

# 心理健康教育融入高校学生管理工作的模式探析

闫慧 崔宁

(青岛黄海学院 山东 青岛 266000)

**摘要:**现如今,社会中存在许多心理健康存在问题的群众,而致使群众产生心理健康问题的原因有许多,有可能是生活压力,也有可能是学业压力,或是就业压力等,影响社会群众的思想行为。本文以高校学生为例,若是能够在大学阶段引导学生解决心理健康问题,加强心理健康教育,那么便可以调整大学生的思想和行为,避免生活中各项因素对大学生身心健康造成不良影响,帮助大学生树立正确的人生观和价值观,这样便可以在步入社会后朝着正确的方向前行。

**关键词:**心理健康;教育;高校;学生管理;工作

**引言:**社会中人才市场竞争越来越激烈,许多大学生面临严峻的就业问题,因此会出现众多心理问题,高校可以在实际发展中对学生管理工作加强重视,对学生心理健康教育进行适当输出,这样不仅可以帮助学生放松身心,而且还能缓解就业压力,改善其心理状况,增强其心理素质。另外,加强高校学生管理工作中的心理健康教育应逐渐成为高校开展教育活动的主要趋势,因为增强学生的身心健康,才能提高学生的学习效果,提高学校的管理工作效率。所以,高校可以将心理健康教育融入学生管理工作,对学校教学和管理模式进行创新,为社会和国家培养更多优秀的人才。

## 1. 高校学生心理健康教育的现状

大部分高校在实际发展和开展教学工作时,只注重学生学习的成績,并不注重学生在成长过程中的身心健康,因此,也不会对心理健康教育内容进行创新,也不会对心理健康教学活动进行适当的开展,致使学生在传统教育环境中使压力和负担越来越重,逐渐出现心理问题。

### 1.1 高校并不重视心理健康教育工作

大学阶段是学生心理发育的一个非常时期,在该时期学生的心理状态并不成熟,还需要教师进行正确的引导,这样才能朝着正确的方向前进。但是,高校教育工作开展时,并没有注重心理健康教育工作,甚至多数高校对学生心理健康的重视程度并没有达到社会现实需要的程度,所以并不能把握该非常时期,让学生一直处于迷茫的现状,会使学生身心健康受多方面因素影响造成重创。部分学生心理素质较低,在大学生活中弱受相关影响受挫,那么心理承受力并不高,因此,会使该类学生产生心理疾病,甚至在产生心理疾病的过程中,不能正视自身问题,让疾病现象越来越严重,对学生身心健康造成严重的破坏。所以,高校在实际开展和实施教学工作时,应该注重学生心理健康教育工作,注重大学阶段强学生心理健康教育的重要性,这样才能以大学生为心理健康教育对象,将心理健康教育内容面对全体大学生进行正确输出,既可以发挥心理健康教育内容的输出过程中的针对性作用,而且还可以帮助大学生度过人生的重要时期,让学生身心逐渐走向成熟。

### 1.2 高校心理健康教育教师配备不足

由于许多高校在发展和开展教学工作时并没有注重心理健康教育工作,因此有关心理健康教育工作的专业教师配备的并不充足,即便是对该类教师进行增加,该学科教师专业性也并不能达到教学标准,致使心理健康教育内容输出的并不合理,并不能依据学生学习实际情况和日常生活可发展的实际情况,将心理健康教育内容进行调整,降低课堂教学效率,并不具备开展的实际意义。另外,由于高校对心理健康教育重视程度并不高,所以并不能在高校内建

立专门的心理咨询室,致使学生心理健康出现问题时找不到正确的咨询方向,让学生一直处于情绪波动较大的情况,使心理健康问题越来越严重。所以,面对该问题,高校除了要提高对心理健康教育开展工作的意识,还需要对心理健康教育专业性教师加强引进,对心理健康教育制度加强健全,对有关心理健康教育的相关配备进行完善,这样才能使高校学生心理健康教育工作是力开展,也可以对心理健康教育活动进行频繁制定,让高校心理健康教育形式变得多样化,以此来提升心理健康教育的广性。

