

新时代大学生心理健康教育实施路径研究

——基于一例心理危机案例分析

姚雪梅

铜陵学院

DOI:10.12238/mef.v7i8.9017

[摘要] 近年来,高校大学生心理健康问题日益突出,严重影响到当代大学生健康成长成才。文章通过对一例心理危机案例的思考,提出应从注重系统治理,建立多方协同育人机制;注重课程建设,打造多元化立体化课程体系;注重队伍建设,构建心理健康全员育人体系;注重数字赋能,创新心理健康教育新路径;注重校社联动,形成心理健康工作共育模式等五个维度加强和促进心理健康教育工作。

[关键词] 大学生; 心理健康教育; 危机案例; 实施路径

中图分类号: G444 **文献标识码:** A

Research on the implementation path of mental health education for college students in the New Era

—Based on a case analysis of a psychological crisis

Xuemei Yao

Tongling University

[Abstract] In recent years, the mental health problems of college students have become increasingly prominent, which seriously affects the healthy growth of contemporary college students. Through the thinking of a psychological crisis case, we propose to strengthen and promote mental health education in five dimensions: pay attention to system governance and establish a multi-party cooperative education mechanism; pay attention to the curriculum construction, build a diversified and three-dimensional curriculum system; pay attention to the team construction and establish a mental health full-staff education system; pay attention to digital empowerment and innovate new paths for mental health education; pay attention to the linkage of schools and society, and form the mode of mental health work co-education.

[Key words] College students; mental health education; Crisis cases; implementation path

进入新时代,随着社会和经济快速发展,广大青年学生成长环境也随之发生变化。受社会环境与学业、人际、家庭压力等相互交织问题影响,高校大学生心理健康问题日益凸显,心理危机事件频繁发生,影响到大学生健康成长。本文从一名患双向情感障碍心理问题大学生全过程帮扶解决过程入手,探究当前大学生心理健康教育问题的有效解决路径,为后期开展心理健康教育、提升心理育人工作质量、落实立德树人根本任务提供借鉴。

1 高校加强和促进心理健康教育的重要意义

1.1 实施“时代新人铸魂工程”、落实立德树人根本任务的必然要求

“时代新人铸魂工程”是党和国家培养德智体美劳全面发

展的社会主义建设者和接班人的基础工程和战略工程。围绕提高学生思想理论水平、心理健康品质、网络文明素养、文化品位等方面,以培养“有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”为目标,实施十大专项行动,促进学生全面发展健康成长。高校作为坚持党的领导的坚强阵地,肩负着为党育人、为国育才的历史使命,承担着立德树人、铸魂育人的重要任务。^[1]而这一目标的实现,必然要以遵循教书育人和学生健康成长的基本规律为前提。“心理育人”作为高校“十大”育人体系之一,对于正处于价值观形成和确立的关键期的青年大学生来说,是帮助其塑造健全人格、形成良好心态、提升思想道德境界的必要前提,是帮助高校实现“时代新人”培养目标的重要保障。

1.2 促进学生身心健康和全面发展的应有之义

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》显示, 14.8%的人存在不同程度的抑郁风险, 需要有效干预和及时调整。^[2]另一项对11716名大学生进行的心理调查结果显示, 总的心理问题检出率为42.47%。^[3]大学生的心理健康问题日益突出。大学阶段是学生个人成长与知识储备的关键时期, 心理健康作为大学生探索自我、深入学习、技能培养的基础要素。加强和改进心理健康教育, 有助于大学生形成正确的价值观, 作出正确的行为选择, 积极践行社会主义核心价值观, 学习科学文化知识, 锻炼社会实践能力, 将个人理想积极融入党和国家事业之中。

2 案例概况与解决思路

2.1 案例概况

某女大学生, 大一至大二上学期表现优秀, 担任主要学生干部, 成绩优良, 性格开朗, 与老师、同学相处融洽。2022年5月上旬, 校园疫情封控管理刚解除, 该生主动到辅导员办公室来谈心谈话, 表示自己近一个月严重失眠, 经常到凌晨三四点无法入睡, 无法控制自己的思绪, 心情烦躁易怒, 时而情绪低落, 不愿与人交流, 与家人关系不融洽, 有轻生念头。在掌握这一情况后, 辅导员第一时间向领导汇报此事。5月底, 经学校心理咨询中心测试, 该生确诊双向情感障碍, 未服药。据该生自述, 她在高中时期, 与母亲关系紧张, 曾出现过自杀未遂情况。

2.2 案例分析

该案例是在疫情防控特定情境下发生的一起典型的学生心理危机事件。案例中, 该生在校园疫情封控管理期间, 因与母亲长期的紧张关系和近期宿舍矛盾而导致该生双向情感障碍, 从而产生轻生想法。经与该生及其家长多次谈心谈话, 辅导员认为该生产生心理问题的症结主要有以下三个方面。

