

新形势下高校二级学院心理健康教育工作模式探究

陈奕达 张帆 车子杰

合肥工业大学 安徽 合肥

[摘要]近年来,大学生心理健康问题已经成为高校教育领域的热点问题,当今各高校越来越重视心理健康教育工作。二级学院作为高等院校的二级教育教学单位,探索学院心理健康教育工作新模式,加强和改进心理健康教育工作具有现实意义。本文研究了当代高校大学生的心理健康现状,分析了高校二级学院心理健康教育发展现状,结合实际,积极探索高校二级学院心理健康教育工作模式,旨在打造心理健康教育新模式,努力健全高校心理育人工作体系。

[关键词]高校;心理健康;教育;模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1068

随着经济社会飞速发展,人们的生活节奏明显加快,竞争压力不断加剧,个体心理健康问题正在成为影响经济社会发展的重大公共卫生问题。大学生作为重点特殊人群,其心理健康状况更值得社会关注。目前,各高校已经将心理健康教育作为高等教育的重要内容之一,二级学院作为具体实施心理健康教育的基层单位,建立二级学院的心理健康教育工作体系非常必要。完善心理健康工作体系,是解决大学生心理健康问题、提升学生心理素质的重要根基。因此,积极探索二级学院心理健康教育工作模式,构建全员育人的工作格局,发挥协同育人的合力,扎实推动心理育人工作落到实处,努力培育自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态的大学生。

一、当代高校大学生心理健康现状

(一) 陷入人际关系的困扰

大学是人际关系走向社会化的一个重要转折时期。大学生群体对人际交往有强烈的心理需求,绝大部分学生都是远离家乡在异地求学,他们更希望寻求伙伴、知心朋友,但实际上,常存在孤僻的大学生不愿交往,缺少自信怕被拒绝的大学生不敢交往,人际交往技能缺失的大学生不会交往等情况。除此之外,大学生对网络人际交往的心理依赖性越来越强,网络改变了大学生原有的生活交友方式,许多大学生喜欢在虚拟网络里建立人际关系,将大量的时间和精力花费在各种网络社交上,他们以为虚拟网络可以满足他们内心对浪漫爱情和真诚友情的需求,使他们淡化现实中多方位的人际关系,弱化人际沟通能力。网络和现实的反差给他们造成极大的心理落差,从而影响他们身心健康。

(二) 陷入焦虑与压力的漩涡

大学是人生中很美好但非常关键的阶段,这个阶段大学生认知社会、思考人生,然而现实是很多大学生并未在剧烈的市场竞争中脱颖而出成为社会精英,加上现阶段年轻的创业新贵、网红、明星等炫目光彩、未经历多年奋力打拼就获得富足的生活,理想与现实反差过大,颠覆三观的“成功人士”案例使他们挫折感和失落感加剧,对未来迷茫,面临未知事物时更易担忧和焦虑。

(三) 存在自我意识的偏差

当代大学生的自我意识发展水平较高,但尚未完全成熟,因而容易出现自负、自满、自我为中心、自我封闭等各种发展偏差,引起自我意识发展的问题,影响大学生健康成

长。大学生立意很高,容易高估自己,很少可以扎实苦干,稍遇挫折便灰心丧气,容易自卑,从而陷入自我肯定与自我否定的漩涡。还有很多时候,一些大学生自我中心倾向严重,不懂得关心帮助他人,只希望得到他人的关心和照顾,过度重视自我,而且崇尚自我的学生常常要求自由,参加集体活动的热情缺乏,集体观念淡薄。还有一些大学生长久以来的优秀让他们容易满足,接受知识还未完全领会就以为自己全懂,性格上表现出骄傲自满。

(四) 存在情绪问题无法应对

大学生正处于青春向成熟期转变的阶段,精力充沛,思维活跃,朝气蓬勃,但大学阶段也是情绪波动较大、情感正在建立的时期。受特定年龄阶段的影响,大学生文化素养不断变化,其情绪也存在比较明显的特征。受理想自我和现实自我的矛盾、社会需求和个人需要的矛盾等,导致大学生的情绪存在两极性和矛盾性。大学生情绪表达层次丰富、复杂多变,随着年龄的增长,对自己的情绪认识会更加深刻,但由于身心发展的特点容易产生较强烈的情绪波动。

二、高校二级学院心理健康教育发展现状

随着高校对心理健康教育工作越来越重视,作为高等院校的二级教育教学单位做了很多工作,如设立大学生发展辅导中心、举办各项心理健康教育活动,学校也对二级学院心理健康教育工作的开展和体系构建等方面也提供了更多的支持,但由于心理学学科专业度高、心理健康教育队伍力量薄弱等多种原因,二级学院的心理健康教育工作仍存在很多不足。

(一) 体制机制有待完善

体制机制是心理健康教育工作的核心。目前很多高校的二级学院都有建立校、院、班、寝的心理健康教育工作网络,但如何建立有效的组织机构、理顺管理体系、健全规范制度,充分发挥其实效性仍面临着新的困难和挑战。

(二) 工作理念有待发展

目前各高校心理健康教育工作正在从“偏重心理矫正和危机干预”的消极取向模式向“偏重心理发展与预防”的积极心理健康工作思路转变^[3],但由于师资条件等多方面限制,在实际的日常教育工作中,思维模式和工作方式仍然会过多关注学生问题和问题学生,而对普通学生心理素质关注度不够,容易忽视普通学生积极心理品质的培养。重问题、轻预防,重应急、轻发展,重少数、轻多数的实际工作情况

