

心理健康教育融入高校学生管理工作的模式探析

王 唯

(湘西民族职业技术学院 湖南湘西 416000)

摘要: 在人际交往、互联网、学生个体、各种压力的影响下,很多学生在成长过程中出现心理问题或错误的思想行为,严重影响其当前和未来的发展。在现阶段的教育教学过程中,高校必须重视心理健康教育,从多角度入手了解大学生可能出现的心理问题,采用切实可行的手段落实心理健康教育,为大学生提供更多健康成长的平台。基于此,本文先介绍了心理健康教育的重要性以及当前遇到的问题,并提出几点在学生管理工作中落实心理健康教育的策略,以期为学生构建优质的成长环境。

关键词: 心理健康 高校 学生管理 重要性

中图分类号: G710 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.12.169

学生管理工作不仅涉及学生的日常生活、专业学习以及思想行为,还须时刻关注学生的心理健康问题,保证大学生能始终保持积极乐观的心态,这样才能为其日后发展奠定扎实基础。具体来说,高校应及时更新教育理念,调整当前所采用的教育方法,围绕心理健康教育开展趣味活动,重视优质师资队伍的建设,构建良好的校园环境,最大限度提高心理健康教育的效果和质量。

一、心理健康教育的重要性

(一) 大学生心理健康问题日益严峻

大学阶段是学生发展和成长的关键时期,是其开始离开学校、步入社会的重要桥梁。通过在高校内的学习,学生能掌握更多的理论知识与专业技能,能获取进入社会的敲门砖。如今,社会竞争压力正在不断增强,大学生也开始面临更多的挑战与困难,开始承受较重的情感压力、社会压力、就业压力以及家庭压力,心理健康方面非常容易出现问题,产生较重的心理负担,甚至会导致健康人格出现扭曲。面对大学生日益严峻的心理问题,高校必须在第一时间开展心理健康教育,给予学生正确的帮助和引导,使其能逐渐形成正确的价值观、人生观以及世界观,增强其心理承受能力,使其能在遇到心理问题后及时调整,积极面对学习与生活。

(二) 保证学生管理有序开展

在学生管理工作中,思政教育的重要性不言而喻,心理健康教育可让学生形成正确的思政观念,能为学生的健康成长提供更多帮助和指导。学生管理的目标就是培养出更多具有较高素养、扎实知识基础的优秀大学生,心理健康教育可

让学生始终保持良好的心理状态,对其道德涵养的养成起到良好推动作用。心理健康教育可显著增强学生的责任意识和合作能力,学生管理的目标也是如此。从这一角度来说,心理健康教育可为学生管理提供更多帮助。

二、高校学生管理工作中心理健康教育面临的问题

第一,认识层面存在问题。大学校园内的学生来自我国不同的地区,这些地区的经济条件、发展情况、思想观念等存在较大差异,加上大学生的学校教育、家庭教育以及生活经历等方面的差异,导致学生在进入新环境后,非常容易出现各种心理问题。尤其是来自一些偏远地区,或者心理承受能力较差的学生,更容易出现较为严重的心理问题。因此,高校的学生管理工作必须将重点放在新生的心理引导和安抚上。但从当前具体的情况来看,高校往往会忽视该层面的问题,会导致学生在日后学习过程中出现较多心理健康问题。

第二,缺乏情感方面的处理和引导。在进入大学校园后,大学生将会面临非常多情感层面的问题。该时期的学生仍旧处于青春期,但心理和生理已经发育到较为成熟的阶段。正因如此,大学生对异性产生强烈的渴望,开始产生想要谈恋爱的欲望。在学生管理工作中,情感问题是较为私密的一种问题,无论是心理层面还是情感处理方面,都不能过多干涉。部分学生因沉迷情感而出现荒废学业的情况,不关心未来发展与当前学业,产生非常多的心理问题。在恋爱遇到挫折后,学生会出现一些较为过激的行为,这也是学生管理工作中容易忽视的方面。如果高校未能给予学生正确引导,那么学生在日后出现情感问题后非常容易走向偏激的情况。

第三, 心理健康教育的方法较为陈旧。在当前的互联网时代下, 学生的学习和生活都变得更加便利, 但也因此出现了更多的问题。部分大学生沉迷于网络上的各种游戏, 几乎将所有的时间和精力都放在游戏上, 并未认识到游戏是为了放松身心, 不应占据所有的时间。目前, 部分高校的学生管理工作通常采用强制性的模式, 并未全面分析大学生的心理状态, 仍以常规的眼光和思想去看待如今的学生, 这就导致所选择的教育方式存在偏差, 不仅无法取得理想的教育效果, 还会导致学生产生逆反心理。

