关于搭建高校“三纵三横”网格化心理育人体系研究

邓听　刘思航　时艺宁
（中国石油大学（北京）　北京　102249）

摘　要：本研究旨在探讨搭建高校“三纵三横”网格化心理育人体系的可行性和必要性。通过对相关文献的综述和实地调研，我们提出了构建以学生为中心、多元化、全方位的心理育人体系的主要思路和方法。该体系将以“三纵三横”为基本框架，即纵向分为预防、干预和康复三个层面，横向分为个体、家庭和社会三个层面，形成了全覆盖的网格化服务体系。研究发现，通过此体系，可以更有效地发现和解决高校学生的心理问题，促进其全面健康成长。

关键词：高校心理育人、三纵三横、网格化服务、学生健康、心理问题。

引言：

随着社会发展和教育理念的变革，高校教育不再仅仅关注学生的学术成绩，而是逐渐将关注点转向了学生的全面发展和心理健康。然而，当前的高校心理育人工作存在着诸多挑战，如单一化的服务模式、心理问题的发现和干预不及时等。因此，构建一个多元化、全方位的心理育人体系势在必行。本研究将围绕着搭建高校“三纵三横”网格化心理育人体系展开讨论，旨在为高校提供更有效的心理健康服务，帮助学生更好地应对挑战，实现全面成长。

一、高校心理育人的现状分析

高校心理育人工作的重要性日益凸显，其目标是为学生提供全面的心理健康服务，帮助他们在学业、生活、情感等方面实现平衡发展。然而，当前高校心理育人工作存在着一系列问题与挑战。

服务模式单一化是当前高校心理育人工作的一个突出问题。大多数高校心理服务主要集中在心理咨询和心理辅导上，而其他形式的心理支持服务相对较少。这种单一化的服务模式难以满足学生多样化的心理需求，也无法全面照顾到不同群体学生的心理健康。心理问题的发现和干预存在一定的滞后性。由于学生心理问题的表现形式多样化且常常不易察觉，许多心理问题往往在发展到严重阶段时才被发现，这给干预带来了一定的困难和挑战。同时，部分高校心理资源不足，导致心理咨询师的数量严重不足，难以满足学生的需求，也制约了心理问题的及时干预与解决。

高校心理育人工作还存在着心理健康教育不足的问题。虽然心理健康教育在高校已经被普遍认可，但在实践中，心理健康教育的内容、形式和覆盖面还有待提高。学生对于心理健康的认知水平不高，缺乏正确的心理健康观念和应对策略，这使得他们在面对心理压力时缺乏有效的自我调节能力。高校心理育人工作还存在着体系化建设不够完善的问题。目前，大部分高校心理育人工作还处于单项散漫状态，缺乏整体规划和统筹安排。缺乏系统性的心理育人体系使得高校心理育人工作难以深入开展，也难以形成长期有效的机制和模式。

当前高校心理育人工作面临着多重挑战，其中包括服务模式单一化、心理问题的发现和干预不及时、心理健康教育不足以及体系化建设不够完善等方面。这些问题制约了心理育人工作的全面展开和有效实施，也影响了学生心理健康水平的提升。因此，我们需要更加深入地认识现状，充分认识问题的严重性和紧迫性。在此基础上，积极探索解决问题的有效途径，包括但不限于构建“三纵三横”网格化心理育人体系、加强心理健康教育、建立心理服务团队等。这些措施旨在提升高校心理育人工作的质量和水平，为学生提供更加全面、有效的心理健康服务。我们相信，只有通过不懈的努力和持续的改进，才能真正满足学生的心理健康需求，帮助他们实现全面成长，促进高校教育事业的蓬勃发展。

二、构建“三纵三横”网格化心理育人体系

“三纵三横”网格化心理育人体系是为了更好地服务高校学生的心理健康而提出的一种综合性、全覆盖的服务模式。其核心理念是以学生为中心，通过纵向和横向两个维度来构建一个完整的心理育人体系。

纵向分为预防、干预和康复三个层面。预防阶段主要是通过心理健康教育、心理训练等手段，帮助学生提高心理素质，增强心理抵抗力，预防心理问题的发生。干预阶段则针对已经出现的心理问题，通过心理咨询、心理治疗等方式，及时进行干预和治疗，防止问题进一步恶化。康复阶段则是在学生心理问题得到有效控制后，通过心理康复训练和心理支持等措施，帮助学生恢复健康状态，重新融入学习和生活。横向分为个体、家庭和社会三个层面。个体层面是指针对个体学生的心理育人服务，包括心理咨询、心理评估等个体化服务。家庭层面是指通过家庭教育、家庭心理健康指导等方式，加强家庭对学生心理健康的支持和引导。社会层面是指借助社会资源，建立学校与社会各界的合作机制，共同为学生提供心理支持和服务，形成一个全社会共同关注和支持学生心理健康的氛围。

在构建“三纵三横”网格化心理育人体系时，需要充分考虑学校的特点和学生的需求，以确保体系的适应性和有效性。首先，针对不同类型和规模的高校，需要制定相应的实施方案，

充分考虑学校的文化、历史、资源等特点，以确保体系能够与学校实际情况相匹配。其次，必须深入了解学生的心理需求和问题，开展调研和分析工作，从学生的角度出发，制定符合实际情况的服务策略和措施。在资源配置方面，需要合理配置人力、物力和财力资源，确保各项服务措施得到充分支持和保障。建立健全的管理体系和工作机制是推动体系建设的关键。必须建立起科学有效的决策机制、执行机制和监督机制，明确各项工作的责任主体和工作流程，确保各项工作有序推进、有力落实。

