

普及大学生心理健康教育实施路径的研究

——基于高校二级心理辅导站建设

陈诗颖 赖炼城 樊颖妍 梁慧妍

广东外语外贸大学南国商学院 广东广州 510545

摘要: 本文探讨了普及大学生心理健康教育的实施路径,重点基于高校二级心理辅导站的建设与活动开展。研究梳理了我国大学生心理健康政策的发展历程,分析了高校二级心理辅导站的具体活动实施路径,包括心理健康知识科普、体验、实践与互助、自我提升以及公益与关爱活动。研究认为,通过多样化的心理健康教育活动,可以有效提升大学生的心理健康意识和心理素质,促进其全面发展。未来需进一步完善监测预警系统,以更好地应对大学生心理健康问题。

关键词: 大学生心理健康; 高校二级心理辅导站; 心理健康教育; 心理健康政策; 协同育人

一、引言

随着社会的迅猛发展和竞争的加剧,大学生群体的心理健康问题日益成为社会关注的焦点。作为国家未来发展的关键力量,大学生的心理健康状况不仅关乎其个人成长与进步,而且对国家的长远发展和社会稳定具有深远影响。近年来,我国政府陆续颁布了一系列政策文件,逐步构建了具有中国特色的大学生心理健康支持体系,为培育能够肩负民族复兴大任的新时代青年提供了有力支撑。尽管如此,即便政策体系不断完善,大学生心理健康问题依然存在,不少学生在学业负担、人际交往、职业规划等方面遭遇诸多挑战。因此,深入研究并实施高效的高校二级心理辅导站心理健康教育策略,显得尤为关键。

二、我国高校心理辅导站的政策背景与发展现状

大学生作为国家发展的中坚力量,其心理健康问题从被忽视到已成为国家政策制定的重点关切领域。我国心理健康政策历经数十年发展,逐步构建起具有中国特色的大学生心理健康支持体系,为培养担当民族复兴大任的时代新人提供坚实保障。

(一) 国家政策发展历程

大学生心理健康政策的发展轨迹映射着国家治理理念的升级。20世纪90年代末高校扩招后,心理问题呈爆发态势。1999年北京高校调查显示大学生心理障碍检出率超20%,促使教育部于2001年首次发文要求加强大学生心理健康教育。到2005年,《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》确立了“课堂教学+咨询服务+危机干预”三位一体模式,标志着政策框架初步形成。进入21世纪新时代,大学生心

理健康相关政策走向精细化与法治化。2011年教育部明确要求高校按比例配备专职心理教师。2017年心理健康被纳入《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》,成为“三全育人”的重要环节。2020年教育部试点将抑郁症筛查纳入新生入学体检,北京某大学首批检出率达11.3%。2023年《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》出台以后,国家更要求高校在2025年前实现心理健康必修课全覆盖、“一生一策”心理档案全建立、宿舍心理信息员全配备,彰显国家行动的决心。

伴随国家政策的层层推进与落地,政策的显性成果正逐渐惠及学生群体。我校开设了生动实用的心理健康课程、建设二级心理辅导站等,提供了如压力管理、情绪调节、有效沟通等实实在在的技能,帮助学生更好地认识自我、理解他人。

(二) 国家政策目标: 护航成长, 奠基未来

心理健康是大学生顺利完成学业、建立良好人际关系、实现人生价值的重要基础。国家投入大量资源,旨在帮助大学生优化心理素质、提升主观幸福感,为其未来人生奠定坚实心理基础。我校通过举办各类心理活动,有效预防和干预心理危机,保障学生心理安全,维护正常教学秩序,建设和谐校园。我们认为,心理健康工作是维护校园安全稳定的重要防线。只有具备良好心理素质、抗压能力和积极心态的大学生,才能更好地适应社会变化和激烈竞争。

国家重视心理健康工作,旨在培养德智体美劳全面发展、心理素质过硬的高素质人才,为实施人才强国战略、提升国家核心竞争力提供支撑。心理健康

基金项目: 2024年广东外语外贸大学南国商学院大学生创新创业训练计划项目(项目编号: 2024XJ123)资助成果。

是思想道德、科学文化和身心健康素质协调发展的重要组成部分。加强心理健康教育,是落实立德树人根本任务、培养社会主义建设者和接班人的内在要求,体现了育心与育德相统一的教育理念。《“健康中国2030”规划纲要》将促进大学生心理健康列为重要内容,加强大学生心理健康工作,是提升全民心理健康素养、减少心理行为问题、推进健康中国建设的必然举措。

