

“三全育人”理念下高校心理健康教育工作开展研究

杨彬森

(苏州农业职业技术学院, 江苏 苏州 215008)

摘要: 高校所开展的心理健康教育工作本身就承担着心理育人的重要职能, 对于大学生的健康成长与发展发挥着至关重要的作用。然后, 由于受到诸多因素的影响, 现阶段的高校心理健康教育工作的开展效果并不理想, 导致心理健康工作的实效性得不到体现。基于此, 本文主要对现阶段高校心理健康教育工作的开展现状进行分析, 并且以三全育人理念为指导, 构建起科学高效的育人新机制, 以期能够全面提升高校心理健康教育工作质量, 帮助高校学生获得身心的健康成长, 最终为社会培育出更多优秀的人才。

关键词: 三全育人; 高校; 心理健康; 工作开展

现阶段, 由于受到我国社会多元化发展趋势的冲击, 部分高校学生存在着心理抗压能力差、无法应对挫折与挑战的问题。现阶段虽然诸多高校均设立了校内的心理健康咨询中心, 并且聘用了相应的心理咨询工作人员, 其目的就是为了切实解决当前学生存在的心理健康问题。但在实际上此类专业心理咨询人员的数量较少, 无法满足全体学生的心理咨询需求。高校学生的身心健康发展直接关系到高校高素质优秀人才的培养质量, 同时也是高校育人工作的重要组成部分, 高校心理健康工作队伍不健全, 直接影响了心理健康教育工作的成效。

一、当前高校心理健康教育工作现状

(一) 工作制度不健全, 育人体系不完善

在构建院校整体规划方案的过程中, 众多高校的的发展重点放在了专业课程建设以及科研活动等显性工作内容上, 对心理健康教育的顶层设计工作不够重视, 甚至连最基本上的工作制度都是缺失的, 无法对心理健康教师的积极性进行调动, 也没有意识将全校的优质资源用于推动学生的健康成长与发展。虽然近年来一些高校已经认识到开展心理健康教育工作的重要性, 并且开展了构建与心理健康教育相关的体系与预警机制, 但是总体上工作制度以及育人体系还是有待进一步完善和优化。

(二) 内容形式较单一, 育人吸引力不强

高校所开展的心理健康教育工作存在着课程理论性较强而实践性不足的问题, 学生们普遍反映很多内容都晦涩难懂, 久而久之也就对心理健康教育课程失去了学习的兴趣。高校心理健康教育课程主要是由理论课与实践课程所组成, 其中理论课存在的问题是与学生的实际需求联系不太紧密, 概念性的内容太多, 学生理解受限; 实践课存在的问题是形式过于单一化, 基本上都是教师带领学生做游戏, 导致其教育效果很难得到提升。学生们参与心理健康教育课程的主要目的就是为了获取学分, 对自身的心理健康问题缺乏足够的认知, 也没有掌握有效的心理疏导方法。

二、三全育人理念下高校心理健康教育工作开展路径分析

(一) 推动全员育人, 构建心理健康师资队伍

从高校心理健康教育师资队伍构建的角度来看, 推动心理健康全员育人不仅仅需要心理健康教师本身的参与, 同时也要涵盖

到其他的教师成员。大学生心理健康教育工作的开展离不开广大的教职工人员, 需要全体师生的共同参与。高校要积极构建心理健康教育教育师资队伍, 引导全体教职工人员共同参与心理健康教育建设, 培养教职工人员心理健康育人的责任感和使命感, 形成心理健康教育合力, 共同促进大学生心理健康成长。

(二) 推动全过程育人, 创新心理健康教育工作模式

从心理健康育人实践的角度来看, 推动全过程育人需要教师将心理健康教育工作贯穿于学生在校学习和生活的不同阶段, 立足于高校大学生的成长特点, 因时、因势、因需开展针对性的心理健康教育工作, 从大学生入校的阶段开始, 一直到学生毕业的阶段, 针对性地开展不同形式的心理健康教育工作, 为大学生成长形成全过程的教育保障。

1. 因时而为, 阶段性开展心理健康教育

因时而为开展心理健康教育强调的是遵循科学发展规律, 根据不同时期的学生的心理健康需求开展有针对性的教育活动。由于生活环境、学习经历等不同, 每个学生都具有不一样的心理特征, 因此, 心理健康教育必须结合学生实际开展。学生进入大学阶段后, 其心理也会因生活环境的改革以及学习经验的累积而发生改变, 整个大学的学习生活主要可以分为四个阶段, 分别是适应阶段、探索阶段、稳定发展阶段以及准备就业阶段。首先是适应阶段。学生步入大学后需要适应新的学习环境、学习方式, 交往新的朋友。面对全新的生活, 很多学生难免产生畏惧心理, 不知如何才能快速适应新生活, 建立新的人际关系。对此, 辅导员应积极组织团体辅导、主题班会等心理健康教育活动, 这些活动不仅可以帮助学生快速熟悉身边的人, 建立新的人际关系, 还有助于为学生搭建一个认识新环境的平台, 使其加深对大学生活的认识。大二和大三是探索阶段与稳定发展阶段, 这两个阶段学生的心理健康对其综合素养发展具有至关重要的影响。对此, 心理健康教育需要从多方面入手开展多样化的教育活动, 如爱国主义教育、两性关系讲座、职业生涯规划教育、挫折教育活动等。这些活动的开展不仅可以引导学生树立正确的思想价值观, 明确职业发展方向, 还有助于强化其心理素质、提升人际交往能力等。进入大四后, 学生面临毕业, 很多人感到迷茫, 而导致迷茫的主要原因

