

高中到大学过渡阶段学生心理育人的路径

田淑年

甘肃政法大学

摘要：本文旨在探讨高中到大学过渡阶段心理育人的路径，旨在帮助学生更好地适应大学生活，促进其心理健康发展。文章首先分析了高中到大学过渡阶段学生面临的心理挑战，包括环境适应、学习压力、人际关系等方面的变化。接着，文章提出了心理育人的路径，包括加强高中与大学的心理衔接机制、开展适应性教育、加强心理健康教育课程建设、提供个性化的心理咨询服务以及营造积极向上的校园氛围。其中，家庭在这一阶段扮演着至关重要的角色，家长应通过与孩子深入沟通、制定合理的生活和学习计划、关注孩子的心理健康状况、探讨未来的职业规划和人生目标以及积极参与家校合作等方式，为孩子的心理成长提供支持。最后，文章总结了心理育人路径的重要性和实施效果，并强调了家庭、学校和社会等多方面合作的重要性，共同为学生的心理健康发展贡献力量。

关键词：高中到大学阶段；心理育人；心理育人路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.04.235

一、引言

教育部在2017年12月印发了《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，文件提出要构建“十大”育人体系，其中就有心理育人，此次心理育人是首次被明确纳入高校思想政治工作体系。中共教育部在2018年7月党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》进一步指出：心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的重要内容；要坚持育心与育德相统一，要培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。心理育人是一个综合性的教育活动，它关注个体的心理成长与发展，并致力于通过心理健康教育的方式来实现育人的目标，具体而言，涉及教育者从教育对象的身心实际出发，遵循人的心理成长规律和教育规律，采用多种方式实施心理健康教育。这一过程旨在有目的、有计划地对教育对象进行积极心理引导，以缓解心理困惑、开发心理潜能、提升心理品质，并促进人格健全。最终目标是培育有理想、有能力、有担当的新时代人才。心理育人是一个全方位、全过程、全员参与的活动。心理育人的功能多样，其中之一是提升大学生的幸福感和获得感。尤其是高中到大学的过渡阶段，此阶段是学生人生中的重要转折点，也是心理发展的关键时期。心理育人是新形势下提升大学生思想政治教育质量的重要内容，也是新时代加强社会心理服务体系建设的的重要路径。面对青少年心理问题逐渐增多的现状，心理育人显得尤为重要。通过

实施有效的心理育人策略，可以帮助大学生更好地适应大学生活，缓解各种压力，并促进他们的全面发展。高中到大学的过渡阶段这一阶段，学生面临着等多方面的变化如环境、学习、人际关系，这些变化往往给他们的心理带来一定的冲击和挑战。因此，加强高中到大学过渡阶段的心理育人工作，帮助学生顺利度过这一阶段，对于促进其心理健康发展具有重要意义。

二、高中到大学过渡阶段学生的心理变化与挑战

（一）环境适应

（1）生活环境的适应有：高中到大学过渡阶段，学生的心理变化与环境适应是一个复杂且关键的过程。高中生离开了已经深度习惯的原生活区域，离开了父母亲家人簇拥的家庭环境，离开了熟悉的高中校园生活，高中生进入大学后，面临着全新的校园环境 and 生活方式，需要适应新的生活、学习和社交模式。大学的生活环境通常比高中更为复杂和多样，学生需要适应新的住宿条件、饮食习惯和作息时间等。此外，大学校园的文化氛围也与高中不同，需要学生去适应和融入。新生入校后，面对与高中生活环境截然不同的新环境，常常会有极大的心理落差，甚至有一定的应激反应，导致学生无法迅速适应新环境。例如，在与多名室友共住的宿舍时，因为作息习惯的不同造成就寝时入睡困难、因为生活背景不同不敢与新同学沟通交流、不擅长快速适应教学环境和生活环境、不能够与周围的同学和老师及时地说明自己的困难和需要帮助的事情等，这些都是新生对新环境适应困难的表现。

