

大学生心理健康教育“三步工作法”构建及应用研究

刘晓娟

济南大学 山东 济南 250022

[摘要]近年来高校大学生由于心理危机引发的自杀或伤害他人的恶性事件时有发生,大学生心理健康教育作为预防大学生心理危机恶性事件的有效途径之一,越来越引起高校管理人员的高度重视。辅导员是高校做好学生管理和思想政治教育工作的重要依靠力量,在工作职责上肩负着开展大学生心理健康教育的重要职责。在长期实践探索和理论研究的基础上,本文结合学生工作实际,从辅导员工作职责的视角,提出构建“联、建、育”大学生心理健康教育三步工作法,旨在为辅导员开展大学生心理健康教育工作提供理论和实践参考做法。

[关键词]心理健康教育;辅导员;三步工作法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.511

辅导员是高校开展大学生思想政治教育工作和学生日常管理工作的组织者、实施者和指导者,作为学生教育管理的第一线工作人员,辅导员既具有密切联系学生的工作优势,又肩负着做好大学生心理健康教育的重任。经过大量调研发现,高校对心理亚健康的学生关注度普遍不够甚至缺失,从辅导员工作职责的视角,主要表现为心理沟通渠道不畅通、心理服务平台不健全、面向全体学生的普遍性心理健康教育不到位等。基于上述问题,本文提出构建“联、建、育”大学生心理健康教育三步工作法,旨在为大学生心理健康教育提供系统化服务,帮助大学生以积极的心态面对在择业交友、专业学习、生涯规划等过程中的实际困难,学会心理调适,以积极健康的心态充实度过大学生生活。

1 加强工作队伍建设,畅通“线上+线下”心语沟通渠道

做好大学生心理健康教育工作,畅通学生与辅导员联系、沟通渠道是关键。存在心理亚健康问题的学生,受到沟通渠道单一、工作队伍不专业等客观因素影响和学生不愿诉说、沟通环境选择等主观因素影响,导致学生在遇到心理压力时不能及时疏导,长此以往,逐渐累积,就有可能演变为心理问题,甚至是心理危机事件。为有效解决心理亚健康沟通渠道的问题,本文从线上线下工作队伍组建、沟通形式丰富、工作人员培训等三个方面加强工作队伍建设,让心灵对话触手可及、切实有效。

1.1 组建学生心理健康教育工作队伍

组建由学院党委副书记任组长,心理辅导员、年级辅导员、班主任、心理协会、班级心灵使者、宿舍舍长、党员、学生骨干共同组成的学院学生心理健康教育工作队伍。搭建“党委副书记-辅导员-班主任-心灵使者-宿舍舍长”“心理辅导员-心理协会-班级心灵使者”“党员、学生骨干-学生”三条工作队伍。“党委副书记-辅导员-班主任-心灵使者-宿舍舍长”队伍是开展大学生心理健康教育的主线,负责线上线下两个渠道动态监测心理亚健康学生并进行有效的谈话疏导。“心理辅导员-心理协会-班级心灵使者”队伍为大学生心理健康教育工作提供专业性保障和技巧支撑,负责对线上线下两个渠道收集到的心理咨询信息进行回复、耐心专业疏

导学生心理困惑、识别心理危机症状并做好记录、上报、转介工作。“党员、学生骨干-学生”队伍是辅助队伍,对出现严重心理亚健康问题或心理危机的学生进行一对一网格化管理、监督、沟通、引导,确保学生人身安全。

1.2 运用自媒体平台丰富线上线下沟通形式

线下沟通形式主要包括到学院心理发展服务中心面对面座谈、投递信件、学生公寓或校园面对面谈心等形式。保密性、隐私性较强的事件学生可以通过投递信件的形式寻求帮助,来信写清回信地址,再以信件的形式进行沟通交流。具有一定保密性、希望一对一谈心沟通的学生可以通过到学院心理发展服务中心一对一交流。没有特定要求的学生,辅导员可到学生宿舍或校园内进行交流,学生在熟悉的环境、轻松愉快的氛围中,更愿意倾诉自己的心声困惑。

线上沟通形式主要包括微信、QQ等线上交互工具以及院长信箱、辅导员邮箱等邮件往来。对于保密性、隐私性较强的学生通过QQ匿名聊天的形式效果较好,学生可以敞开心扉,使心理疏导工作更具针对性。对于具有一定保密性、又不希望直接跟老师面对面交流的学生,可以选择微信、QQ聊天或发送邮件的形式沟通,以学生喜闻乐见的、更为熟悉的网络环境进行沟通,往往能取得较好的疏导效果。

1.3 对学生心理健康教育工作队伍进行定期分类培训

大学生心理健康教育工作是一项专业性较强的工作,由于工作人员大多都不是心理学相关专业,如果不对工作人员进行培训,将无法起到心理疏导、心理危机症状识别的作用,甚至由于不懂心理亚健康干预技巧,导致心理问题加重。学院定期对工作人员进行培训,按照心理辅导员专业化培训、普通辅导员及班主任业务实践性培训相结合的原则,先对辅导员队伍进行系统培训。然后,再由心理辅导员对心理协会会员、班级心理使者、宿舍舍长等进行业务培训,定期组织工作人员进行案例分析研讨,优化工作流程和处理方式,确保学生心理健康教育工作队伍能熟练运用相关知识科学处理常见学生心理亚健康问题、学会识别标志性心理危机症状。