三、高校二级心理辅导站心理健康教育的实施路径

高校二级心理辅导站作为心理健康教育的重要平台,通过开展形式多样的活动,为大学生提供了丰富的心理健康教育资源和实践机会。以下是基于高校各二级心理辅导站近年来活动总结,对高校二级心理辅导站各项具体活动的实施路径的详细阐述。

(一) 心理健康知识科普类活动

1. 心理健康主题讲座

心理健康主题讲座是二级心理辅导站普及心理健康知识的重要形式之一。例如,广东某高校“曙光”二级心理辅导站开展的“心理委员培训”,旨在提升心理委员的专业素养,使其能够更好地识别和应对大学生常见的心理问题。通过邀请专业心理教师或专家举办讲座,内容涵盖心理健康的基本概念、常见心理问题的识别与应对、心理调适方法等。讲座不仅为学生提供了系统的心理健康知识,还增强了学生对心理健康的重视程度。此外,“认识自我主题讲座”活动通过引导学生深入了解自我,帮助他们更好地认识自己的优势与不足,从而树立正确的自我认知,提升心理健康水平。

2. 心理科普短视频征集活动

心理科普短视频征集活动是近年来新兴的普及心理健康知识的方式。其中“视说心语,频见真情”心理科普短视频征集活动以及“光影筑心,赋能成长”心理科普短视频征集活动,都取得了良好的效果。活动要求学生围绕心理健康知识科普主题拍摄微视频,内容须原创,知识传播与心理教育并重,具备专业性和科学性,同时鼓励趣味性和创意性。这种活动形式不仅激发了学生的创造力和参与热情,还通过学生自己的视角和语言将心理健康知识传播给更多同学,扩大了心理健康教育的覆盖面。

3. 心理主题书展

心理主题书展是通过书籍这一载体,向学生普及心理健康知识的有效途径。校二级心理辅导站举办的“书香愈心灵,悦读伴成长”心理主题书展暨5·25大学生心理健康月活动启动仪式,为学生提供了丰富的心理健康书籍资源。书展不仅包括专业的心理学著

作,还有通俗易懂的心理健康读物、励志书籍等。通过阅读这些书籍,学生可以在课余时间自主学习心理健康知识,提升自身的心理健康素养。同时,书展还可以结合读书分享会等形式,让学生在交流中进一步深化对心理健康知识的理解。

(二) 心理健康体验类活动

1. 心理主题彩绘活动

心理主题彩绘活动是一种富有创意和趣味性的心理健康体验活动。由“曙光”二级心理辅导站开展的“启程探索,释放心灵”心理主题彩绘活动以及“石膏娃娃彩绘活动”。通过绘画这一艺术形式,让学生在创作过程中表达自己的内心世界,释放情绪,缓解压力。活动通常提供石膏娃娃、画布等材料,学生可以根据自己的喜好进行彩绘。这种活动不仅能够提升学生的审美能力和创造力,还能在潜移默化中促进学生心理健康的发展。学生在创作过程中,将内心的喜怒哀乐通过色彩和图案表现出来,从而达到自我疗愈的效果。

2. 心理主题剧本杀活动

心理主题剧本杀活动是近年来备受大学生欢迎的一种心理健康体验活动。高校二级心理辅导站举办的心理主题剧本杀活动,通过创新的心理健康教育方式,帮助学生释放压力、提升想象力与共情能力,同时加强人际沟通,结交新的朋友。活动设计与心理健康相关的剧本,学生在扮演角色的过程中,需要通过交流、合作等方式解决问题,完成任务。这种活动形式不仅增强了学生的参与感和体验感,还让学生在角色扮演中学会换位思考,理解他人的感受和想法,从而提升人际交往能力和心理素质。

3. 心理绘画征集活动

心理绘画征集活动是一种通过绘画作品表达内心情感和心理健康状态的活动。旨在培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。学生可以通过绘画作品展示自己的内心世界,表达对生活的感悟和对未来的憧憬。活动不仅为学生提供了一个展示自我的平台,还通过作品的展示和分享,让学生在欣赏他人的作品中获得启发和感悟,进一步提升心理健康水平。

(三) 心理健康实践与互助类活动

1. 心理委员培训

心理委员是班级心理健康教育的重要力量。各学院的二级心理辅导站都高度重视心理委员的培训工作。培训内容包括心理健康知识、心理问题识别与应对技巧、班级心理健康活动组织等。通过培训,心理委员能够更好地了解同学们的心理状态,及时发现心理问