2.2.1 学生原生家庭因素。该生家中姐弟三人, 她排行老二。父亲外出务工, 母亲在家待业, 该生自认为母亲偏爱姐姐和弟弟, 自己无法从母亲那里获得同样的关注、关心, 在家中承担绝大部分家务活, 对该生的自主想法经常采取简单粗暴否决, 这是造成该生心理问题的重要方面。

2.2.2 学生个体性格因素。该生聪明、外向、爱干净, 但又很好强、不服输, 性格急躁。学校疫情封控管理期间, 学生活动范围被限制在宿舍。因为宿舍卫生问题, 与室友发生矛盾, 情绪烦躁而又无法发泄, 紧张、沉闷的宿舍环境加剧了该生的心理压力。

2.2.3 外部环境疫情因素。2022年上半年, 因某市新冠疫情防控形势严峻, 校园封控管理近两个月, 宿舍四人聚集在近20平方米的封闭环境中, 出现紧张、焦虑、心烦、易怒、失眠, 甚至严重恐惧、无助加倍等情况, 再加上无法从室友、家人那里得到及时的理解和关爱, 导致该生心理问题进一步加重。

2.3 思路举措

2.3.1 专注倾听, 安抚情绪。倾听是心理咨询过程中最重要的技巧, 让来访者感受到老师对她所说的话或事情感兴趣, 在共情之中愿意诉说。该生能主动寻找辅导员, 袒露自己内心的心理

状况, 体现了该生对辅导员的充分信任。通过倾听学生言语、观察表情等, 辅导员表达出对该生的理解、关心和关爱, 无条件地接纳该生, 在产生共情的基础上对该生进行安抚和情感支持。

2.3.2 及时应对, 快速反应。根据学生自述内容, 辅导员从该生言语表现、情绪反应、行为表现等方面预判该生存在的危机风险, 并据此开展下一步工作。第一, 高中阶段发生过自杀未遂情况, 学校心理咨询中心诊断为双向情感障碍; 第二, 该生目前的言语、神情等表明该生当前处于严重失眠、情绪混乱、易被激怒状况。危机评估后, 辅导员第一时间将该生的相关情况报告学院相关领导, 同时与学校学生处(心理咨询中心)等部门取得联系, 随时关注该生动态, 防止极端事件发生。

2.3.3 家校联动, 协同干预。家庭, 永远是避风港。该生出现这类心理疾病, 与其母亲的态度有关。辅导员在学院领导的指导下, 第一时间将该生情况反馈给其父母, 并多次与他们进行深度沟通, 希望他们能多给予该生更多地关注、关心和疼爱。通过沟通, 该生家长也意识到自身问题, 改变之前的生冷态度, 多倾听该生内心想法, 与学校老师携手共同帮助该生走出困境。

2.3.4 朋辈助力, 持续关注。朋辈心理, 是指与大学生处于同一等级、同一“辈分”的热心于所从事的工作并经过专业培训, 在同学中从事咨询等工作的学生。班级组建了以心理委员为组长, 班长、生活委员、学习委员、寝室长等为小组成员的“朋辈帮扶小队”, 密切关注该生身心变化, 积极主动与该生交流, 帮扶该生缓解心理压力, 并随时将该生异常情况反馈辅导员。

由此, 经过积极有效干预, 该生顺利渡过危机, 情绪基本恢复到相对稳定状态, 与同学相处融洽, 生活积极乐观向上。

3 加强和促进心理健康教育的实施路径

鉴于以上心理危机事件的思考, 新时代社会环境复杂, 为更好帮助高校有效开展心理健康教育工作, 提升心理育人工作质量, 落实立德树人根本任务, 确保大学生健康成长成才, 应从“五个注重”着手,

3.1 注重系统治理, 建立多方协同育人机制

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》明确提出, 要坚持系统治理, 健全多部门联动, 聚焦影响学生心理健康的核心要素、关键领域和重点环节, 系统强化学生心理健康工作。^[4]高校作为人才培养的重要一环, 要注重系统谋划, 将心理健康工作融入学校纳入人才培养体系、思想政治工作体系和“三全育人”工作格局, 建立以学校党委全面领导, 学生处、教务处、团委和心理辅导中心等核心责任部门, 辅导员队伍为主要力量的心理健康教育管理体系, 制定心理健康教育工作流程操作规程, 建立健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康教育工作体系, 不断提高高校心理健康教育工作专业化、规范化水平。

3.2 注重课程建设, 打造多元化立体化课程体系

心理健康教育课程是学校心理健康教育最重要、最直接的形式。目前, 高校面向刚入学新生开设心理健康教育基础必修课, 为大学适应期的新生提供专业、有效的心理适应策略, 帮助新生

