



# 新形势下的高校学生心理健康工作

马东华

(佳木斯大学 黑龙江 佳木斯 154007)

**【摘要】**随着新时期发展，为了全面加强高效学生心理健康工作水平，教师应重视结合心理健康工作内容，科学的制定更加完善的心理健康教育方案，从而创新心理健康工作形式，进一步提高学生综合素质。本文分析了开展高校学生心理健康工作的意义，探索了具体的教育措施。

**【关键词】**新形势；高校；学生心理健康

## 引言

心理健康工作在高校的开展是必要的，新形势背景下，高校教师应重视结合学生心理特点，有效的采取更加完善的心理健康工作方案，加强学生心理健康教育水平，进一步提高高校学生心理健康工作质量，从而为学生成长奠定良好基础。下面结合工作实际，科学的分析提高高校学生心理健康工作水平的对策。

### 1 高校学生心理健康教育的意义

大学生成长最重要的基础和前提是具备积极的心理品质和素质。大学阶段，人生观、世界观、价值观得以建立。学生将要面临适应环境、处理人际关系、承受学业压力、感受情感困惑、建立职业规划等成长问题。因此，高效学生心理健康教育，是推进素质教育的现实要求，也是学生的实际需求。教师培养学生积极的心理品质，需要加强心理健康教育建设。

素质教育内容中，心理健康教育无疑是重要部分，二者赖以依存。心理健康教育并非单纯传授心理疾病知识和防治内容，而是帮助学生培养良好的人格特质、提升情绪的控制能力、塑造积极的心理品质、建设强大的心理素质，通过系统的教学，切实做到教育指导。最终引导学生进行潜能开发和自我探索。促使学生文化素质、专业素质、身体素质、心理思想素质全面发展。全面推进和促进学生成才教育的进程，因此要重视心理教育建设的教学。

传统的高校思想政治教育工作往往会忽视培养心理健康素质，更多的是思想道理和政治素质的培育。心理健康素质教育并不是心理咨询，而是一项专业学科。加强高校学生心理健康教育工作，是加强高校思想政治教育内容，提升教育实效性及针对性的创举。单一传统的思想政治教育方式显然已难以招架新时代下学生的思想变化，他们的观念多样、价值取向多元、接收信息渠道丰富、个体化文化和思想差异明显，于目前的新媒体和经济时代下成长，思想不稳定因素较多，各种心理问题都会存在。教师需要深入了解和解析学生心理因素在思想政治教育中的功能，结合专业心理教育的方式方法，以心理学技能和知识对学生进行心理建设。面对现代社会大学生较多恶性心理危机事件的出现，从心理、生理和社会多角度探索思想问题出现的缘由，因人施教，有效提高高校政治思想教育工作的针对性。

很多高校学生的思想问题都是心理问题造成的，想要让思想政治教育有效开展，就要具备积极的心理品质，解决思想政治教育的难题有时仅依赖于解决学生的心灵问题。因此心理品质和思想品质是连贯互通的。教师在教学过程中要更多关注人文关怀，让思想政治教育和心理健康教育融汇在一起，提升高效思想政治教育的实效性和针对性。

## 2 新形势下的高校学生心理健康工作对策

### 2.1 健全学生心理危机干预体系，完善联动机制

学校作为心理健康教育的载体，应以多措并举、上下联动、价值导向为依托，摆脱学生心理困扰。一，要学会采用心理测评系统，固定设置在学期开学、新生入校和学业结束这些重要节点来开展心理普查活动。及时了解学生在人生和家庭重要变故节点，关心和掌握学生的心灵健康变化状态，采用科学方法遏制潜在问题。二，要及时识别已经出现心理问题的学生，并及时做出风险评估处理，具备硬应急处理方针，跟踪、总结、保障应急处理预案的科学可行。第三，采用多元化的分析交流方式，优秀工作方法，总结案例经验，提升老师的培训力度和专业性。其次，教师需要保证心理健康内容知识的落地，让支持从口号、枯燥的罗列，变成学生能吸收的心理建设，由此学生学会正确地对自己进行定位和自助。同时合理利用班干部资源，让班干部协助辅导员对所辖班级学生进行心理状态信息采集、了解和指导。

