

高校学生心理健康教育提升策略浅析

齐玉杰

浙江省绍兴市 浙江理工大学科技与艺术学院

摘要: 本文主要对高校学生心理健康教育开展的必要性分析、发展现状展开详细的分析,并探索高校心理健康教育工作者有效提高心理健康教育效能的具体方法。希望能够对高校学生心理健康教育整体效能的提升以及各项环节的落实开展提供一定的理论帮助。

关键词: 心理健康; 教学探索; 高校学生

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2023.09.177

引言

针对当前高校心理健康教育开展,面临缺乏有效明确和落实责任制、有限的师资力量、缺乏有效的家校联动等问题,需要学校教师和学生家长各方能够积极主动配合,共同推动高校学生心理健康教育整体效能的提升。

一、高校心理健康教育开展的必要性分析

作为高校教育重要环节,心理健康教育对于高校学生在校期间的心理辅导和学习起到重要的积极作用。但是当前部分学校在进行心理健康教育开展和创新环节存在诸多问题,对于帮助高校学生应对繁重的学业压力、就业压力以及日常学习和生活压力的辅助作用十分有限,因此也就需要各高校能够重视对于学生心理健康教育工作的落实和整体效能的提升。在各大高校推动现有的心理健康教育效能提升,能够有效起到以下积极作用:

1. 培养学生良好心理素质和缓解消极情绪

高校学生正处于身体和心理水平培养和发育的黄金时期,该时期的学生虽然已经度过义务教育阶段的繁重学业压力,但是该部分学生仍然需要面临就业以及未来步入社会等大学生需要面临的诸多问题。再加上信息化时代下网络充斥着各种多元性的信息和价值观念,许多学生自身由于性格过于敏感且缺乏价值观念的有效判断能力,所以难免会被网上一些不良信息误导而做出一些危害自身以及他人的行为。因此,高校重视对于学生心理健康教育工作的开展以及落实心理素质等各项教学工作,能够帮助高校学生能够在青春期末期以及在校期间形成健全的人格以及塑造良好的三观价值观念。因此,也就需要高校老师和辅导员能够积极主动配合心理健康教育教师和学校开展的各项措施,来全方位的把握本班学生在校期间的心理状态、学习状态、以及日常生活中

存在的诸多问题和不良状况,通过与专业教师利用良好的语言交际能力以及沟通技巧、自身多年来的生活阅历和经验,来配合学生的朋友来共同帮助学生缓解在学习和生活中遇到了各种困难和不良情绪,帮助学生能够尽快的摆脱和消除各种负面情绪以及错误的价值观念,帮助学生能够进一步提高自身专业能力以及综合素养,为学生在校期间的健康发展以及未来步入社会打下坚持的基础。

2. 响应国家各项政策

新课改以及素质教育等各项国家政策明确要求我国各学段专业教师能够对现有的教学体系以及教学策略进行优化与完善,确保学生能够实现学科理论知识以及身心健康的良性发展,以此来为社会培养复合型、应用型的高素质人才队伍。心理健康教育作为高校专业学科教学以及高效管理等环节中的重要组成部分,是各学院和各教师、辅导员日常工作管理和教学开展环节高度关注的重要内容。但是由于部分老师在进行专业学科以及日常工作开展环节受到传统思想的影响,将主要精力放在学生的学科学习以及日常管理环节当中,缺乏对于学生心理健康教育以及良好心理素质的关注和针对性的培养,导致部分学生在日常学习和生活中遇到诸多困难时,因缺乏有效引导以及关注而出现破罐子破摔、放纵自我等各种不良情绪和心理,对学生在校期间对健康成长以及综合素质发展造成严重的不良影响。因此,重视对于高校学生心理健康教育,能够帮助不同性格特点、发展需要的学生能够在老师的有效引导以及朋友的关怀下,实现身心健康的良性发展。

二、高校学生心理健康教育开展现状分析

首先,各高校虽然建立健全完善制度化心理健康预警机制和各项工作条例,但是具体的责任缺乏明确和落实。例如部分高校大多是将社区、班级、学院、学校咨

询中心分别作为学生发展的基础单元、学习核心、主导地位 and 依托，从而在学校内建立起四级心理预警机制（学校、学院、班级、社区）。但是对于学校、学院、班级、社区管理员四级工作人员所承担的具体责任未进行明确的划分，这可能导致在后续工作开展的过程中，出现责任相互推脱或是直接上报上级部门处理，而未能得到有效的措施落实和开展等问题。