仍需不断调整和改变。

（三）团队职能发挥不充分

高校二级学院心理健康教育工作队伍规模发展缓慢，整体素质有待提高。我国高校心理健康教育发展历史不长，二级学院心理健康教育团队的工作人员大多数是学校的思想政治教育辅导员老师，他们虽然一直从事大学生思想政治教育工作，了解一定的心理学相关知识，但普遍没有心理相关的学历背景和专业资质，且受经费等限制无法保障团队成员全部进行正规、系统性的专业技能培训，加上辅导员队伍流动性大，想要保证二级学院拥有一支有能力的兼职心理健康老师需要花费大量的时间和精力，远远满足不了实际工作需要。

（四）活动实效有待提高

目前，高校活动容易流于形式、浮于表面。讲座报告式的心理健康教育活动参与面虽广，但讲座常因理论性较强容易导致枯燥乏味，学生参与度不高。普及比赛类的心理健康教育活动设计的一些符合学生年龄特点的游戏只能发挥少部分学生的主体性，欠缺创新性和吸引力。心理健康教育活动开展出现不连续、无计划、无系统的现象，许多活动都是想一个办一个，活动缺少新意很难深入学生内心，活动设计的科学性不够，影响心理健康教育的成效。

三. 高校二级学院心理健康教育工作模式探析

（一）构建心理成长系统

建立和完善学生心理档案。入校时对新生进行成长背景家长问卷调查，入校后对学生气质、性格、适应性等进行测量，做好新生心理健康普测。经全面细致掌握学生学业情况、心理状况、经济情况、家庭背景、患病史、宗教活动等信息，对疑似存在心理问题的学生通过电话、个体或团体的形式进行谈话排查，建立和完善学生心理档案，为后续学院心理健康教育工作提供全面的基础资料。加强心理课程建设。利用现代媒体信息技术研发心理健康知识系列微课程，筛选大学生在学习生活中遇的成长困惑或心理困惑作为微课程内容，发挥课程教学在大学生心理健康教育中主渠道作用，也可以满足学生个性化学习的需要。在微课程中探索和不断改进心理健康教育课程的教学模式和教学方法，针对性、时效性地推动心理健康教育课程改革和创新。开展心理咨询与辅导工作。

（二）构建朋辈辅导系统

加强心理委员和寝室心理联络员心理干预技能培训，建立健全管理机制、考评机制和奖励机制，制定心理危机干预技能培训方案，关注心理学生骨干自我成长，增强心理学生骨干对工作职责的了解和认同，注重心理危机干预基础知识培训，增强其对心理问题的鉴别能力，锻炼学生骨干心理危机干预的基本技能，加强对心理学生骨干的培训管理，对理论知识进行考试考核，对技能实操进行情景模拟和角色扮演，对典型案例进行研究讨论，充分发挥学生心理骨干的朋辈辅导作用。加强学生心理社团管理。发挥学生主体作用，进一步完善学生心理健康教育社团，建立健全社团管理制度，加强心理社团骨干成员系统培训和交流，提高心理社团

骨干成员的心理知识水平，扩大心理社团的影响力。

（三）构建特色心理育人系统

牢固树立全面发展、人人成长、多元选择、终身学习、系统培养的教育理念，以传授基本心理健康知识为载体，以素质教育为依托，以面向全体、兼顾个别、重在发展为目标定位，运用科学的思维方法和科学探究方法，开展心理健康教育知识的普及和宣传活动，化“危机干预”机制逐渐转变为“预防干预”机制，实施大学生心理健康素质提升计划，打造多元化校园心理文化活动，如趣味运动会、心理征文、心理绘画、心理影片赏析等活动，发挥学生主观能动性，挖掘个人内心潜能，培养学生积极品质发展，促进学生健全人格形成，推动学生身心健康的发展，提高学院大学生心理健康教育总体水平，促进心理健康教育科学发展。重点开展团体心理辅导^[4]和心理健康素质拓展营活动。针对同学们对心理素质提升需求不同，学院开设多项心理素质提升系列活动。

（四）构建专业教育队伍系统

学院努力建设以发展、教育和咨询为导向的职业化专职咨询师队伍、以咨询和干预为导向的专业化兼职咨询师队伍、以普及和预防为导向教育性辅导员队伍、以宣传和防范为导向的互助性心理学生骨干队伍、以兴趣和活动为导向的心理健康教育社团队伍，明确心理健康教育队伍各种人员的工作职责，推进心理健康教育网络体系建设，深入、广泛开展心理健康教育。重视心理健康教育团队的教育和培训，分层次、分目标、分类别组织辅导员参加系统专业培训，实施辅导员素质能力提升计划，组建同伴成长学习小组，不断增强辅导员心理健康教育和危机应对的素质与能力。鼓励辅导员承担心理必修课、公选课授课任务，为辅导员进行心理健康教育理论研究搭建平台，积极争取理论研究工作上层次、入主流，不断提高辅导员心理健康教育工作专业理论技能，使辅导员角色从事务性向专家型、研究性转变。

在新时期，高校心理健康教育仍需更加自觉地审视形势任务、聚焦学生成长需求、创新育人方法、深化内涵发展，结合当下学院的心理健康教育现状，努力健全高校二级学院的心理育人工作体系。育人重育德，育德先育心。作为高校教育管理人员，坚持育心与育德相结合，注重人文关怀与心理疏导，探索积极心理学视角下高校二级学院学生心理健康教育工作新模式，努力由粗放式管理向精细化管理转变，层层推进、环环相扣，构建制度完善、流程明了的心理健康教育系统，做到心理素质教育工作全方位、全覆盖、多渠道、无盲点、没死角，为学生的德智体美全面发展和成长成才提供基本的心理保障。

参考文献

- [1] 王承清, 崔立中. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2008, 12(001): 31-34.
- [2] 王慧, 孟婷婷, 陈仙. 团体心理辅导对大学生人际交往影响的效果评价[J]. 中国学校卫生, 2007, 28(11): 1031-1032.