

三全育人理念下大学生心理健康教育模式

覃伟军 黄巧燕

广西职业技术学院

摘要：三全育人视野下的大学思想政治工作，在整体育人关注度、全程育人可持续性、全方位育人整体性等方面，仍存在育人意识不强、全程育人衔接不紧密、全方位育人不到位等问题。本文从三全育人理念的意义及问题入手，探讨了三全育人理念下大学思想政治工作的新思路，以期为提高大学思想政治工作质量、提升学生思想政治素质提供重要参考。

关键词：三全育人；大学生；心理健康；教育模式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.10.218

引言

当前，大学学生的心理健康问题越来越引起人们的重视。三全育人理念是指全员育人、全程育人、全方位育人，它对大学学生的心理健康工作提供了新的视角与思路，目的在于建立更为完备的大学心理健康教育体系。本文对三全育人背景下大学心理健康教育的现状、意义及模式建构进行了较为系统的探索，旨在促进大学生心理健康水平的提高，促进学生的全面发展，帮助学生以积极、健康的态度走向未来。

一、三全育人理念下大学生心理健康教育的必要性

（一）提高心理教育质量

将三全育人理念融入心理危机的辨识与干预，这一理念转变促使教师在开展心理健康教育时，要把重点放在整个学生的身心上，突出学生在心理健康教育中的主导作用，让每一名大学生都得到了好处，学会了心理健康的技能，从而提高了学生的心理素质^[1]。在这种情况下，这也对教师的工作提出了更高要求，为了更好地开展心理辅导，教师需掌握心理学专业知识，这样学生的知识就会越来越丰富。改变学生的思想，用科学的方法来进行学生的心理教育，从而更高效地开展心理健康教育，达到对学生的心理健康进行识别和治疗的目的。

（二）扩大心理教育作用范围

三全育人被运用在了心理健康工作中，改变了教师们的观念，对学生的心理危机进行辨识和干预，在学生的整个发展过程中，拓展了学生在各个时期的学习和生活中所面临的问题，保持学生的健康心态。还可以将心理教育全面地融入大学生的生活之中，在平时的教学过程中，要时刻关注学生的学业状况，及时地察觉到学生的心理问题。若仅聚焦职业能力训练，那么培养出来的人才就不符合大学的培养目的了。

（三）丰富心理教育内容

在大学里，以心理教育为主要的课程，教师可以使用各种各样的心理健康教育活动，可以适应不同类型的学生的精神调整需求，在学生参加的时候，对学生的心理健康进行干预，帮助学生保持良好心态。在这样的教学观念的引导下，大学各个部门的工作人员都能对其进行有效地协作，协助教师们搜集到可以使用的心理教育资源，减少其实施的困难程度，从而获得良好的教学效果。

二、三全育人视域下大学生心理健康教育存在的问题

（一）全员育人意识不足

目前，一些教师和工作人员把心理健康教育看作是一项工作，与学生无关。这样的思想已经严重影响到大学学生的心理健康教育工作的开展。首先，部分专职教师以讲授某一科目的内容为主，以传授知识为目的，忽略了其在学习中所产生的各种心理问题及情感波动。同时，管理人员和后勤工作人员也认为心理健康教育脱离了学生的工作范围，在平时工作中，他们往往将注意力集中在事务性工作上，忽视了学生的心理健康问题。由于缺乏“全员育人”观念，导致师生难以及时发现学生心理问题，潜在的心理困境往往被忽视，直至发展成为重大的精神疾患时，方可发觉^[2]。从另一个角度来看，心理健康教育是一项系统的工作，它要求学校所有部门都要协同合作，而在实践过程中，教学部门、学生管理部门以及后勤服务部门之间经常是各行其是，缺少良好的交流与合作机制，让校园育人工作难以发挥应有作用。

（二）全程育人衔接不紧密

大学生的心理健康问题并非一朝一夕所能解决的，它伴随着不同时期的成长与发展。但是，当前我国大学学生的心理健康教育各环节之间存在着较大的断层，这极大地阻碍了其教学成效的发挥。大学一年级学生在入

校时接受的心理健康调查及适应训练,缺少与后续心理健康教学的有机结合。刚入校的大学生虽已开始进行一定程度的心理适应训练,但由于长期的发展,其教学内容并没有被有效继承与加深,导致其日后的学业与生活中极易产生心理问题。大学生在大学期间面临着就业压力大、前途不确定等问题,产生了沉重的心理压力。但是,许多大学在这一时期仅仅进行了几次就业辅导讲座,却忽略了对大学生的心理辅导,就算有些心理辅导工作,也缺少系统化、深入性的支撑,不能为学生减轻心理压力,调整心态。另外,大学的心理健康教育也没有完全贯彻到大学教学的始终,尤其是在面对考试周、实习期等关键时刻的情况下,更容易产生焦虑、失眠等心理问题,许多大学对此常常缺少有效的心理干预手段,导致学生的心理问题无法得到及时缓解。