（2）学习环境的适应：大学的学习方式、课程难

度和教学方式都与高中有很大不同。学生需要适应自主学习、独立思考和团队合作等新的学习方式，与高中学习内容不同，学习更加偏向专业，且专业学习科目更加精细化，难度更大，大学的学习内容更加深入和专业，学习方式和节奏也与高中有所不同，这给学生带来了一定的学习压力。有的专业需要学生考取相关的专业证书。如英语专业学生需要考取英语专业四级、八级证书。因此进入大学的新生需要面对更高的学习要求和更大的学习压力。与高中相比，学习方法发生了很大变化。大学学习基本上基于自主自觉依靠个人管理学习，在这种情况下，很多新生没有及时调整高中被动被管理的学习状态而无法及时做出调整，将被动学习变为主动学习，甚至会因为不适应大学自主并自我管理居多的生活而对学习失去信心，导致厌学。还有部分新生由于在高中时带有进入大学就可以放松学习的想法，在进入大学后失去学习的目标和动力，没有做详细和长远的学习目标规划。此类现象如果不及及时改善、纠正，将可能对新生的大学生带来消极、负面影响，并且影响后续的学习。

(3) 人际关系的适应：离开了熟悉的人际圈，尤其包括高中阶段熟悉的老师、同学、朋友，进入全新的社交圈，大学生的人际交往更加复杂和多元，相对比高中阶段学生和来自距离更远的其他地区，需要建立新的朋友圈和社交圈子，这对于部分学生来说是一个挑战。大学新生，第一次离开家乡、父母和朋友，来到新学校，短时间内无法交到知心朋友，并且也远离了中学时期的朋友同学，往往会产生孤独、焦虑的情绪，需要及时进行身心等多方面的疏导和调节。尤其是对于大学期间人际交往需要有更加成熟的认知，如未能及时进行调节、干预，进行心理疏导，这些情绪可能会长久地影响学生的心理健康。

(二) 心理变化方面：

角色定位的变化：高中时，学生主要任务是学习，参加高考，顺利考入大学。而到了大学，学生的年龄都趋于成年，并开始逐渐步入社会，需要承担更多的责任和义务，这种角色的转变可能会带来一定的心理压力。

自我认知的深化：自大学新生入校以后，就开始承受来自不同于高中阶段的各方面的冲击和影响，让刚入学且社会实践经历不多的大学生应接不暇。外界环境的复杂使大学生不仅要面对是否能快速将学习能力的提升

与加强、是否有必要将生活水平的提高和改善、是否个人综合素质需要进一步提升等方方面面的挑战，还要注意各种思潮的冲进入大学后，可能会使青年学生产生理想信念上的动摇，对本来具有的价值观出现质疑情况。学生会接触到来自不同背景的同学，通过与他们的交流和比较，学生可能会对自己的能力、兴趣和价值观有更深入的了解，这种自我认知的深化也可能带来一些心理波动。

时间管理的挑战：大学的学习生活相对自由，学生需要自主安排时间。然而，一些学生可能会因为缺乏时间管理能力而陷入忙碌或无聊的状态，影响学习和生活质量。

高中到大学过渡阶段学生的心理变化与环境适应是一个需要关注的重要问题。通过理解这些变化和挑战，并采取积极的应对策略，学生可以更好地适应新的环境和生活方式，为未来的学习和发展奠定坚实的基础。

三、高中到大学过渡阶段心理育人的路径

(一) 家庭支持

家庭是学生成长的重要环境，在高中到大学的过渡阶段，尤其是进入大学后，相对比高中阶段学生与家长的物理距离变大，进入大学的学生没有高中阶段时家长监督、高中学校的严格管理，学生学习生活都有所懈怠，家长除与学生本人保持沟通，还需要与班主任、辅导员等定期沟通了解学生入学适应情况，积极参与学校的家校合作活动。通过参加家长会、座谈会等活动，了解学校的教育理念和育人措施，与学校共同关注孩子的成长和发展。家长要密切关注孩子的情绪变化，及时发现并解决问题。如果孩子出现焦虑、抑郁等心理问题，家长应积极寻求专业心理咨询师的帮助。家长可以与孩子保持沟通，了解他们的想法和感受，给予积极的建议和鼓励。家长应给予孩子充分的关心和支持，帮助他们适应新环境，减轻焦虑和压力。

(二) 学校引导

在高中阶段，(1) 学校可以组织一系列心理辅导活动，如心理讲座、心理测试等，帮助学生了解大学生活的特点，认识自己可能面临的挑战，并提前做好准备。同时，通过心理测试，可以初步评估学生的心理状态，为后续的个性化辅导提供依据。(2) 建立高中与大学的心理衔接机制，高中和大学可以建立紧密的心理衔接机制，确保学生在过渡阶段能够得到持续的心理支

