辅导。这对于学生的隐私会是非常好的保护。再者线上的辅导从时间安排上来讲对于学生会更加方便,学生有需求随时可以进行咨询,而网络另一头的辅导者在看到相关咨询后也能及时留下回答,因此时间上是更自由的。除此之外,线上的辅导室还可以引入更多网络资源,为学生们展示更多积极向上的内容,也不断丰富学生的知识存储量,提升其眼界的开阔度,如此,学生的胸襟也能开阔许多。

4 结束语

高校在进行心理健康教育活动开展的过程中可以借助于特色成长辅导室来帮助学生的心灵困惑得到更好的解决。而以成长辅导室作为基石在进行相应心理健康教育工作的开展的过程中需要根据学生心理需求构建相应的成长辅导室,并打造舒适的内部环境,再通过形式多样的辅导活动,线上平台的密切配合,在校内各方工作者的共同努力下,学生的心理成长必然能够更加健康。

参考文献:

- [1]金倩.构建大学生心理健康教育模式的理论[J].国际公关,2020(12).
- [2]胡丽涓,崔宏智,杨秀飞.高校心理健康教育工作"一二三四五"模式探究[J].科教导刊,2020,000(011):168-169.
- [3]王征,陈晓萍.新媒体对大学生心理健康教育的影响探究[J].中学政治教学参考,2020(8):85-85.
- [4]李兰.三育人视角下高校心理健康"四步走"模式探究[J].太原城市职业技术学院学报,2020,000(002):168-170.
- [5]史利洋,杨勇,吴刚.辅导员在大学生心理健康教育中的工作路径研究——以西安建筑科技大学为例[J].佳木斯教育学院学报,2020,036(001):229-230.

作者简介:

董珊珊(1995.9-),女,汉,湖南衡阳,助教,硕士研究生,研究方向:心理健康教育。