2 强化体制机制建设,搭建“1+X”心声对话平台

做好大学生心理健康教育工作，健全大学生心理健康工作制度体系是保障。充分发挥政法学院心理发展服务中心辐射作用，通过制定规范工作人员工作考核激励制度、咨询学生过程化追踪制度、学生个体咨询与师生面对面一体化服务制度等，强化学生心理健康教育工作制度保障，切实提升大学生心理咨询服务质量。

2.1 建立规范完善的工作人员考核激励制度

一是建立工作人员日常工作考核制度，从工作人员出勤情况、工作案例整理情况、学生咨询档案记录情况、学生咨询满意度反馈情况等方面进行考核。考核每月进行一次，将考核结果作为学院年度心理工作评优、校级及以上先进工作者推荐等的重要依据。并适时开展工作交流汇报会，以专题工作坊的形式，让考核优秀的工作人员分享工作经验，带动全体工作人员共同进步。二是建立激励机制，学院划拨专项经费用于考核奖励，对当月考核前10%的工作人员和年度心理工作先进个人给予物质奖励，充分调动工作人员积极性和主动性。

2.2 建立咨询学生档案和过程化关注制度

一是落实“一生一策、一生一案”制度，对每位心理咨询的学生建立心理咨询档案，记录清楚学生咨询的问题、存在的困惑、工作人员给出的指导意见和疏导效果评价，注重对学生档案的保密性管理，不得泄露学生隐私。二是要确保咨询疏导取得实效，对心理咨询学生进行过程化关注，采取学生主动预约、工作人员定期回访相结合的形式，进行多次递进式谈心疏导，给予学生提供针对性疏导措施，确保疏导一个、帮助一个。定期对档案进行分类梳理汇总，召开专题研讨会，探究同类问题最优解决方案，在实践中逐步提升工作人员疏导技能。

2.3 建立学生个体咨询与师生面对面一体化服务制度

针对一段时间以来学生个体咨询中具有普遍性和代表性的问题进行汇总分析，研讨产生问题的根源，剖析成因，并研究科学应对方案。提交学院党政领导，适时开展师生面对面活动，邀请出现问题相对集中的学生群体参与活动，进行普遍性心理疏导和教育。长此以往，注重总结规律，发现每年某个时间段特定学生群体大概率出现某类心理问题的概率增大，为学院有针对性开展学生工作、为学生提供精准服务具有重要作用。例如每年6月毕业论文答辩后，出现由于学业困难导致心理压力问题的概率升高；每年2-3月考研成绩公布后，出现由于学生择业困惑导致心理困惑加重的概率升高。

3 注重育培用结合，开展“课程+实践”心理教育

做好大学生心理健康教育工作，开展大学生心理健康课程和实践教育是基石。面向全体学生的心理健康课程教学和第二课堂实践活动，是教育引导学生会心理调适、培养积极健康心态、应对心理亚健康问题的有效途径。

3.1 构建完善的辅导员心理健康相关课程体系

高校辅导员开设心理类相关课程普遍缺失，许多高校的心理类课程也是以选修课的形式学生自愿选课，没有针对全体学生开展系统性心理健康教育，这就使得学生心理健康知识匮乏、心理亚健康调适能力欠缺、应对心理危机束手无策。高校辅导员要在系统培训考核的基础上，开设大学生心理健康学相关课程，作为必修课程，面向全体学生开课，注重课程的学生参与度，以实践案例、体验分享等形式，让学生学的进、听得懂、会技巧、能应用，这对普遍性提高学生心理问题应对能力具有重要作用。

3.2 依托第二课堂开展心理健康主题实践活动

一是在“5·25”心理健康日、5月心理健康月等关键节点，心理协会、班级等通过开展心理健康类主题团日活动、专题团体辅导等，让学生在实践中学习常见心理危机应对措施、熟悉心理问题演变规律，做到科学应对，保持健康身心。二是通过开展专题志愿服务活动，例如到敬老院为老人服务，学会敬畏生命、尊重生命等。三是通过社会实践活动，利用寒暑假组织学生到各类社会心理咨询机构与专业心理医生面对面沟通交流、与心理疾病治愈患者沟通交流，学习心理危机应对技巧，珍惜健康身心。

3.3 整合资源形成大学生心理健康教育合力

一是聚合心理学院专业课教师、学校心理中心专业工作人员、社会医疗机构心理专业医生，邀请专业人士进讲堂的形式，定期为学生进行专题讲座。二是利用好网络精品课程资源，将辅导员开设的侧重应用的大学生心理健康课程与网络上心理健康类理论课程相结合，帮助学生掌握科学的理论体系。通过整个各类资源，形成高校辅导员开展大学生心理健康教育的强大合力，提升服务的科学性和专业性。

4 结语

高校大学生在大学生活中不断面临和解决各种新的问题，其中包括人际交往、学习适应、生涯规划等各个方面，在丰富多彩的大学生活中这些问题可能成为大学生健康全面发展的挑战。本文提出构建的大学生心理健康教育“联、建、育”三步工作法，能有效排解学生心理亚健康问题，努力化“心理阻力”为“行动动力”，推动大学生对生活状态进行调整与优化，从而更好的应对大学生活中的种种挑战。

参考文献

[1] 骆爽, 谢海波. 探究大学生心理健康问题预防与干预[J]. 国际教育论坛, 2020, 2(5): 204.

基金项目: 本文是山东省学校后勤协会2021年立项重点课题(项目编号: HQXH2021-080)、济南大学2020年学生工作科研项目(项目编号: XG2007)的研究成果。

作者简介:

刘晓娟(1989-), 女, 汉族, 山东潍坊人, 济南大学政法学院, 主要研究方向: 思想政治教育、学生管理、大学生心理健康教育。