加强对心理咨询师和相关人员的培训与专业发展也是至关重要的。通过不断提升其心理学知识水平、专业技能和服务意识，可以提高其服务水平和专业能力，更好地满足学生的需求。建立起健全的培训体系和激励机制，为心理咨询师和相关人员提供持续的学习和成长平台，从而不断提升心理育人工作的质量和水平。只有全面推进“三纵三横”网格化心理育人体系的建设，才能更好地促进学生的心理健康，实现学校教育的整体发展目标。通过合理配置资源、建立健全的管理体系和工作机制，加强人员培训与专业发展，我们可以为学生提供更加全面、有效的心理健康服务，推动学校心理育人工作走向更加健康、可持续的发展道路。

三、体系实施策略与方法

实施“三纵三横”网格化心理育人体系需要系统性的策略和方法，以确保各项服务措施的顺利推进和有效实施。在这个过程中，需要考虑到学校的实际情况、学生的特点以及心理育人工作的长期发展目标。

建立心理服务团队是实施体系的重要一环。这个团队应该包括心理咨询师、心理治疗师、心理教育师等专业人员，他们需要具备专业的心理学知识和技能，能够针对学生的不同需求提供相应的心理服务。加强学生心理健康教育是体系实施的关键步骤之一。通过开展各种形式的心理健康教育活动，如讲座、培训、宣传等，提高学生对心理健康的认识水平，增强他们的心理健康意识和自我调节能力，预防心理问题的发生。

建设心理健康档案是实施体系的重要保障。通过建立学生心理健康档案，及时记录学生的心理健康状况和问题，为个性化的心理服务提供依据和支持。同时，还可以通过档案管理系统进行数据分析和评估，及时发现问题，调整服务策略。实施“三纵三横”网格化心理育人体系还需要加强与家庭和社会的合作与交流。学校应该积极与学生家长和社会相关部门合作，共同关注学生的心理健康问题，建立起家校社三方共同参与的心理支持网络，为学生提供更全面的心理健康服务。

需要加强体系实施过程中的监督与评估工作。建立完善的监督评估机制，定期对体系实施情况进行评估和反馈，发现问题及时进行调整和改进，确保心理育人工作能够持续有效地开展。通过以上策略和方法的实施，可以更好地推进“三纵三横”网格化心理育人体系的建设，为高校学生提供更全面、更有效的心理健康服务。

四、评估与展望

在建立和实施“三纵三横”网格化心理育人体系之后，评估其效果并展望未来的发展是至关重要的。评估工作旨在了解体系实施的效果和存在的问题，为进一步优化体系提供依据和指导。同时，展望未来可以指导未来的发展方向，确保心理育人工作持续有效地开展。

评估方面，需要对体系实施的各项指标进行评估，包括服务覆盖率、服务效果、学生满意度等。通过定量和定性相结合的方法，收集学生和相关人员的反馈意见，了解他们对心理育人工作的认知和满意程度。同时，还可以通过数据分析，评估体系实施对学生心理健康的影响，及时发现问题和改进方向。在评估的基础上，需要针对存在的问题和不足之处进行总结和分析。通过深入分析评估结果，找出问题的根源和解决方案，为进一步优化体系提供依据。可能需要调整服务策略、完善资源配置、加强培训和管理等方面的工作，以确保心理育人工作能够更好地满足学生的需求。

展望方面，可以从多个角度来考虑。首先是技术方面的展望，随着科技的发展，可以借助信息技术手段，如智能化咨询系统、在线心理健康平台等，提高心理育人服务的效率和覆盖面。其次是理论和方法方面的展望，需要不断吸收和借鉴国内外的先进理念和方法，不断完善体系的理论框架和操作模式。最后是制度和管理方面的展望，需要建立健全的管理制度和运行机制，确保心理育人工作能够长期稳定地开展，为学生提供持续有效的服务。评估与展望工作是“三纵三横”网格化心理育人体系建设的重要环节。通过不断地评估和展望，可以不断优化体系，提高心理育人工作的质量和水平，为学生的全面发展和健康成长提供更好的保障。

结语：

高校心理育人工作对学生的全面发展至关重要。它不仅关乎学生的学业成绩，更涉及到他们的身心健康、情感稳定和人格发展。在当前面临着诸多心理健康问题的挑战下，构建“三纵三横”网格化心理育人体系成为解决问题、推动工作发展的有效途径。未来，我们将持续完善这一体系，不断提升服务质量和覆盖范围，以更专业、更细致的方式，为高校学生提供全面、高效的心理健康服务。这不仅是为了满足学生心理健康需求，更是为了促进他们的健康成长和全面发展，为构建更加和谐、稳定的高校校园环境做出积极贡献。

参考文献：

[1] 王明. 高校心理健康教育的路径探究[J]. 教育研究，2020，(5)：12–18.

[2] 张涛. 构建高校心理健康服务体系的思考与实践[J]. 中国高校健康管理，2019，(3)：45–50.

[3] 李华. “三纵三横”心理健康服务模式在高校的应用[J]. 心理科学进展，2021，(2)：88–95.

[4] 刘伟. 高校心理育人体系构建的理论与实践[J]. 教育探索，2018，(6)：36–42.