

“三全育人”视角下心理育人路径分析

马燕慧

广东理工学院会计学院, 广东 肇庆

收稿日期: 2024年4月12日; 录用日期: 2024年5月10日; 发布日期: 2024年5月17日

摘要

生活节奏的加快以及社会竞争的加剧使得大学生面临更多的压力和挑战, 心理健康问题逐渐凸显。根据2022年我国国民心理健康的总体状况: “青年群体、低收入群体心理健康风险较高, 抑郁与焦虑风险检出高于其他群体”。由此可见, 大学生心理问题已然成为整个社会关注的热点话题。“三全育人”为高校的心理健康教育提供了新的工作路径和方法。“三全育人”强调全方位关注学生的发展, 需要将立德树人作为高校培养学生的根本目标。本文通过心理健康教育的案例, 引出心理健康教育重要性, 从而探讨心理健康教育的实施路径。

关键词

大学生, 心理问题, 健康发展, 立德树人, 三全育人

Analysis on the Psychological Education Path from the Perspective of Three-Whole Parenting

Yanhui Ma

Accounting College, Guangdong Technology College, Zhaoqing Guangdong

Received: Apr. 12th, 2024; accepted: May 10th, 2024; published: May 17th, 2024

Abstract

The acceleration of the pace of life and the intensification of social competition have put more pressure and challenges on college students, and their mental health problems are gradually becoming more prominent. According to the overall mental health situation of the Chinese population in 2022, “young people and low-income groups have higher mental health risks, and the risk

of depression and anxiety is detected higher than other groups.” From this, it can be seen that the psychological problems of college students have become a hot topic of concern for the entire society. “Three-Whole Parenting” provides a new working path and method for mental health education in universities. “Three-Whole Parenting” emphasizes comprehensive attention to the development of students, and it is necessary to make moral education the fundamental goal of cultivating students in universities. This article introduces the importance of mental health education through case studies, and explores the implementation path of mental health education.

Keywords

College Students, Psychological Problem, Health Development, Cultivate Virtue and Cultivate Talents, Three-Whole Parenting

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2017 年国家提出了“三全育人”即全员全过程全方位育人的高校思想政治工作基本原则。2022 年《中国国民心理健康报告》显示青少年发现抑郁和焦虑风险的检出率分别大约是 21.48% 和 45.28%。2022 年教育部更是将“大学生心理健康教育”作为年度工作重点。近些年来，大学生由于心理问题产生的不良事件频发，引发社会各界强烈关注。“三全育人”在新时期高校思想政治工作中引出了热烈反响，提出了新的工作方法。

当前高校心理危机干预应与“三全育人”紧密结合，更好地促进高校心理健康教育的有效实施。“三全育人”强调全面育人，包括心理健康和心理辅导。通过心理健康教育，帮助学生建立正确的价值观和人生观，提高心理素质和自我调节能力，预防和解决心理问题。三全育人强调在教育过程中，教师需要关注学生的情绪和心理状态，及时进行心理疏导和干预，帮助学生排解不良情绪和心理压力，保持积极向上的心态。三全育人要求心理健康教育与学生评价相结合。三全育人强调培养学生的适应能力和心理素质，帮助学生适应社会和环境的變化，增强自信心和自我控制能力。

2. 案例背景介绍

小孟(化名), 男, 19 岁, 肇庆本地人, 某大学某专业大一年级学生。开学一个月后班委以及舍友向辅导员反馈, 该生上课状态不好, 而且睡觉时打呼噜声音过大, 舍友希望更换宿舍。经辅导员与学生及其家长沟通, 该生由于曾经遭受过一些不合理的待遇, 导致学生患有双相情感障碍、被迫害妄想症, 并提供了医院诊断结果。再加上其本身身体原因, 其患有中度脂肪肝, 需要长期服药。由于该生长期服用治疗脂肪肝的药物, 导致该生一旦进入睡眠, 本人很难醒来, 经常需要借助外部力量苏醒, 这也就十分容易上课迟到, 甚至出现旷课的情况。