其次，有限的师资力量。不是所有高校都对心理健康教育有关专业提供足够的重视力度，大多数的高校所开设的心理健康教育有关专业的课程相对较少，且有关心理健康教育的专家学者和师资力量相对薄弱，加上缺乏对于这类型师资的专业培训，迫使有些高校的专业教师队伍建设水平仍处于发展阶段。虽然学校内部设立心理咨询室，但是有限的师资力量无法解决所有学生的心理问题和实际需求，加上一部分高校缺乏对于学生心理健康问题的有效管理和辅导，仅仅只是建立心理健康社团和心理咨询室而未能配齐完善化的师资队伍，仅仅只是让部分没有经过心理辅导培训的德育教师来进行兼职，缺乏对于心理健康教育理论知识基础以及实战能力。

再者，缺乏有效的家校联动。高校学生的心理健康教育并不是学校和老师就能够轻松解决的问题，还需要学生家长能够配合学校共同开展关于学生心理健康问题有关的各项工作。但是当前通过调查发现，大部分的学生家长由于自身工作繁忙或是片面的认为大学生已经成年，具备自己调节情绪和舒缓压力的基本能力，因此并不是非常了解学生在学校期间的具体心理状况，与老师之间也缺乏有效联系。

三、高校学生心理健康教育工作者有效提高心理健康教育效能的具体方法

1. 建立健全完善化的工作责任和体系制度

高校管理者能够对现有的心理健康教育工作进行优化，增强教育理念和管理理念的同时，还需要能够大力支持和完善心理健康教育工作的具体流程和工作机制以及责任管理制度体系。需要在原有的四级心理危机干预机制的基础上，能够有效落实和践行逐级管理和谁办理谁负责的基本原则，确保四级心理危机干预机制中的各层级能够明确自身的具体职责和范围。首先，需要由学校心理咨询中心统筹规划来组织心理健康月宣传、学生心理普查和心理健康教育活动等各项工作，要求全校学生进行心理健康教育工作的学习和了解；其次，需要学

校能够对存在严重心理问题的学生做好定期的跟踪和实施状况的动态调整 and 了解，形成一生一册的线上和线下档案记录；再次，需要学校各二级学院能够将心理健康教育各项工作能够层层落实，安排专职或是兼职的教师来负责组织开展心理教育班会心理健康知识宣传，心理危机识别能力和心理问题应急处理等各项知识培训和交流会，同时对于学院心理健康问题的学生，情绪不稳定等存在心理问题的学生做好重点关注和专门的对接工作的开展；最后，班长、心理委员和宿舍长必须要承担起上传下达、配合老师关注和收集有心理问题学生的实时状态和各项信息，出现问题需要及时的逐级汇报和相关隐私工作的落实。

2. 加强专业教师队伍的建设

心理专业教师队伍的师资不足以及专业技术水平不够，无法有效支撑起高校心理健康教育各项工作的开展和整体水平的提升。因此也就需要高校能够重视对于心理健康教育工作队伍的建设。首先，需要进一步提高对于心理健康教育教师队伍人才的岗位入职标准以及实践能力和相关证书标准。其次，还需要定期组织开展关于心理健康教育教师专项培训以及最新理论成果和方法的学习，确保其能够树立终身学习和不断提高自身专业能力的良好态度和精神。再者，辅导员和班主任、教师也要积极主动配合定期学习心理健康教育专项培训，确保自身能够实现思政教育和心理健康教育之间的融合发展。学校需要转变原有成就观念，积极鼓励学生和老师参与和配合各项心理健康教育工作的开展，通过深入了解和一对一交流等方式来精确的提高心理辅导的针对性和准确性，同时确保尊重参与心理健康疏导的学生和老师的隐私。

3. 家校联动模式的开展

首先，需要学校心理健康教师能够通过利用网上交流平台和其他沟通工具与学生家长进行积极主动交流沟通。例如通过利用新生开学报到的机会建立QQ群，微信群等方式，来将心理健康教育告知书等有关于心理健康辅导的内容进行线上告知家长，从而帮助学生家长能够进一步重视和提高对于学生心理健康教育的关注度。其次，需要要辅导员和班主任、学生家长能够定期通过网上交流工具分享学生在校或是在家期间的行为习惯和心理变化状况。一旦发现学生存在心理或是行为的异常举动时，通过线上积极交流和探讨可能原因来进行针对性的心理疏导。再者，让学校能够构建起完善化和全方