持和帮助。例如，高中可以定期向大学提供学生的心理档案，大学则根据这些档案为新生制定个性化的心理教育方案。在大学阶段，（1）开展适应性教育，大学可以在新生入学后开展适应性教育，包括生活适应、学习适应、人际适应等方面。通过组织各种形式的活动，如校园导览、学长学姐经验分享等，帮助学生尽快熟悉大学生活，减少焦虑和压力。（2）加强心理健康教育课程的建设，大学可以加强心理健康教育课程的建设，通过系统的课程学习，帮助学生掌握心理健康知识，提高自我调适能力。同时，课程可以结合实际案例，引导学生进行反思和讨论，促进心理成长。（3）提供个性化的心理咨询服务，大学可以建立完善心理咨询服务体系，为学生提供个性化的心理咨询服务。心理咨询师可以通过面对面的咨询、电话咨询、在线咨询等方式，为学生提供专业的心理支持和帮助，解决他们在过渡阶段遇到的心理问题。（4）营造积极向上的校园氛围：大学可以通过组织各种文化、体育、艺术等活动，营造积极向上的校园氛围，帮助学生建立良好的人际关系，增强归属感和自信心。同时，学校可以加强校园文化的建设，传递正能量，引导学生形成健康的心态和价值观。

（5）搭建有效开展家校合作的平台，指导家长掌握科学的心理疏导技巧和方法，提高家长的心理保健意识、重视子女的心性成长；利用互联网优势开发家校合作的网络渠道；向家长普及心理学、教育学知识。高校可以利用充分互联网优势，打破地域限制，搭建家校合作与沟通的互联网平台，例如建立家校微信群和互动论坛。借助此平台上，高校可以与家长共同学习和科普心理学、教育学的知识，指导家长掌握科学的心理疏导技巧和方法、提高家长的心理保健意识、重视子女的心性成长，促进家长与学生有共同语言，能够有效帮助和指导学生，促进家庭成为学生身心健康发展的支持因素和重要资源。

（三）社会支持

社会也应为高中到大学的过渡阶段提供必要的支持。例如，企业可以提供实习机会，让学生提前了解职场环境，让大学生可以尽早了解本专业就业情况，做好准也学习准备；媒体可以宣传心理健康知识，提高公众对心理健康问题的关注度和认知度。社区可以通过各种渠道，如宣传活动、宣传资料、网站等，向高中生和大学生提供心理健康教育和信息，帮助他们了解心理健康

的重要性，以及维护心理健康的方法和途径，这些信息可以帮助学生更好地认识自己，了解自己的心理状态，从而做出积极的调整。

四、结论

综上所述，高中到大学过渡阶段的心理育人是一项系统工程，需要家庭、学校和社会等多方面的共同努力。通过加强家庭支持、学校引导和社会支持，我们可以帮助学生更好地适应大学生活，促进其心理健康发展。同时，我们也应关注学生的个性差异和需求，提供个性化的心理育人服务，确保每个学生都能得到充分的关心和支持。高中到大学过渡阶段是学生心理发展的关键时期，因此心理育人工作显得尤为重要。高中到大学过渡阶段心理育人的路径需要学校、家庭、社会等多方面的共同努力和配合。通过加强心理辅导、建立衔接机制、开展适应性教育、加强课程建设、提供个性化咨询和营造积极氛围等措施，可以帮助学生更好地适应大学生活，促进他们的心理健康发展。在未来的研究中，我们可以进一步探讨高中到大学过渡阶段心理育人的具体方法和策略，以及评估这些方法和策略的有效性。此外，我们还可以关注不同背景下学生的心理变化和挑战，为不同群体提供更具针对性的心理育人服务。

参考文献

- [1] 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知[Z]. 2017
- [2] 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知[Z]. 2018
- [3] 李学全, 高校家校合作心理育人调查研究[J]. 高教学刊, 2023(18): 159-162.
- [4] 覃梅芳, 雷一祎, 谭艳艳. “三全育人”理念下高校心理育人的现实困境与路径选择[J]. 西部素质教育, 2024(1): 28-31.
- [5] 吴艳, 韩君华. “三全育人”背景下高校心理育人工作的路径选择[J]. 学校党建与思想教育, 2020(18): 78-89.
- [6] 覃干超, 唐峥华. 大学生心理健康教育[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2020: 78
- [7] 石济瑄, 论高校辅导员如何做好新生引路人工作[J]. 甘肃教育研究, 2023(3): 20-22