

# 心理健康教育融入高校学生管理工作的对策研究

王好男 邓洁琼

(桂林理工大学, 广西 桂林 541000)

**摘要:** 2011年教育部下发《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》,对高校心理健康教育提出了一系列“硬指标”,从原来“及时发现和解决有关情况和问题”提高到建设“大学生心理健康教育体制机制”,“高校应将大学生心理健康教育纳入学校人才培养体系”。如何更加有效地提升大学生心理健康水平,促进大学生全面发展,成为教育热门话题。结合笔者实践经验,本文就心理健康教育融入高校学生管理工作的对策进行研究,希望能够为各位同行提供一些参考。

**关键词:** 心理健康教育; 高校学生管理; 对策; 研究

当今社会所讨论的健康包括心理、身体的健康以及社会适应能力等多个方面,它们之间相互联系又相互独立。针对当代大学生发展特点和高校职能,本文选取了心理健康这个主题进行讨论,希望能够从心理健康与学生管理工作进行融合这个角度加强对大学生心理健康的维护。

## 一、心理健康教育在高校中应用现状

首先,当前的高校教育对学生心理健康教育普遍比较重视,校领导和教师对心理健康教育的认识也比较充分,并结合学校情况拟定了心理健康教育计划。心理健康教育在选修课、讲座开办方面都有体现,但是其对学生的帮助有限,还需对心理健康教育落实方式进行创新。其次,高校普遍缺乏专职心理健康教育教师,多是由辅导员或者政治课程教师兼任。心理疏导和心理健康咨询不同于一般一对一师生谈心,也不同于思想工作,这种缺乏专职教师的情况必然导致学生心理健康教育工作效果提升困难。再次,当前的高校心理健康教育课程还不完善,没有真正意义上纳入到课程体系构建工作中去,而且在心理健康教育的实施观念上也比较落后,传统、缺乏新意的教学模式难以有效激发学生兴趣。最后,高校心理健康教育多以选修课、咨询、讲座的形式开展,缺乏对学生个体心理健康状态和不同学生群体心理健康状态的针对性。

## 二、大学生心理健康问题归因

### (一) 环境因素

学生从一个环境进入到另一个环境,需要一段时间来进行心态调节,如果心态调节顺利完成则表现为学生环境适应能力强,顺利进入稳定发展期,如果心态调节遇到困难,则需要外力帮助其快速适应新环境。当代大学生以独生子女为多,离家就学之前受到家长无微不至的照顾,进入大学环境之后,需要他们独立照顾自己并且适应新的交际、教学环境,这些因素都会对学生的心理健康造成影响。

### (二) 人际关系失调

这一代大学生伴随着互联网技术的发展而成长起来,接触到的信息比较多,加之家长的精心照顾,形成了比较强的个人观念,

难免由于交往经验、技巧的缺乏而难以求同存异。大学生来自各地,不同的地域文化、家庭文化、个人经历、生活习惯、思想观念,都造成了舍友、同学之间关系紧张,需要一段时间进行磨合。处于磨合期的学生很容易产生痛苦、沮丧、自我封闭等心理问题,需要心理健康教育工作的有效干预。

### (三) 就业压力大

随着高等教育大众化,大学生再也不是天之骄子,他们所面临的就业压力往往较高。为了找到一份满意工作,大学生除了完成各种既定学科学习之外,还要忙于各种等级证书考试,同时往届毕业生的就业困难、焦虑也通过各种形式传递给在校大学生。尤其进入大四之后,学生开始准备毕业设计并找工作,求职的碰壁、毕业设计的压力,给学生的心理健康造成严重威胁。所以,高校需要将心理健康教育融入到日常学生管理工作中去,以润物细无声地帮助学生缓解心理压力,为社会发展培养具有良好心态的高素质人才。

## 三、心理健康教育学生管理工作的应用

### (一) 因时而为, 阶段性开展学生管理工作

因时而为即针对性教育,是指学校根据学生在层次、专业、年级方面的差异,拟定个性化学生管理工作策略。在成长过程中的每一个阶段,人的心理特点和需求都是独特的,心理健康教育可以据其围绕“入学适应”“学习探索”“稳定发展”“准备就业”等四个阶段进行工作规划。大学生生活伊始,学生所面临的周遭环境、人际关系、学习任务、社会责任都发生了巨大变化,各种因素叠加之下,学生原有的心理定势和机能都受到冲击。教学分析表明,学生在这一阶段所产生的心理问题主要集中在人际关系建立和大学生生活适应上。学生管理工作中的心理健康教育需要为大一新生提供针对性的教学服务,帮助其强化自我管理和时间观念,并掌握相应的心理调适知识与方法,从而促使他们能够顺利适应大学学习和生活。学生管理教师可以通过组织学生以宿舍为单位结成互助小组、开展主题班会、加强新生适应性团体辅导等手段,帮助学生顺利熟悉并适应校园环境、学习模式以及人际交往。进入大二、大三之后,学生已经普遍完全适应了自己的新身份,开始

