

新时代高校大学生心理健康教育工作策略探析

李炎焜

(广州大学管理学院 广东 广州 510006)

【摘要】随着经济社会快速发展,当前高校大学生的成长环境处于不断变化中,受原生家庭、学业、人际关系、就业和生活压力等多种因素影响,高校大学生出现了各种心理问题,大学生的心理健康问题愈加凸显,心理健康不仅关系到大学生个人的成长和发展,更关乎整个学校和社会的和谐稳定,大学生心理健康教育工作亟待得到关注和重视。本文拟在分析当前高校大学生心理健康现状、心理健康工作的重要性 and 目前高校开展心理健康工作存在的不足基础上,探讨高校应对大学生心理健康问题应采取路径和策略,以期进一步加强大学生心理健康教育,切实维护大学生心理健康,预防学生心理危机事件发生。

【关键词】大学生;心理健康教育工作;策略探析

当今社会环境,随着经济社会的快速发展,大学生面临着压力与日俱增,如身心健康、学业压力、就业压力、人际关系压力、生涯发展、亲子关系、恋爱挫折等问题日益突出。这些压力不仅来自于自身,还来自于家庭和社会的期望,长期承受过大的压力,容易导致大学生产生焦虑、抑郁等心理问题,乃至出现心理危机事件,大学生心理健康情况引起了全社会的关注。为此,2023年4月,教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》(教体艺〔2023〕1号),旨在全面加强和改进新时代学生心理健康工作,提升学生心理健康素养,促进学生身心健康、全面发展,健全完善学校、家庭、社会和相关职能部门协同联动的心理健康工作格局。^[1]高校作为人才培养的主阵地,心理健康教育是高校人才培养的重要内容,本文就当前大学生心理健康工作的重要性以及实施过程中存在问题进行探讨,并提出相应对策与建议,以期促进大学生更好地成长成才。

1 大学生心理健康教育工作的重要性

一是有利于维护大学生心理健康,培养良好的心理素质。高校作为培养人才的主阵地和摇篮,不仅需要关注学生的学业成绩,更需要关心学生的心理健康。当今社会充满挑战,大学生的心理健康问题日益凸显,心理健康是学生全面发展的重要基石,当前,大学生的压力源于自身、家庭、学校、社会各个方面,压力的过堆积极易引发多种负面情绪,给自身学习生活带来极大困扰。高校心理健康教育工作通过提供专业的心理教育、咨询和辅导,能够很大程度上帮助学生解决或缓解心理压力和问题,增强心理韧性,培养良好的心理素质,从而更好地应对学习、生活和未来就业

等方面的挑战,能够促进大学生在德智体美劳全面发展。

二是能够有效预防大学生心理危机,最大程度保障大学生生命安全。大学生过多的心理压力得不到有效的解决或释放,将会产生各种心理问题,严重的极易引发心理危机。心理危机是导致学生意外事件的重要原因之一。高校心理健康教育工作通过普及心理健康知识,提高大学生的心理素质,建立有效的心理危机预警和干预机制,能够及时发现和解决学生的心理问题,从而有效预防心理危机的发生,最大程度保障大学生的生命安全。

三是适应社会发展需求,有利于帮助大学生更好得认识自己,培养全面发展的高素质人才。随着社会的快速发展,对人才的需求也在不断提高。大学生刚进入大学时,离开了父母和熟悉的朋友,到一个陌生的城市,接触陌生的人群,面临着一个与此前学习和生活完全不同的全新世界,面对着纷繁复杂的新环境,理想与现实之间的落差,与之而来产生的各方面压力,部分大学生容易出现心理不适应的情况,由此容易产生自我否定、自我怀疑的错误心理,无法正确看待自我,久而久之则容易产生诸如情绪低落、焦虑、抑郁、痛苦等心理问题。高校心理健康教育工作通过对大学生心理健康教育的引导,帮助学生形成健全的人格、良好的心理品质,注重培养大学生的综合素质培养,从而更好地适应社会发展需求,为学生的全面发展和未来奠定坚实的基础,成为高素质的人才。