(三) 全方位育人不够深入

首先,当前大学的心理健康教育以教师、辅导为主,而对学生的生活、家庭、社会等方面的关注不够,而当前的心理健康教育却没有将此纳入考量,缺少对学生生活的全面关怀与引导。其次,学生的心理健康教育和其他教学方式不能有效整合。实践中,大学生的思想健康教育与大学生思想政治教育、生涯规划教育都是分离的,不能有效地发挥其各自的优势,从而影响了其教育成效。其三,面对信息技术的快速发展与学习者的需要,大学生获得信息的途径日益多元化,需要更多样化的教育形式^[3]。传统的、单一的心理健康教育方式很难引起大学生的兴趣,无法适应学生多元化的心理需要。例如,以互联网为媒体的传统授课方式,在学习过程中,由于缺少互动性,使得学习过程中出现了一些单调乏味的现象。

三、三育人视域下大学生心理健康教育模式探究

(一) 全员参与,构建多元主体合力

在新一轮的教学变革中,重构教师的角色是实现人的全面发展的关键。教师不仅要承担起信息传递的角色,还要承担起对学生心理健康状况的观察和指导作用。大学要加强对师资的培养,并对其进行经常性的专门训练,包括心理学基本原理、学生常见心理问题识别,心理干预的策略和手段。比如,学校可以请著名的心理学者来做主题演讲,将真实的个案和最新的研究结果相结合;在教学过程中,通过情景演练,提高了教师对学生的心理状况和采取的干预手段。在平时的课堂上,要把学生的心理健康教育的内容与课堂的教学相结合。例如,在体育教学过程中,可以通过开展小组合作,提高学生的

团体合作意识,并注意学生的情感,适时地给予学生鼓励和帮助,从而提高学生的自律能力。

在大学校园中,师生之间的交往非常普遍和深刻,直接关系到大学生的心理健康。由于大学生有着相近的人生经验、精神需要,容易互相了解、互相帮助,学校应该在一定程度上引导大学生建立起心理援助团体。由同寝室、同班或志趣相投的学生共同构成的心理互助团体,通过分享会、户外拓展等方式,加强成员之间的沟通和感情上的支持。学校要指导大学生对自己的心理问题有正确的认知,当遇到自己或别人所不能处理的问题时,要积极主动地向专家求助。学校可以对朋辈心理导师进行专门的训练,对具有一定的心理素质和交际能力的学生干部进行筛选和训练,使学生能够更好地服务于学生群体。朋辈导师可以通过与学校的心理咨询机构取得联系,保证学生获得专业的支持^[4]。

家庭是大学生生活的重要场所,其心理健康状况直接关系到大学生的心理健康。加强学校和家长的密切合作,是开展大学生心理健康工作的有效途径。学校需通过家长会、家长微信群、学校公众号等渠道,构建家校协同育人机制,实现学生学习与心理状态的双向反馈,及时向家长反馈学生在校情况。比如,可以通过举办家长座谈会,请心理医生给父母做心理卫生方面的讲座,提高父母对心理卫生的了解和关注,大学可以举办家长志愿服务,邀请父母参加校园心理健康教育,比如给学生做心理健康教育课程的助教,参加学生的心理咨询等,在家庭和社会中营造良好的环境。

(二) 全过程覆盖,心理支持贯穿始终

一年级新生在进入大学后,会遇到很多困难,容易产生一些心理适应问题。为了使大一学生能更好地度过这一过渡阶段,学校要开展有针对性的心理健康教育。例如,开设心理健康课程,由心理咨询师为学生介绍大学校园生活的特征,以及学生所面临的心理问题,并提出相应的对策与意见;对大学生进行心理评估,并对其进行个体化的心理咨询;为使学生更快地适应校园生活,开展小组心理咨询。

学校要构建完善的学校心理辅导体系,并配置专职的辅导员,实行“一对一”的辅导。学校要建立健全的咨询程序和标准,保证咨询工作的专业化和机密性,并且要经常组织诸如考试焦虑、人际关系困扰等主题清晰的小组辅导,并通过制定有针对性的指导计划,帮助学生提升自己的调整和应对问题的技能,学校也可以开设一些心理健康方面的课程,把这些方面的内容融入课程