进入探索和稳定发展阶段。这是一个厚积薄发的阶段,学生将进入个人素质快速提升期。此时,大学生的心理问题集中于学习心理结构形成、方法探索、态度形成,人生职业规划、理性信念建立,两性心理健康和婚恋等方面。针对大学生心理健康问题的新特点,学生管理工作教师可以通过生涯规划辅导、学业规划辅导、理想信念教育、婚恋主题讲座等方式帮助学生缓解心理压力、调适心态、志存高远,进而提升学生在学习上的自觉性、自主性,促使学生能够处理好学习、职业发展、婚恋关系等问题,最终将学生培养成为具有积极“三观”的高素质人才。进入大四,学业已接近尾声,学生管理教师在心理健康辅导方面的工作主要包括帮助学生顺利完成过渡,缓解学生考研、择业压力。这一阶段,教师主要可以借助职场模拟、技能训练、职业心理评估等手段,引导学生平稳心态,积极迎接就业、考研等新挑战。

#### (二) 服务式管理,促进学生心理健康

作为人才的培养场所,高校教育对学生能力体系、思想体系的形成都产生着重要影响,在启迪心智、传授知识方面的作用举足轻重。高校的学生管理工作要坚持生本理念,针对当代大学生心理问题的产生根源加强心理健康教育,构建全方位、多侧面、多层次的工作模式,并对学生管理工作的内容和目标进行重新设计。站在学生长远发展角度来看,学生个体的心理健康需求的满足十分重要。学生管理教师要采取多种手段引导学生进行自我调节、自我探索,并以大学生心理认知规律为基础对其展开层次化管理,以促使学生管理工作更为贴近学生发展需求,成功地实现教师心态转变,从心里认可“我要做”这一工作态度,打造服务式工作模式。在具体的心理健康教育渗透过程中,学生管理教师要将社会发展与学生发展结合起来,对学生管理工作进行设计和评价,以促使心理健康教育与时代发展保持一致性,从而更加有效地促进学生心理健康发展。

#### (三) 项目式管理,形成教育合力

高校在学生管理工作中多采取“条块管理”模式,各个部门、科室、教师分工明确,责任划分清晰。这样的学生管理模式看上去十分完美地完成了学生服务,但是在实际操作中却暴露出工作步调不一致、工作实施中各自为政的问题,学生管理工作并没有发挥出预计的效果。相关教师 and 部门应意识到,学生管理工作的系统性和综合性,积极采取各种措施促使各方积极参与进来,形成联动工作模式,利用集体的力量、智慧,共同为学生营造良好的发展环境。项目式管理是在“条块式”管理的基础发展起来的,通过对管理平台的创新,弥补了组织管理方式的不足,实现了对各个部门、教师职能的优化,促使整个组织形态更加富有机动性和灵活性,心理健康教育的融入更为自然。在实际的工作当中,二者的融合是一个复杂的管理过程,需要教师根据实际情况进行灵活掌握与变通,即围绕学生这一中心点对各项学生管理工作加以协调,最终形成以课堂教学为主、课外辅导为辅的心理健康教

育与学生管理工作融合机制,从而帮助学生提升心理承受能力和心理调试能力。

#### (四) 深层次管理,促进学生心理健康

深层次管理要求相关领导具备敏锐的观察力、超强的分析力以及超前意识,从而能够对学生管理工作进行多维度思考,突破旧管理模式,构建新的、更加适用的新管理模式。学生管理工作要在促进学生综合素质发展的基础上,促进学生个性化发展。高校学生管理如果只是停留在比较浅层次的管理层面,那么势必会对学生潜能的发掘造成影响,学生在学习和生活中产生的一些心理压力很有可能发展为心理问题,甚至演变为心理障碍,从而影响其学业。如何深化学生管理改革,通过科学的管理手段促进学生全面发展,日益成为高校所关注的问题。实践表明,心理健康教育与学生管理工作的融合,是实现深层次学生管理、促进学生健康发展的必要手段。首先,心理健康教育的融入,有效丰富了学生管理内容和功能,能够强化学生主体意识,帮助学生进行自我治疗和自我调节并优化学生心理素质。其次,通过心理健康教育的渗透,学生可以学会利用科学的心理健康手段,对自身心理健康水平进行自测和维护,如此更加有利于学生才华与个性的展示。再次,将心理健康教育有机融入到日常学生管理中,有利于学生社会交往、个性特点、认知能力以及心理素质的提升,为学生走出校园之后适应更加复杂的社会环境打好基础。

#### 四、结语

综上所述,心理健康是当代大学生顺利完成学业、增强社会适应能力的重要保证,心理健康教育与学生管理工作的融合,是以学生为中心的素质教育的需要,也是高校提升办学水平的必然选择。在具体的学生管理工作中,要因时、因事制宜,针对具体问题、具体目标,采取相应的心理健康教育措施。

#### 参考文献:

- [1] 郭宇琼. 新形势下高校辅导员学生管理工作面临的挑战及其应对 [J]. 产业与科技论坛, 2020, 19(24): 285-286.
- [2] 蔡亚会, 陈晓雪, 郭静静, 王菲菲. 柔性管理在高校学生管理工作中的应用策略 [J]. 黑龙江科学, 2020, 11(21): 118-119.
- [3] 王毅, 毛曲功, 马丽荣. 管理心理学在高校学生管理工作中的应用 [J]. 大众标准化, 2021(02): 237-238.
- [4] 王如. 新时代高校学生管理工作的探索与创新 [J]. 中学政治教学参考, 2021(03): 101.
- [5] 李乐. 心理健康视角下高校学生管理工作探讨 [J]. 山西青年, 2021(01): 190.
- [6] 何晓芳. 高校学生管理工作改革模式探讨 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39(12): 14-16.