### 1.3 学生对自身心理健康问题不重视

虽然有些高校能够在新时代社会发展背景中将心理咨询室进行建设,将心理健康教育体系加强完善,但是,并不能在全范围内加强建设心理健康教育氛围,只是针对对应的课程将心理健康教育内容进行输出,致使高校心理健康教学活动开展的意义并不强,并不能帮助学生解决众多的心理疾病。在该环境下,学生并不能正视自身的心理健康问题,而且还会使心理健康问题越来越严重,以至于影响学生的身心发展,影响学生的日后发展过程中的整体质量。所以,为了能够增强学生对自身问题的正视度,高校需要根据实际情况的心理健康教育形式进行多方面的转变,让心理健康教育内容遍布于全校整体范围,这样便可以建立心理健康教育氛围,让学生在良好的氛围中正视心理问题,对自身成长情况加强了解,这样便可以精准的找到解决问题的方法,确保高校学生在成长和学习时更加健康。

## 2. 致使高校学生出现心理健康问题的原因

导致学生出现心理健康问题的原因有许多,可以从以下内容对这是高校学生出现心理健康问题的原因进行列举。(1)快节奏生活与学习引起的心理问题。现如今,学生都处在现代都市生活环境中,在该环境中,部分学生对生活难以适应,会时常产生焦虑感,若这种焦虑感一直得不到有效的缓解,那么便会使学生出现严重的心理健康问题。另外,有些高校在开展和实施教学工作时,会采取淘汰学习制度或者奖学金制度,这些制度在实施时会让学生出现严重的竞争心理,一些学习能力比较差的学生并不能在该环境中快乐成长,甚至还会出现过多的心理负担和压力,若一直无法取得良好的学习成绩,那么便会影响学生的心理状态,进而出现众多的心理健康问题。(2)学习环境和人际关系引起的心理问题。在大学阶段,学生需要进行自我管理,任何事情都需要自己完成,相比高中生活和初中生活更要增强自立感,这样才能得到成长。但是在该环境中,学生会时常感受到孤独感和陌生感,因此许多学生受学习环境的影响,出现不积极参与社团活动或者班级活动的现象,面对新环境和新事物不会增强兴趣性,致使心理问题出现。另外,在现代社会发

展中,许多学生都是在家长的宠爱中进行成长的,但是不知道大学生活后很难快速的适应新环境和人际关系,并且会出现不愿意与他人进行交流和沟通的现象,致使学生在群体成长环境中无法适应,所以会出现许多人际关系问题的困扰,会由于无法搞好人际关系出现心理问题,出现社恐现象。

### 3. 将心理健康教育内容与高校学生管理模式相互融合的措施

为了解决高校中学生存在的心理健康问题,高校管理者可以将心理健康教育内容与高校学生管理模式相互融合,这样不仅可以建设全新的学生管理模式,而且还能让学生在全新的教学环境中学习到更多的心理健康教育内容,理解心理健康教育知识,解决自身的心理健康问题,让高校学生都以积极的心态面对学习和生活。

#### 3.1 提高高校对心理健康教育的重视

高校对心理健康教育内容加强重视后,便可以将心理健康教学工作进行改进,也可以将心理健康教育内容进行丰富,为学生创造良好的心理健康知识学习氛围,以此来提高心理健康教育成效。首先,高校全体职工需要充分认识心理健康教育的重要意义,然后根据实际情况,积极参与到学校组织的心理健康教育活动中,将学生作为教育主体,把学生心理健康问题放在重要的位置,探讨学生在日常学习和生活中存在的心理问题种类,探讨影响学生出现心理健康问题的相关因素,通过抓住细节,认识到心理健康教育属于长期系统性工作,将心理健康教育方式进行适当的调整,将教育内容进行合理的选择,这样便可以提高教育合力,为学生创造良好舒适的学习环境和生活环境,增强对学生的日常学习和生活中的爱护和关心,这样既可以减少学生的心理问题,而且还能排解学生在日常学习和生活中存在的不良情绪,确保学生可以以积极的心态和正确的思想开展大学生生活。