是学生的职业发展方向模糊以及对自身的不自信。因此,心理健康教育应结合大四学生所面临的主要问题开展针对性的教育活动,如职业体验教育活动、技能训练活动。同时,为了缓解学生的压力还可以组织一些解压活动,为学生提供释放压力的途径。总之,心理健康教育不能盲目追求一致性,必须因时而为,充分考虑不同阶段学生的发展需求,如此才能充分发挥心理健康教育的价值。

2. 因势而为,给予学生心理咨询渠道

高校心理健康教育的主要核心对象是高校学生,想要对其开展有效的心理健康教育需要考虑到不同学生的个性化差异。如学生的兴趣、性格、爱好等多方面的内容。只有充分考虑学生的多方面特点,才可以有针对性地开展心理健康教育工作。当然,教师还需要掌握相关的心理健康教育理论知识,并善于利用理论来分析学生的行为特征,进而从学生的角度入手,开展科学合理教育。在开展心理咨询的时候,教师需要适当掌握相应的技巧,掌握与学生交谈的方式,否则因为存在着师生之间的身份差距,会导致学生难以彻底敞开心扉。高校也需要为学生开设专门的心理咨询室,随时为学生提供心理疏导。部分学生存在的心理问题较为严重,一两次疏导无法达到根治的效果,而学生觉得心理问题缓解后,可能就不愿意继续去心理咨询室。为此,教师在对学生进行心理疏导时,需要详细记录每位学生的信息,并做好后期跟踪服务,以便彻底解决学生的心理问题。此外,部分学生可能存在讳疾忌医的情况,当意识到自己出现心理问题后,不愿意主动找教师寻求帮助。为此,教师还需要定期与每位学生交流沟通,帮助学生进行诊断,及时疏导学生的不良情绪,以免其发展下去,影响学生心理健康。

(三)借助网络技术,开展网络结构全方位育人

如今网络技术在各行各业之中占据着十分重要的地位。将网络技术与心理健康教育结合在一起具有较为明显的育人成效。网络结构全方位育人是指以网络为载体,借助多媒体、新媒体等多样化的渠道,将学校、学生、家长、社会紧密地联系在一起,充分利用社会各界的力量来帮助学生开展心理健康教育。例如,学生可以借助QQ、微信等渠道及时与家长联系,阐述自己近期遇到的各种问题以及难题,当家长无法解决的时候,可以向辅导员或者社会专业人士求助,利用他们的力量来帮助学生度过心理难关,从而提升他们的心理素质。

1. 凸显第一课堂的育人特点,发挥主渠道的育人作用

在新生入学之后,教师会为学生安排与大学生心理健康教育相关的基础必修课程,加强学生的心理防护能力。尤其是在学生从高中升入大学之后,往往会出现很多不适应的内容,而大学生心理健康教育则可以有效提升大学生的心理压力承受能力,强化他们的危机意识。在开展心理学必修课程的时候,教师主要为学生传授一些排解心理困扰、缓解心理压力的小技巧以及方法,让他们在日后的大学生活中可以真正地用上。同时,教师还要帮助学生树立正确的价值观,帮助他们掌握正确的交往方法,与其他

同学建立深厚的友谊。除此之外,教师还要善于挖掘其他课程中的心理健康元素,强化自身的心理健康教育责任,积极主动地完善课程教学计划,从而帮助学生建立正确的三观。

2. 深挖第二课堂的思政元素,强化学生的幸福感

第二课堂是心理健康教育开展的重要辅助内容。相比于第一课堂来讲,第二课堂的育人形式更加丰富,育人资源也更加充盈,是高校心理健康教育活动之中不可缺少的重要组成内容。首先,教师要积极利用各种主题月、主题日积极开展心理健康教育活动,为了保证该活动的形式丰富,可以将其与各种艺术活动联系在一起,从而构建一个积极向上的校园文化。在第二课堂的开展过程中,教师不能够忽略校园文化的价值。良好的校园环境可以荡涤学生的心灵,帮助他们养成积极健康的人生态度,进而使其产生幸福感和满足感,这是促进学生健康成长的重要手段。

3. 积极构建信息收集与反馈平台,实现一体育人

在心理健康教育体系中,信息收集与反馈部分是检测学生心理健康教育水平并对其开展辅导的前提。在构建信息收集与反馈平台的时候,应该遵循由学校牵线、学院辅导、班级强化、宿舍主导的原则,保证可以实时得到每一位学生的心理健康情况。同时,教师还应该构建相应的紧急预案,当出现突发的状况做到反应迅速,减少损失。同时,学校每个月还应该组织一次心理情况调查,并且积极开展心理咨询室,鼓励心理遇到阻碍的学生去咨询,走出心理阴影。

三、结语

综上,在现代社会经济不断发展的时代背景下,心理健康教育在高等教育工中有着十分重要的地位。在当前的心理健康教学工作开展过程中,众多高校将重点放在了学生学习心态和职业能力的发展上,课程内容往往缺乏体系化的建设。在“三全育人”的教育背景下,高校要注重构建全过程、全方位、全员育人的心理健康教学模式,形成良好的心理健康育人环境,为学生个人心理的健康发展提供有力的支持与辅导。

参考文献:

- [1] 郑丹凤,王涛.“三全育人”视域下高校心理健康教育工作探析[J].学校党建与思想教育,2021(01):88-90.
- [2] 白雷蕾.“三全育人”视角下高校心理健康教育存在问题和应对策略[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(12):124-125+128.
- [3] 李红梅,宋素怡,董彩云,郭富莲.“三全育人”视角下的高校心理健康教育研究[J].中北大学学报(社会科学版),2020,36(04):41-45.
- [4] 武娜娜.高校思想政治教育“三全育人”研究[D].河北师范大学,2020.