第四, 缺少专业的心理健康教师。目前, 很多高校并未开设专门的心理健康教育课程, 尚未聘请专业的心理健康教育教师或咨询师, 更未建立咨询室, 教育行政部门也并未开展培训活动, 这就导致高校缺少心理健康教育教师, 师资力量相对较为薄弱, 并且整体学历较低。在发达国家中, 只有参与过专业心理治疗、心理咨询培训, 积累了一定实践经验, 并且获得心理学硕士、博士学位的, 获取资质证书的教师, 才能参与到心理健康教育工作中。从我国的实际情况来看, 心理健康教师应具备扎实的知识基础, 掌握基本的治疗、教育和辅导方法, 能巧用心理测量工具, 即可参与到心理健康教育工作中。从这一角度来看, 我国与发达国家之间存在一定差异, 部分心理健康教育教师是一些未参与心理辅导培训的德育教师, 也有部分教师尚未积累充足的理论知识。以上问题的存在都会影响到心理健康教育的效果, 也会影响到学生的发展与成长。

三、心理健康教育融入高校学生管理工作的策略

(一) 增强认知, 调整心理教育理念

要想发挥心理健康教育的作用和价值, 那么就需要高校从学生管理理念的角度进行调整。无论是高校的领导, 还是一线教师, 都应从多个角度了解心理健康教育, 从思想层面认识到开展心理健康教育的必要性, 并主动参与到心理健康教育的培训活动中, 将其与专业课程的教学融合起来, 采用齐抓共管的方式。高校应从多个角度了解当前大学生的心理状态, 详细分析大学生可能会出现心理问题, 再由此开展更具有针对性的培训活动, 让更多教师能正确看待心理健康教育, 并将其落实到日常教学中。心理健康教育水平的提高需要学校、家庭、社会都付出更多的努力, 在相互配合、密切沟通过程中, 打造出良好的心理健康教育氛围。只有所有的教职工都能认识到心理健康教育的重要性, 才能最大限度

提高教育的质量和水平。

(二) 构建文化, 打造优质校园环境

为了进一步增强心理健康教育的渗透效果与程度, 高校应当重视校园文化的构建, 借助优质环境保证大学生的健康成长^[1]。第一, 打造完善管理制度。高校应当根据每个专业的教学内容、大学生的具体发展需求以及素质教育的相关要求, 构建出与学生管理配备的管理制度, 最大限度提高学生管理、心理健康教育的效果; 第二, 重视价值文化的树立。高校应重视本校的学风、校风以及办学观念的构建, 根据本校特色营造良好价值文化, 在潜移默化中引导学生形成正确的心理; 第三, 构建优质校园人际环境。高校应完善、改进校内环境, 充分利用校园周报、校园广播、校园公告栏等, 大力宣传心理健康教育, 让学生能随时了解和掌握心理知识, 在良好的人际环境下成长和学习。

(三) 运用网络, 开展心理健康教育

在当前的互联网时代下, 高校应灵活运用互联网技术开展心理健康教育, 让大学生能认识到网络的正面和负面作用, 合理利用现有的网络资源, 做到取其精华、去其糟粕, 削弱网络的负面影响。学校应发挥思政教育的积极作用, 引导学生形成正确的网络道德观念, 增强其自律意识、法制意识、安全意识以及责任意识。高校应定期开展大型的心理调查活动, 为每个学生建立心理健康档案, 同时还须设置预警机制。针对出现心理问题的学生, 高校应及时开展心理辅导和关怀工作, 可鼓励大学生成立专门的社团, 打造专业的心理健康帮扶团队, 让大学生在参与和实践过程中掌握更多的心理调节方法。

为了避免大学生出现沉迷网络不能自拔的情况, 高校应积极开展不同类型的校园活动, 吸引更多大学生脱离虚拟的网络世界, 锻炼其人际交往能力、合作能力等, 能正确认识和了解网络。教师在日常教学中应充分利用网络事件节点, 开展相应的网络心理教育, 挖掘学生的心理潜能, 保证其全面发展。

(四) 加强管理, 打造优秀教育团队

在心理健康教育中, 教师队伍的建设是重中之重。与发达国家相比, 我国的心理健康教师队伍有所欠缺, 整体素质和能力相对较差^[2]。为了切实提高心理健康教育的水平, 高校必须重视教师队伍的打造。在聘请心理健康教师时, 必须保证这些教师拥有扎实的理论基础知识, 具备充足的教育方法,