#### 3.2 创新高校心理健康教育的形式

单一的心理健康教育形式并不能帮助学生对心理健康在于内容加强理解,高校可以依据学生心理发展特点,将心理健康教育形式进行更新和丰富,这样便可以在心理健康教育课堂中给予学生有效的渗透和引导,以此来增强心理健康教育效果。例如,有些学生面对自身的心理问题,不愿意与他人进行诉说,或者觉得这是自身的影子,不愿意向外人进行泄露。在现代社会发展背景中,教师可以利用网络平台与学生进行单独沟通和交流,这样不仅可以让学生更加愿意将自身想法和思想进行表露,而且还能增强学生与教师之间的交流性,可以引导学生在网络虚拟空间中敞开自己的心扉,宣泄自身的情绪,达到改善学生心理问题的效果。另外,教师也可以利用网络平台构建学生思想和情绪交流分享的网络活动,让学生在活动中盈利名的形式分享自身的情绪,和在大学校园中产生的心理变化,其他学生可以对该类分享进行评论和探讨,这样既可以帮助心理健康存在问题的学生高效解决问题,也可以让心理健康存在问题的学生被更多人关心,接收更多的心灵鸡汤,增强学生在日常学习和生活中的正能量。除此之外,为了能够使学生对心理健康教育内容加强学习,高校也可以利用校园网络对有关心理健康教育知识的内容进行宣传,也可以在校园板报或者宣传栏等相关部位对有关心理健康教育知识的内容进行宣传,确保心理健康教育活动可以遍布高校的各个角落,以此来增强高校心理健康教育氛围,激励学生以积极的心态面对学习和生活,提升学生的思想觉悟,这样便可以让学生在成长和学习中更加健康,将成长和学习中出现的消极情绪和负面心理全面消除。

#### 3.3 构建高素质高校心理健康教育团队

专业性较强的心理健康教育教师可以关注学生在学习和成长过程中的具体状况,依据成长所需,将心理健康教育内容进行合理的选择和适当的输出,确保心理健康教育工作在开展的过程中更有价值,更有时间的意义。为此,高校可以引进专业性较强的心理健康教育教师,也可以对高校中心心理健康教育团队进行专业性培训,确保心理健康教育教师在教学过程中具有技巧性,为解决学生严重的心理问题奉献公德的力量。例如,高校可以在发展和开展教学工作的过程中建立完善的心健康教育机制,在教育机制的引领,打造优秀的心理健康教育团队,让优秀的心理健康教育团队与学生家庭和学生接触的社会形成相互沟通的合作机制,这样不仅可以全方面解决学生心理健康问题,而且还可以使教育合力得到增强,增强群体的辅助效果,将学生心理健康问题作为教学过程中的头等大事,以此来解决学生的心理健康问题,帮助学生在成长和学习中更加快乐。另外,由于时代在进行不断的变革,因此教学方法也需要进行不断的更新,为了能够使高校心理健康教育团队教学力量得到不断增强,也需要对教育团队定期开展知识更新活动,开展教学方法更新活动,这样才能使心理健康教学活动开设的更为多样化,提高高校心理健康教育效果,增强高校教学综合实力。

结语:在大学阶段,为提高学生的身心健康,将心理健康教育内容进行正确输出是十分重要的,高校教师可以依据学生心理发展特点和教学所需,将心理健康教学内容和活动进行合理的选择和加强开展,这样便可以让明确自身在发展过程中存在的身心问题,找到解决身心问题的路径,以此来缓解在日常学习和生活中存在的压力和负担。另外,对学生心理健康问题加强改善是高校在发展中面临的严峻问题,若学生在高校中存在众多的心理健康问题,那么不仅会影响日常学习效果,而且还会影响发展思想。高校心理健康教育教师可以为学生构建良好的学习环境,在日常生活中学会关心学生,学会爱护学生,这样才能增强与学生之间的亲近感,能够让学生对心理所想向教师进行倾诉,促进心理健康教育目标加快实现。

#### 参考文献:

- [1] 袁君.心理健康教育在高职院校学生管理中的应用[J].科教导刊(上旬刊).2017(04)
- [2] 余腾飞.高校学生管理中心心理健康教育的融入[J].科技资讯.2019(26)
- [3] 许芳.学生管理工作中心心理健康教育问题的研讨与对策[J].赤峰学院学报(自然科学版).2014(02)
- [4] 白志红,万宛菊.高校学生管理工作中心心理健康教育问题分析及对策[J].昆明理工大学学报(社会科学版).2006(02)
- [5] 史鸿桦.以学生管理的视角构建高校心理健康教育模式[J].亚太教育.2016(19)
- [6] 吴燕燕.心理健康教育视域下高校学生管理模式创新探讨[J].江西电力职业技术学院学报.2021(12)
- [7] 颜彩飞.加强学生心理健康教育[J].中国职业技术教育.2008(17)