位覆盖化的信息交流平台，定期通过将一些家庭教育指导方法和技巧等内容在平台上进行宣传，帮助学生家长能够通过学习 and 了解这些技能来不断的完善自身的家庭教育技巧和 Education 能力，养成与学生定期交流和沟通的习惯，从而了解子女在校期间的存档动态信息和各种问题，帮助子女疏导和缓解一些不良情绪和心理问题。学校心理健康教师也需要帮助学生家长和学生能够正确的看待心理辅导工作，不能简单的将心理健康辅导与精神疾病进行直接挂钩，需要引导家长和学生能够正确的看待在日常生活和学习过程中存在的各种心理类问题，及时发现、及时引导及时疏导、及时就医。

4. 提高教育的针对性

由于高校存在心理健康问题的学生本身出现问题和心理的类型复杂多样，造成其产生心理问题的原因也存在差异性，因此也就需要能够针对不同类型的学生进行分类管理和做到准确施策。首先需要教师能够根据学生的性格特点以及问题特点进行科学合理的分类，一般会将存在心理问题的学生划分为严重心理问题、学业困难、失恋、人际关系不和、一般心理问题、家庭困难、休学复学等不同问题类型的学生，并通过与对应的学生学院进行学生信息档案库的建立，确保能够对不同类型的学生做到一人一档。同时能够在档案上明确标注不同类型学生心理问题的原因以及本身的性格特点等重要数据信息。例如通过对存在心理健康问题的学生进行定期的跟踪咨询以及访问该同学舍友以及好朋友，以此来了解其近期的状态和就医服药的情况等内容。对于存在学业困难的学生则可以通过对其在学期开始前和学期期末等环节进行重点关注，并邀请和鼓励该学生的同班同学和优秀学生对其进行辅导和结对学习。通过针对不同问题的学生采取针对性的管理方法以及一人一档的方案落实，以此来有效推动高校心理健康教育工作的有效开展以及整体成效的提升。

5. 充分利用大数据技术来进行档案信息的共享

通过利用大数据技术来配合高校心理健康教育工作的开展以及整体效率的提升，是满足当前高校心理健康教育发展的重要应对举措。首先，需要高校心理健康教育工作者能够重视对于心理健康教育大数据技术应用的意义和价值，通过与各学院共同合作来利用大数据技术来进行重要数据信息的收集和整理。同时，充分的利用心理健康大数据技术所提供的各项功能来与心理学工作者和信息技术工作者，共同推动心理健康教育和信息

技术的融合发展，以此来有效推动高校心理健康教育工作实现信息化的发展以及高校心理健康教育资源的共建共享。再者，要求高校能够加强对于心理健康教育工作线上线下联动教学模式的开展，通过事实的更新和收集心理健康教育大数据以及打造心理健康教育宣传栏、网上学习平台等方式，为广大师生提供多样化的心理健康教育服务功能和需求。最后，要求高校能够重视对于学生在心理健康教育工作开展过程中的重要数据信息的保密以及心理健康数据信息保密机制的落实，通过制定相关的伦理规范条例以及标准来约束相关人员在大数据技术进行相关数据收集整理、分析、保存、使用等环节过程中规范意识和规则意识，最大限度的减少数据被误用和滥用等现象的发生，切实保障学生个人重要数据信息的安全以及杜绝引发安全隐患或是心理健康教育危机。

三、小结

建立健全完善化的工作责任和体系制度，加强专业心理健康教师队伍的建设，家校联动模式的有效开展，提高教育的针对性，充分利用大数据技术来进行档案信息的共享等措施，是本文探索高校学生心理健康教育工作整体效能提升的具体策略。

参考文献

- [1] 章焯. 高校学生心理健康教育工作提升策略浅析[J]. 卫生职业教育, 2024, 42(02): 143-145.
- [2] 戴学勇, 于洋. 民办高校心理健康教育策略与学生适应能力提升研究[C]//中国陶行知研究会. 2023年第九届中国陶行知研究座谈会论文集. 西安理工大学高科学院, 2023: 3.
- [3] 林海. 高校学生管理工作中心理健康教育的渗透策略[J]. 国际公关, 2023, (02): 156-159.
- [4] 孙燕. 初中法治教育优化学生心理健康的有效方法[C]//新课程研究杂志社. 新课改教育理论探究论文集(二十三). 江苏省常州市武进区前黄实验学校, 2022: 2.
- [5] 孙丙春, 王义. 培养初中学生心理健康教育的有效途径探究[J]. 知识文库, 2022, (15): 151-153.
- [6] 郑冬丹. 高中班主任实施心理健康教育的现状与改进策略研究[D]. 东华理工大学, 2021.
- [7] 史江林. 浅谈如何做好新时期高中英语教学中学生的心理健康教育[J]. 考试周刊, 2021(46): 89-90.