全方面了解大学生的心理状态；教师必须具备资格证，拥有心理学硕士或博士学位，拥有一定的教育经验。针对现有的心理健康队伍，高校应定期开展培训活动，保证教师在积累教学经验的同时，掌握更多的教育方法。此外，高校还应发挥思政教师、辅导员的辅助教学作用，逐渐壮大心理健康教育团队，吸引更多教师参与到心理健康教育活动中。利用这样的方式，不仅能快速发现学生存在的心理健康问题，采用切实可行的引导策略，还能营造出良好的校园环境。当教师发现学生存在一些较为严重的心理问题，并且已经超出自己的引导和教育范围后，应及时上报给学校，寻求他人的帮助。除了发挥心理健康教师的作用外，还应积极寻求家庭、社会的帮助，及时、快速解决学生的心理健康问题。

（五）调整方法，改善心理教育模式

心理健康教育是一项需要长期坚持的工作，需要渗透到所有活动、教育活动中^[3]。只有长期坚持开展心理健康教育，才能打造出更符合学生需求、满足学生喜好的和谐校园，进一步降低学生管理工作的难度。

第一，打造心理健康教育课程。围绕目前大学生常遇到的心理问题，如情感问题、压力问题等，高校必须及时采用恰当可行的教育策略。因此，高校应设置专门的心理健康教育课程，尽可能做到一周一节，让更多学生能了解心理问题的类型，掌握更多解决心理问题的方法，能正确面对生活、学习以及情感方面的问题，采取正确的处理方法。

第二，打造心理健康咨询室。为了让学生接受更加正规的心理教育，高校应建立专门的心理健康咨询室^[4]。学生在遇到心理问题后可寻求专业教师的帮助。部分学生较为内向，那么可采用匿名交流的方式，更快更好地解决学生遇到的各种心理问题。高校可在宿舍内设置专门的心理辅导工作室，及时了解学生的心理需求和生活问题，开展更具针对性的疏导教育工作。

第三，选择恰当的教育方法。针对心理健康教育方法较为单一的情况，高校应鼓励教师参与到培训活动中，掌握更多适合大学生的教育方法^[5]。首先，教师可在讲解专业知识的同时渗透心理健康教育，借助日常生活中真实发生的案例，增加心理健康教育的吸引力；其次，教师可采用角色扮演的方式。如，针对大学生容易出现的情感问题，教师可采用角色互换的方式，使其学会换位思考，采用正确的情感处理方式，避免日后遇到情感问题时出现极端行为。

第四，开展心理健康教育活动，如利用海报、讲座、校园网站、座谈会等，让更多学生认识到心理健康教育的重要性和必要性^[6]。如教师可带领学生创设读书社团，借助分享交流的方式，分享自己近期遇到的问题，有效疏导不良情绪。高校可打造完善的线下咨询服务活动，借助团体心理辅导、专题教育活动、短信微信沟通等方式，开展不同类型的心理咨询服务；借助微博、微信公众号等，定期发布与心理健康教育相关的文章。充分利用留言板的作用，鼓励学生匿名分享自己遇到的心理问题，并由此开展根据针对性的教育；开展不同主题的演讲活动、辩论比赛等，让学生在参与活动、收集资料的过程中，掌握更多心理调节方法，掌握充足心理知识，能在日常生活中及时反思和总结，逐渐形成良好的心理素质；以班级为单位开展教育活动，如心理交流会、心理测试游戏等；辅导员也可给予学生一些权利，使其能参与到班级管理、心理教育活动中，激活其学习的主动性和积极性，实现其心理素质的提高。

结语

总而言之，在新形势下，高校必须认识到心理健康教育的重要性，在学生管理工作中加强心理健康教育，可通过打造校园文化、开展教育活动、设置教育课程、开设咨询室等多种方式，帮助学生掌握更多的心理知识、心理调节方法，为其全面发展、心理素质提高奠定扎实基础。

参考文献

- [1] 吴燕燕. 心理健康教育视域下高校学生管理模式创新探讨[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(12): 103-104.
- [2] 王建强. 基于心理健康教育的高校辅导员学生管理工作的开展策略[J]. 山西青年, 2021(22): 168-169.
- [3] 陈文静. 基于心理健康教育的高校辅导员学生管理工作的开展策略[J]. 国际公关, 2021(08): 109-111.
- [4] 周杰. 心理健康教育融入高校学生管理工作的策略探析[J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37(06): 121-122.
- [5] 孙强, 刘婕妤. 心理健康教育融入高校学生管理工作的模式探析[J]. 文化产业, 2021(12): 100-101.
- [6] 朱静琳. 高校学生管理中的心理健康教育的实践分析[J]. 文化创新比较研究, 2020, 4(29): 79-81.