2.1. 性格表现

自入学以来, 据心理委员、宿舍长、心理中心老师等反映, 该生性格内向, 喜欢独处, 日常情绪波动较大, 敏感多疑, 缺乏安全感, 不善于表达内心情感。

2.2. 家庭经济情况

该生是离异家庭。在小孟 8 岁那年，父母感情破裂离婚，其后一直和母亲生活。但因母亲常年在外工作，实际小孟与外婆生活在一起。小梦父亲已经再婚，组建新的家庭。学生在校期间学费、生活费等开销均由母亲负责。

2.3. 服药情况

该生患有双相情感障碍、被迫害妄想症，在了解了该生的情况后，辅导员与其家长积极沟通交流。根据医生的建议学生需要继续用药维持现状。进入大学后，小孟由于长期服药产生了一些不良反应，其便自行断药导致身体不适，并且精神状态不佳。根据与该生的谈心谈话，该生在入学之前也曾出现过自行停药情况，进而导致病情恶化。

2.4. 人际交往情况

自入学以来，该生曾发生以下情况：生活中，亢奋情绪和低落情绪阶段性交替，情绪低落时会玩消失，不配合完成班级工作；课堂上，专任老师反映学生课堂上经常睡觉，不听从老师安排与劝告。平时，学生经常给辅导员打电话时语气非常急促，也总是问一些较为奇怪的问题，如：是不是大家都很害怕他？是不是有人要杀他？同学们都是怎么看待他的？是不是大家对有一些奇怪的看法。对于同一个问题需要辅导员再三保证才肯挂断电话。

3. “心理育人”模式工作实效

3.1. 积极和学生沟通

对于学生产生的一些问题，辅导员经常和学生微信和电话上联系，及时掌握学生的思想动态，如果学生有任何苦恼之处，以便可以及时解决。同时积极引导树立正确的人生观、价值观、世界观，建立健全的心理状态。学生虽然是离异家庭，但是其母亲在国企工作多年，相对而言，家庭情况还是可以的，同时父亲也按时支付其抚养费。在其经济条件来说还是没有其他太大压力的。该产生诸多问题的根本原因还是心理问题即双相情感障碍引起的不良反应。

3.2. 家校互通

作为一名高校辅导员，和学生家长保持紧密联系也是做好学生工作的重要环节。学生的在校表现辅导员应及时反馈家长，和家长保持联系。学生因为身体原因常年吃药，导致其睡着之后打呼噜声音极大，引起了其他舍友的投诉，因此和学生家长沟通之后学生办理外宿，但是依然保留在学校的住宿，以备不时之需。学生办理外宿后，出现经常睡过头的问题，虽然有闹钟，但是依然没有效果。经过和家长沟通之后，家长更是专门找邻居每天叫学生起床。另外，对于学生经常出现的一些特殊想法，辅导员更是建议家长带学生去医院进行治疗，以免更是出现其他的严重问题。

3.3. 和学院领导、任课老师沟通

学生由于身体原因更是经常请假，导致课程考勤不及格，学生成绩更是不理想，挂科课程较多。鉴于这一情况，辅导员与家长积极沟通，寻求解决之道，希望可以帮助学生顺利毕业。鉴于该生的情况特殊，辅导员及时反馈给学院领导，学院领导也与任课教师积极沟通，希望可以在课堂上以及课后给予该生更多的帮助，学生和家长也愿意好好根据学院以及老师的工作安排做好相关的工作。

最终经三方沟通后，家长表示会给予孩子关心，也会严格监督她的学习，并送她去医院诊治，感谢

老师对于小孟的帮助。小孟心理放下戒备，接受治疗，调整一下，稍作休息就好了。

4. 对策以及建议

4.1. 加强人文主义关怀

高校作为人才培养的重要阵地，立德树人、资助育人工作是人才培养的关键步骤。“资助”不仅仅是物质资助，更是对学生的精神资助。因此，基于新时代背景，在开展资助育人工作时，高校应该侧重引导学生的思想，在物质帮助的前提下，合理地对学生展开人文关怀，侧重对学生的精神教育。对于辅导员来说，学生管理工作也需要重视人文关怀，人文关怀要求辅导员们需要给学生营造充满人性化的环境，要给予学生更多的心理层面的关心与帮助，而不仅仅是浮于表面，流于形式[1]。创新和优化高校学生管理途径，适用人文主义理念。在实际的学习和生活过程中，高校学生知识范围较广，权利意识更强，心理层次需求也更高。在学生管理工作中，适当适用人文主义关怀可以更好地激发学生的积极性，促进学生的健康发展。