2 当前高校大学生心理健康教育工作存在的问题

一是心理健康教育课程设计不够合理。当前不少高校心理健康教育课程授课方式还是以传统的讲授方式为主,缺乏小组讨论、互动问答等互动环节,不易

激发学生的学习兴趣 and 积极性,学习效果不佳,难以促进他们的自我认知和自我成长。此外,不少高校心理健康教育课程设计往往缺乏针对性,没有针对不同年级、不同专业、不同性别等学生的特点进行差异化设计。这样的课程设计很难满足学生的个性化需求,也难以取得良好的教育效果。再者,心理健康教育不仅仅是理论知识的学习,更需要实践操作和体验。然而当前高校心理健康教育课程设计往往缺乏实践性,较少有针对实际问题的案例分析、角色扮演等实践活动。这样的课程设计很难让学生真正掌握心理健康知识和技能,也难以提高他们的心理素质。

二是心理健康教育师资队伍水平参差不齐。随着社会的不断发展和进步,高校心理健康教育的重要性日益凸显,而高校心理健康教育师资队伍水平参差不齐是一个不容忽视的问题。目前,高校心理健康教育协同育人的格局还有欠缺,在心理专业教师方面,高校虽然按照要求配有专业心理健康教育老师,但全校心理健康工作繁重,而专业心理老师人手不足,因此无法有效开展心理健康教育工作,不少高校往往将心理教育健康课程任务下达给和辅导员老师一起授课,但很多辅导员老师缺乏专业背景和实践经验,他们中的大多数未接受过专业的心理健康教育培训,缺乏心理健康教育知识储备和专业心理疏导技能,且由于平时有大量的学生管理事务性工作,很难有时间抽身对心理健康教育知识进行系统学习,因此难以胜任心理健康教育工作,他们的教学方法单一、内容陈旧,无法满足学生的需求,也无法有效地帮助学生解决心理问题。

三是心理健康教育工作机制还需完善,心理健康监测不够及时全面。当前不少高校“三全育人”心理健康教育工作机制尚未建立。有些高校在全过程育人中,对全体学生心理状况排查还不够到位,没有覆盖学生学习成长的各个环节和时段。心理健康工作需要掌握所有大学生的心理状态,排查所有学生的心理状态,找到有严重心理问题的学生,了解其心理状态,及时有效地对相关学生的心理问题进行处理,但一些高校的心理普查往往倾向于大一新生,对高年级学生的心理普查往往不到位,或者旨在部分年级实行心理普查,而其他年级只是进行心理排查,容易导致对有严重的心理问题或心理危机状况的学生无法及时发现从而进行有效干预。此外,有的高校或者二级院系心理预警干预不完善,“学校、院系、班级、宿舍(个人)”

四级预警网络,尚未形成闭环工作机制,导致院系在研判学生心理状况的工作不够及时有效,特别是当学生面临学业成绩不理想、就业形势不乐观、家庭经济困难及变故、生活环境变化、个人情感危机等风险来临时,未能及时关注从而没有采取及时有效的干预。再者,家校社协同育人不充分,有些学生家长缺乏心理健康常识,或者故意回避、隐瞒,不承认、不接纳孩子有心理健康问题,还有的家长不知道如何关心、介入孩子的心理守护,学校与家长沟通大学生学习情况的多,交流心理问题的少,家校协同育人效果欠佳乃至缺失。

3 高校开展大学生心理健康教育工作的应对策略

一是加强心理健康教育工作的组织保障。心理健康涉大学生的生命安全,是学校一切工作的核心。高校要高度重视,切实提高思想认识,以对国家和民族未来高度负责的使命感,把加强学生心理健康工作摆在更加突出的位置。要把学生心理健康工作纳入学校改革发展整体规划和人才培养体系、督导评估指标体系,把心理健康工作质量作为办学治校能力和人才培养质量的重要参考。加强心理健康教育工作的支持保障,配齐专职心理教师和专职辅导员,加大心理健康教育培训的力度,加强心理健康工作经费、场地、课程等硬性指标的落实,全面加强和改进大学生心理健康工作,不断提高心理育人实效。

二是做好春秋两季开学返校期间学生心理调适工作。受季节特点与开学适应等因素交织影响,大学生出现心理问题甚至发生心理危机事件的可能性增大。学校和二级院系要充分认识当前学生心理问题的复杂性和防范工作的艰巨性,坚持底线思维,把防范学生心理危机事件工作作为开学后的一项重要任务来抓。结合实际制定新学期心理健康教育工作计划,分析研判学生可能存在的心理问题,有针对性地开展相关工作,紧密结合当前学生心理健康现状和发展趋势,精心准备“开学第一课”,做好学生开学适应和心理关爱工作,引导学生以积极乐观的心态迎接新学期。