### 2.2 营造积极向上的校园文化氛围，提高育人贡献力

心理效应有消极和积极的差别，众所周知，好的心理效应能够令人保持相对愉悦的心理状态、舒缓心理压力、提升学业效率。不好的消极的心理效应会令人心怀消极的心理暗示，形成思维偏差，甚至做出错误的行为，毕竟认知决定了行动。因此，良好而积极的心理效应对大学生来讲十分重要。大学生在校园里进行生活和学习，校园内积极、能量场强的环境氛围是帮助学生自信自强的有效助力器。校内各个部门要同心协力，以打造校园文明环境氛围作为系统和整体的工作项目去抓，各个协同联手营销校园文化氛围，让积极的精神环境持久存在于校园。除此之外，还要注重消极和不良信息的过滤，加强网络管理监察。在教育及建设过程中，让学生弱化个人得失，更多明确新时代使命、关注焦点事实、勇于担当奋发图强等方面，以正面积极环境带动青年发展。最后一点，要阐述的是第二课堂的教育，它用于补充课余生活，因此第二课堂教育要紧抓优势，多多促进文体实践和社会活动的开展，让学生的视野、沟通能力乃至综合素质得以有效提升。

### 2.3 拓展心理教育方式方法，提升积极健康心理品质

考虑到学生对于心理健康的习性和思想需求，学校应该采用拓展教育方式来提升学生自助解决心理危机的能力。可采用心理讲座、专业课程设置、慕课资源、舞台剧演绎，以及主题班会等多种形式，采取多种有效渠道，引导学生来建立正确的思维意识，满足学生的需求，增加心理保健的常识，从而学会如何真正意义上保护自己，具备健康的心理素质。

作为学生，应该合理有效应对压力，提升积极心理品质。

下转第 80 页

刊与新闻，并且对相关国家的历史博物馆和图书馆进行了解，目前，International education and Resource Network，实现了对世界各地 100 多个国家和地区的覆盖，超过 2 万人在网络上进行交流，并且其活跃用户数呈现递增趋势<sup>[3]</sup>。

信息网络技术在国际教育中的应用，使得教学手段多样化，对国际教育工作的发展产生促进作用。信息技术的应用是提升教学工作效率的关键，通过互联网教育平台，可实现对相关人员随时随地教育，促使国际教育工作更加便利，满足日渐多样的教育市场需求。同时，教学工作中，也应继续加强技术升级，对影响教学效率和实践教学能力的因素进行控制，使得中小学国际教育方式得到优化。

### (三) 国际教育实践

以美国新泽西州、新墨西哥州和俄克拉荷马州为例，对国际教育的实践活动进行分析。新泽西州最早在 2004 年时，对国际教育相关工作进行规定，要求学生在至少掌握一门外语，并且了解世界历史和文化，只有具备相关方面素养，学生方可毕业。该州在推动中小学国际教育方面也积极开展交流论坛，并且制定推动教育发展的地方法案，建立长远的教育规划，对该州的国际教育工作进行了合理部署。

新墨西哥州教育部门也组织了规模较大的国际教育论坛，对目前的国际教育中存在的问题进行分析，并且明确了信息时代背景下国际教育面临的机会与挑战。新墨西哥州的地理位置和文化背景特殊，是美国与拉丁美洲沟通的重要桥梁，地区文化也带有拉丁美洲文化痕迹，因此，在开展国际教育中，充分考虑了土著文化的影响，并且调动相关人员参与积极性，促使国际教育理念深入到教育改革体系中，对地区经济发展和文化影响力提升作用明显。相关教育方案的制定主要围绕教师专业设计、学校发展目标和国际交流课程设计等等。