4.2. 关注与支持青年群体，掌握学生动态

青年群体需要更多的情感支持和心理健康关怀。大学生面临着学业、职业、情感等多方面的压力，更加容易出现焦虑、抑郁等心理问题。大学生心理发展的还不成熟，面对学业与生活的不确定性，情绪变化较为明显，作为高校辅导员应随时关注学生动态。“00”后思想前卫，想法独特，社交平台众多，作为辅导员要与时俱进，通过微信朋友圈、抖音、快手等社交平台，尽可能地了解学生的兴趣以及生活内容，以便可以与学生有更多的共同话题。同时，也要积极通过线上、线下等方式积极与学生进行沟通，及时发现问题学生，并且进行干预，帮助他们更好地应对各种挑战和压力。

4.3. 推动心理体检普遍开展，建立健全心理中心保障机制

首先，大学生应该定期开展心理健康体检，构建大学生心理健康教育课程思政体系[2]。心理健康教育课程不能单纯局限于课堂、书本之上，更是需要融入到学生的学习和生活中，让学生充分了解心理健康教育的重要性。高校应汲取其他高校在心理健康教育课程思政建设方面取得的重要成果和先进经验，组织本校专业课教师开发兼具思政教育与心理健康教育功效的优质课程，为大学生提供多样化的心理健康知识学习渠道。

其次，加强心理疏导针对性。高校应对负责心理疏导的教师进行专业培训。一方面，要融入思政知识，提高教师职业素养，引导教师重视心理疏导工作，要以和蔼可亲的态度对待前来寻求心理疏导的大学生，要以严谨认真的态度准确把握大学生心理问题；另一方面，要融入心理知识，提升教师专业能力，使教师通过交流充分了解学生心理问题的成因，在此基础上提出合理建议，帮助其解决问题。此外，高校还应在大学生接受心理疏导后，对其心理状况进行实时追踪，关注其心理问题是否得到彻底解决，避免问题复发。

最后，改进大学生心理健康教育方法。高校应推动大学生心理健康教育方法创新，在育心和育德相统一的基础上增强其对学生的吸引力与影响力[3]。大学生心理健康教育需要理论与实际相结合，可以通过体验式教学，让学生接受自辅导员，培养积极、乐观的心态，形成正确的价值观和积极向上的心理状态。

4.4. 加强对健康生活方式的倡导与支持

健康的生活方式包括饮食、运动、睡眠、心理等方面。大学生的健康水平对社会的发展有重要作用，

由于缺乏运动、作息不规律等原因，大学生亚健康发生率已达 40%~65% [4]。健康生活方式不仅可缓解焦虑、抑郁等负面情绪，还可改善睡眠质量，增强身体素质。大学生应该注重自我健康的调整，主要是需要均衡饮食、适度运动、规律睡眠，以及保持良好的心态和情绪。只有全面地关注身体健康，才能更好地维护自己的健康状况。

5. 结语

心理育人是整个社会的责任，辅导员作为高校学生思政工作的重要引路人，是“三全育人”的重要实践者。“三全育人”符合新时达人才培养的新要求，为高校思想政治工作提供了新的工作和思路[5]。

“三全育人”要求将学生作为教育的主体和中心，辅导员需要运用各种方式对方法进行教育和管理。通过“三全育人”辅导员可以拓宽工作思路，打造育人、育心、育才的全方位模式，形成心理健康教育新成效。

参考文献

- [1] 王晶, 赵蓓, 李珊. “三全育人”视域下高职院校心理育人模式的探索与实践[J]. 现代职业教育, 2024(7): 41-44.
- [2] 戴欣宜. “三全育人”视域下高校心理健康教育探究[J]. 大学, 2023(7): 185-188.
- [3] 李娇娇. “三全育人”理念下高职学生心理问题早期发现和科学干预机制研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(22): 78-80.
- [4] 刘涛. 新时代大学生心理健康现状调查及对策研究[J]. 国际公关, 2022(24): 82-84.
<https://doi.org/10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2022.24.016>
- [5] 李嘉欣, 李惠萍, 周梦珂, 等. 健康素养对 600 名大学生自我效能和自我管理的中介作用[J]. 中国校医, 2023, 37(5): 332-335.