题并给予初步的疏导和帮助,同时还能协助二级心理辅导站开展心理健康教育,发挥班级心理健康教育的桥梁和纽带作用。

2. 朋辈心理辅导活动

朋辈心理辅导是高校心理健康教育的重要补充。心悦朋辈咨询团队开展了多期培训,并组织了多种朋辈心理辅导活动。例如,“心信传递,同爱你我”活动、“用心倾听,心悦同行”活动等,通过朋辈之间的交流和互动,让学生在相互支持和帮助中解决心理问题,提升心理健康水平。朋辈心理辅导具有亲近性、同龄性和易接受性等特点,能够更好地满足学生的心理需求,增强学生对心理健康教育的认同感和参与度。

(四) 心理健康自我提升活动

1. 心理主题班会

心理主题班会是班级心理健康教育的重要形式。各学院的二级心理辅导站都组织了多次心理主题班会活动。班会活动围绕不同的心理健康主题展开,通过主题讨论、案例分析、小组活动等形式,引导学生关注自身心理健康,学会自我调节和自我管理。心理主题班会不仅能够增强学生的心理健康意识,还能提升学生的自我认知能力和心理调适能力,为学生的全面发展奠定基础。

2. 心理知识竞赛

心理知识竞赛是一种以竞赛形式普及心理健康知识的活动。如“心语慧途·心理知识竞赛”通过设置知识问答、案例分析、心理游戏等环节,激发学生对心理健康知识的学习兴趣和热情。竞赛内容涵盖了心理健康的基本理论、常见心理问题的识别与应对、心理调适方法等,让学生在竞赛过程中巩固和深化心理健康知识。这种活动形式不仅能够检验学生对心理健康知识的掌握程度,也能培养学生的团队合作精神和竞争意识,提升学生的综合素质。

(五) 心理健康公益与关爱活动

1. 关爱留守儿童公益活动

高校二级心理辅导站举办的DIY明信片关爱留守儿童公益活动是一种富有爱心和责任感的心理健康公益与关爱活动。活动通过组织学生制作明信片,将祝福和关爱传递给留守儿童,不仅让留守儿童感受到社会的温暖和关爱,也让参与活动的学生在奉献爱心的过程中提升自身的社会责任感和同理心。这种活动形式不仅能够促进学生的心理健康和社会责任感的发展,还能增强学生对社会弱势群体的关注和关爱意识,培养学生的公益精神和社会责任感。

2. 心理主题志愿服务活动

心理主题志愿服务活动是高校二级心理辅导站开展心理健康教育的重要形式之一。例如,PDC校心理发展中心组织的“心悦同行”心理主题志愿服务活动,通过组织学生志愿者深入社区、学校等场所,开展心理健康知识宣传、心理辅导等活动,将心理健康教育延伸到校园之外。这种活动形式不仅能够提升学生的社会实践能力和沟通能力,还能让学生在服务过程中更好地了解社会需求,增强社会责任感和使命感,同时也有助于提升学校的社会影响力和美誉度。

3. 心理主题公益讲座

心理主题公益讲座是一种面向社会大众普及心理健康知识的活动。各学院的二级心理辅导站可以联合学校心理健康教育与咨询中心、社区、企业等单位,定期举办心理主题公益讲座。讲座内容可以包括心理健康知识。

综上,高校二级心理辅导站通过心理健康知识科普活动、心理健康体验活动、心理健康实践与互助活动、心理健康自我提升活动以及心理健康公益与关爱活动等多种形式,为大学生提供了全面且丰富的心理健康教育资源。这些活动不仅提升了学生的心理健康意识和心理素质,还增强了学生的自我认知、情绪管理、人际交往等能力,促进了学生的全面发展。

四、结语

大学生心理健康关乎民族复兴,加强其心理健康教育是重要战略任务。项目组开展多样心理健康教育,以二级心理辅导站构建服务网络与立体化教育格局,各类形式协同融合,为教育生态进化奠基。项目虽有成效,但受社会变迁、学业就业压力等影响,部分学生仍有心理困扰。推动心理健康教育提质需科学路径:其一是精准了解不同学生心理特质与压力源,避免刻板印象;其二是构建学校、社会、家庭协同育人共同体;三是创新教育形式,运用新技术,融合多领域教育,完善监测预警系统。

参考文献:

- [1] 赵经. 积极构建大学生心理健康立体教育模式[J]. 学校党建与思想教育, 2004(12):43-44.
- [2] 李谷雨, 吴健. 基于学生认知态度的高校心理健康教育工作有效性研究——以湖北中医药大学为例[J]. 领导科学论坛, 2018(3): 67-69.
- [3] 翟倩. 大学生心理健康教育评价调查分析——以东部某综合大学为例[J]. 心理月刊, 2024, 19(2): 194-195+203.