当中,从而提升大学生的心理健康意识和自我保护的水平。

大学毕业生在即将毕业的时候,面对着各种各样的紧张情绪,容易产生一些心理问题。大学要根据学生的具体需要,提供有针对性的心理咨询与支持。例如,举办职业生涯咨询研讨会,聘请企业HR、生涯规划等方面的专业人士为大学生讲解求职技巧、生涯规划等;通过现场访谈来增强学生的信心;开设毕业生辅导电话,对大学生进行及时的心理辅导。此外,大学还可以举办毕业生座谈会和校友交流会,让毕业生们相互学习,互相鼓励,帮助学生适应新的环境,迎接新的挑战。

(三)全方位支持,营造心理健康生态

为了让心理健康教育与大学的课程系统相结合,加快打造高品质的心理健康课程,大学应该把心理健康课程作为自己的主要的教育阵地,通过多种教学形式进行改革,例如,线上协同课程、翻转课堂和行为培训等,以此来提高学生的学习热情,提高教学的品质。要将其融入教学中去,并与校园的具体条件相联系,保证学生在学习过程中能把所学到的东西运用到工作中去,做到学以致用。

根据学校的资源计划,构建集中性与分散性相结合,发展性与预防性相结合的心理健康功能体系,是提高大学生心理健康教育效果的重要措施。将校内、校外的教学资源结合起来,设立“心理咨询室”,对学生进行互动式教学与辅导。大学心理咨询室既是大学生自我调节的主要场所,也是大学生感受大学生活真谛,树立正确人生观的现实舞台。通过对大学生进行多层面的心理健康教育,使其深切感受到三全育人理念的特有吸引力,使其在今后的学习生涯中能够保持理性、平和、积极、乐观的心态^[5]。大学生的心理问题具有很高的隐蔽性,因此,学校应该对学生进行定期的心理情况的调研,建立心理档案。在记录的过程中,教师们可以对学生的心理问题进行特殊观察。通过运用大数据技术,对学生的心理进行分析,为教师们掌握他们的心理健康提供参照。同时,通过大数据技术,对那些已经产生了心理危险的学生进行追踪,将师生之间的谈话进行录制,以此来对这些措施的效果进行评估,并将这些情况反馈给教师,让教师能够更好地制定他们的心理危机干预计划。随着新兴媒体的兴起,大学生们的生活模式、思维模式和社会化模式都在不断变化,新兴媒体已经成为大学生们进行娱乐、交流和表达的重要场所。为此,学校要与时俱进,

把新媒体作为大学生心理健康教育的重要阵地,借助大数据技术挖掘有效信息,为开展心理健康教育工作提供强有力的支持。与此同时,要密切关注当下大学生“碎片化”的特征,通过直播等方式进行科普宣传,既突破了微信公众号和社交平台的限制,扩大了其传播途径,更是让学生们以喜闻乐见的方式,把心理健康教育与学生们们的日常生活融合在一起,以此来促进“互联网+心理健康”的发展。

结语

总之,以三全育人理念为指导,对大学生进行心理健康教育具有重要的理论和实践指导作用。从三全育人的系统性、连续性和开放性出发,针对现存的问题,建立了综合性的引导架构,通过全员参与、全程覆盖、全过程支撑等方式,不断改进和完善,构筑坚实的心理健康安全网。今后,大学要不断地完善心理健康教育的方式,认真地进行教师角色转换、朋辈互助、校企合作等各个方面的工作,把大学生的心理健康教育提升到新的高度。

参考文献

- [1] 姜飞,尹铎娟.三全育人视域下高职院校心理育人模式探索与实践[J].河南教育(高教),2024,(12):16-17.
- [2] 周雁妮,汪海彬.基于三全育人理念的高校心理健康教育教学改革探索——以黄山学院为例[J].黄山学院学报,2024,26(06):137-140.
- [3] 杨一点.三全育人视域下大学生心理健康教育的实践策略[J].品位·经典,2024,(23):39-41+92.
- [4] 商芳.三全育人视域下职业本科院校大学生心理健康教育路径研究[J].广东职业技术教育与研究,2024,(11):90-93.
- [5] 赵雪丽.三全育人视域下高校心理健康教育策略研究[J].科学咨询,2024,(22):34-37.

作者简介:覃伟军,男,1980年11月出生,壮族,广西来宾人,研究生学历,中级职称,研究方向为大学生思想政治教育;黄巧燕,女,1979年7月出生,壮族,广西横州人,研究生学历,中级职称,研究方向计算机科学与技术。

基金项目:本文系2020年广西职业技术学院教育教学改革项目“以核心竞争力为导向的高职院校学生综合能力素养培养模式构建的研究与实践”桂职院【2020】168号(项目编号:203105)的部分研究成果。