认识自我、发展自我。高校还应注重心理健康教育课程的连续性和可持续性,面向高校其他年级学生继续开设心理健康教育选修和辅修课程,实现大学生心理健康教育全覆盖。除此之外,高校应坚持继承创新,坚持基础必修课程与自主选修课程相结合,坚持传统课堂教学与网络教学模式相结合,坚持课程教学与日常教育相结合,加强宣传普及,拓展传播渠道,发挥学生主体作用,打造多元化、立体化的心理健康教育课程体系,充分挖掘学生心理潜能,培养学生积极健康心理品质。

3.3 注重队伍建设,构建心理健康全员育人体系

做好高校大学生心理健康教育工作,关键在于心理健康师资队伍的建设。高校应着力打造融心理健康教育教学工作队伍、心理咨询服务工作队伍和基层心理辅导站为一体的服务团队,实现心理健康教育全员参与。一是加强心理健康教育专职教师的引进与培训,鼓励开展专项调查研究、参加专业技能大赛、打造专业精品课程等,不断提升教育教学类队伍的理论水平和技巧技能。二是提升心理咨询服务工作队伍的专业知识和修养,打造线上线下“双线”咨询服务队伍,开通阳光校园热线和网络宣传平台等,提升咨询服务的时效性。三是发挥辅导员、班级学生骨干等组成的基层心理辅导站服务队伍功能,充分发挥心理委员、班干部等朋辈力量,及时、准确把握学生思想动态,对于“重点人”建立“一对一”结对帮扶模式,良好的师生关系和朋辈关系有利于心理健康知识的高效宣传和心理危机的精准预判与及时处置。

3.4 注重数字赋能,创新心理健康教育新路径

伴随高等教育高质量发展需要,将数字技术应用到心理健康教育工作是教育信息化的题中应有之义。依托网络信息平台,通过微信、微博、抖音等科普心理健康教育知识,提供常见心理问题自我调节方法和技能等,满足学生随时随地对学校心理健康服务的需求,引导学生在自主探究和自主完善中塑造积极向上的心理。开发心理咨询平台,面向校域范围内的全体学生,采用线上匿名的方式,为具有高度心理隐私的学生提供一对一的线上心理咨询服务,缓解学生线下当面咨询的压力,从而更加真实、高效地了解学生心理状况。建立心理健康数据库,基于形式不一、专题不同的心理健康情况普查,实时、动态、全面地记录学生的心理健康各项指标,经过大数据分析和研判,提高学校心理健康教育工作的科学性和针对性。

3.5 注重校社联动,形成心理健康工作共育模式

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划

(2023—2025年)》明确提出,要健全学校、家庭、社会协同的育人机制。这一要求强调了学校、家庭、社会三者的关系要从偶然、松散的沟通合作走向制度化、常态化协作。其中,学校是心理健康教育的主阵地,要充分发挥第一课堂教学和第二课堂实践的作用,建立多维课程体系,为学生提供专业的心理健康知识和技能,帮助学生树立自助、求助意识,增强学生心理健康素质;家庭是学生心理健康的第一道防线,在培养学生健全人格上发挥着基础性作用,为学生提供情感支持和心灵沟通的需要;社会支持是心理健康工作的重要保障,为学生提供心理问题转介、诊断、治疗等绿色就医渠道,及早发现并干预心理危机。学校、家庭与社会三者本着健康第一原则,紧密合作、相互支持,共同担负起促进学生心理健康的重要责任,打造“家校社”协同育人“生态圈”,多维度为学生提供全面化、系统性的协同保障。

4 结语

综上所述,心理健康问题不仅牵动着每个家庭,也关系到国家和民族的未来。高校加强和促进心理健康教育工作,要坚持健康第一的教育理念,坚持以生为本,坚持多措并举,从系统治理、课程建设、队伍建设、数字赋能、校社联动等五个维度守护学生身心健康,促进学生全面发展,为国家培养高质量人才。

[基金项目]

2023年度安徽省质量工程项目“高等学历继续教育有效融入思想政治教育的实践路径研究”(2023xjy026)阶段性成果;2023年度铜陵学院皖江区域经济专项课题“乡村振兴背景下大学生基层就业问题研究”(2023tlxywjz30)阶段性成果。

[参考文献]

- [1]李忠军.对实施“时代新人铸魂工程”几个关键问题的思考[J].中国高等教育,2023(22):12-15.
- [2]傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[M].北京:社会科学文献出版社,2022.
- [3]刘丽,曹倩文.大学生心理健康状况调查分析[J].校园心理,2022,20(6):433-439.
- [4]教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知(教体艺〔2023〕1号)[A/OL].(2023-04-20)https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.

作者简介:

姚雪梅(1987--),女,汉族,安徽省肥东县人,硕士研究生,讲师,研究方向:思想政治教育,心理健康教育。