在国际教育工作方面，俄克拉荷马州制定了相关教育计划，对 21 世纪俄州参与教育竞争做铺垫，为提升国际教育工作的影响力，促使相关教学实践活动落实，该州开发了国际教育网站，对相关的教学内容和资源进行自主编写，同时，构建了教学资源共享机制，使得国际教育工作得到落实和推广。截止目前，该州共举办了 15 次规模不同的国际交流会议，对中小学国际教育事业进行合理安排，使得教育作品内容更加精细合理。为做好国际教育，也成立了国际教育全球化论坛，加强对外交流与合作，目前，俄克拉荷马州已经和我国四川省一些学校建立了伙伴关系，开展了国际教育方面的交流与探讨。

### 结论

综上所述，对美国中小学国际教育工作进行了研究，首先说明了开展国际教育的必要性，其次对中小学国际教育主要内容进行简要分析，最后对重点论述了美国开展中小学国际教育面临的主要问题和解决途径，在教学理念和信息技术应用方面进行详细研究，并且结合美国新泽西州、新墨西哥州和俄克拉荷马州实际情况，对国际教育相关方法进行了深入发掘，以期提升国际教育水平。

### 参考文献：

- [1] 惠天罡, 刘梦影. 美国中文学术者低龄化现象的成因及对策建议 [J]. 语言文字应用, 2020(02): 99-108.
- [2] 李宇明. 海外汉语学习者低龄化的思考 [J]. 世界汉语教学, 2018, 32(03): 291-301.
- [3] 吴应辉, 郭晶, 庞博, 等. 美国就业汉教硕士成长历程的叙事比较研究及其对国际汉语师资培养的启示 [J]. 国际汉语教学研究, 2018(01): 65-72.

**作者简介：**戚澍，女，1984.9.15，沈阳清华万博实验学校，中小学国际教育专家，研究方向：中小学国际教育。

上接第 78 页

积极心理品质包括意义、效能、归属和愉悦四方面的内容。学生本身，如果拥有积极健康的心理品质，就会具备一定的抗压能力。这种积极品质包含了意义、效能、归属和愉悦四个方面。首先说第一部分：生命意义。它是人类需求中的独有特征，他关系到行为的价值、生活的目标，能够使学生生活和工作充满动力和勇气，能够抵抗无聊懈怠、具备抵抗和面对挫折的能力。大学生学习生活中的意义感主要是在社团活动、专业认同以及职业认同中体现。第二部分：自我效能。自我效能是个体能够花费多少精力、采取何种行为以及在逆境中会坚持多久来决定的，因此它决定了一个人能否在完成繁杂事物时具备的判断能力、自我感知、信念秉持情况。大学生在学习和生活中的这种自我效能感主要来源于与师生之间建立的亲密关系、人际状况等，凸显在学业和实践行动中。而目前的大学生普遍出现了学业效能感低下的情况，这往往也影响了大学生的心理健康状态。第三部分：归属。爱与归属象征着安全感，品质高的亲密关系，这其中包括同学、朋友、恋人、家人、师生，能令人更幸福，它是人们对抗梳理与孤独最有效的工具。最后一部分是：愉悦，

即拥有积极的心情和心理情绪，减少压力袭来时对事物的过激反应。

### 3 结束语

总之，通过实践分析，结合高校学生心理健康工作开展实际，探索了具体的工作方法，作为高校教师，应积极迎合时代发展，重视优化心理健康教育工作方式，帮助学生树立正确的思想认识，提高自身专业能力与职业素养，进一步为学生综合能力提高提供保证。

### 参考文献：

- [1] 鲁可乙. 新形势下高校学生心理健康教育工作的思考 [J]. 教育现代化, 2019, 6(65): 146-147+154.
- [2] 张帅, 谭坤. 高校体育教育中合作学习对大学生心理健康的影响 [J]. 山海经, 2019(15): 105.
- [3] 孙明艳. 高校心理健康教育实施中的问题与对策研究 [J]. 林区教学, 2019(07): 103-105.
- [4] 伍晓冰. 浅析高校学生思想政治工作与心理健康教育的结合讨论 [J]. 东方企业文化, 2019(S1): 253.