三是强化学生心理健康教育和咨询服务。学校要坚持“五育并举”促进心理健康,将学生心理健康教育融入教育教学、管理服务和学生成长的各环节。要开足上好心理健康教育课,发挥体育、美育、劳动教育以及校园文化活动的积极作用,创新方式方法,广泛开展普及性强、形式多样、内容丰富、积极向上的心理健康教育活动,做好心理健康教育普及,帮助学

生形成积极心理和健全人格。加强心理辅导站、心理咨询室建设,通过个体咨询、团体辅导、电话咨询等多种方式,向学生提供经常、及时、有效的心理健康咨询与指导服务,对咨询中发现的重要异常情况予以及时响应。

四是加强学生心理状况筛查和监测。学校要坚持预防为主,关口前移,构建完整的学生心理健康状况监测体系,完善“学校—院系—班级—宿舍(个人)”四级预警网络,健全分类预防机制。尽量在开学后尽快组织开展一次全校学生的心理健康摸排筛查,通过宿舍走访、谈心谈话、家长沟通、必要的测量等方式掌握学生基本心理动态,重点关注开学适应困难、患有心理基础疾病、亲子关系紧张、情感受挫、成绩波动较大、沉迷手机或网络、升学就业压力大、家庭经济困难等特殊学生个体。发现学生存在严重心理问题特别是有轻生倾向和风险的,要及时与监护人沟通,协调资源介入干预,维护学生生命安全。

五是优化学生心理危机干预处置机制。学校要完善学生心理帮扶机制,加强对学生的日常关心和帮助,降低学生发生心理危机的潜在风险。对发生家庭变故的要予以关心慰问,对学业、就业存在困难的要提供必要帮扶,对存在思想困惑和疑虑的要进行针对性引导。充分发挥学生党员、班团干部、心理委员等学生骨干作用,指导他们关心和帮助本班重点关注学生。完善学生心理危机干预与应急处置机制、转介就医机制和复学机制,对心理高危学生实行“一生一策”,精准有效开展心理安抚、疏导和干预工作,必要时及时转介、诊断、治疗。要特别重视物防技防,把教学楼、宿舍楼、水域等学生心理危机事件高发地作为重点防范部位,加强监控巡查和现场巡防,防范意外发生。

六是完善联防联控和家校协同机制。大学生心理健康教育和心理危机干预是一个系统工程,需要全校、全社会共同关注和参与。学校要增强协同育人共识,构建学校积极主导、家庭主动尽责、社会有效支持的协同育人新格局。建立健全校内部门协作、全员参与的学生心理健康工作机制,明确工作内容和联动责任,

推动学工、安保、后勤、就业、心理、宣传、校医务室等有关部门齐抓共管、高效联动。加强家、校、医、社、警联动,定期研判学生心理问题,互通信息,综合施策,形成协同育人有效合力,干预化解学生心理危机。进一步强化家校协同,畅通家校沟通渠道,加强与重点关注学生及其家长的联系,引导家长切实履行家庭教育主体责任,充分理解和支持学校工作,指导学生家长增强维护学生心理健康意识,融洽亲子关系,给予学生有效心理支持。

4 结语

高校大学生心理健康工作是一个需要全社会共同关注的焦点。做好大学生心理健康工作意义重大、责任重大,需要全社会共同努力。高校要从多方面入手,采取有效的措施,切实维护和提升大学生的心理健康水平,提高大学生的心理素质和应对能力,促进学生身心健康发展。只有这样才能培养出更多健康、积极、向上的新时代青年,为国家和民族的未来发展贡献力量。

参考文献:

- [1] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》通知(教体艺〔2023〕1号). https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.
- [2] 徐寒梅. 新时代大学生心理健康工作的实施问题与对策[J]. 淮南师范学院学报. 2023年第6期.
- [3] 王冬梅. 高校大学生心理健康教育工作模式创新策略研究[J]. 教师. 2023年第5期.
- [4] 李玉杰, 支景. “三全育人”视角下大学生心理健康教育路径探析[J]. 教育信息化论坛. 2022年第11期.
- [5] 蔡瑞雪. 新时代高校心理育人的路径研究[D]. 河南工业大学硕士学位论文. 2023年5月.
- [6] 何美萱. “三全育人”理念下大学生心理健康教育所面临的问题及策略[J]. 黑河学院学报. 2022年第9期.