

新时代大学生心理健康教育“三位一体”服务模式构建

何剑飞

江西农业大学动物科学技术学院, 江西 南昌

收稿日期: 2024年8月22日; 录用日期: 2024年9月23日; 发布日期: 2024年10月15日

摘要

进入新时代以来, 大部分青年大学生的心理健康趋于稳定, 但还是有一些大学生存在心理问题, 主要表现出身心症状过度关注、人际关系紧张、成绩不佳以及不良情绪增多等现象。在心理健康教育上, 高等院校还面临着一系列问题的考验, 比如教学模式相对单一、教学成效不够显著、服务实效不够理想、体系建设不够完善、平台建设不够健全。因此, 通过课堂教学和实践活动融为一体的宣传服务、咨询辅导和普查研究有机融合的治疗服务以及危机干预和预防保健有机融合的安全服务, 来不断完善大学生心理健康教育, 利用“三位一体”的服务模式解决大学生的心理问题。

关键词

新时代, 大学生, 心理健康教育, 三位一体

Construction of the “Three in One” Service Model for Psychological Health Education of College Students in the New Era

Jianfei He

College of Animal Science, Jiangxi Agricultural University, Nanchang Jiangxi

Received: Aug. 22nd, 2024; accepted: Sep. 23rd, 2024; published: Oct. 15th, 2024

Abstract

Since entering the new era, the mental health of most young college students has tended to stabilize, but there are still some college students who have psychological problems, mainly manifested as excessive attention to physical and mental symptoms, tense interpersonal relationships, poor

grades, and an increase in negative emotions. In terms of mental health education, higher education institutions still face a series of challenges, such as relatively single teaching models, insufficient teaching effectiveness, unsatisfactory service effectiveness, incomplete system construction, and inadequate platform construction. Therefore, through the integration of classroom teaching and practical activities, as well as the organic integration of propaganda services, counseling and survey research, treatment services, crisis intervention and preventive health care, and safety services, we can continuously improve the mental health education of college students and use the “three in one” service model to solve their psychological problems.

Keywords

New Era, College Student, Psychological Health Education, Three-in-One

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. “三位一体”服务模式的定义及理论依据

纵观已有的研究可以看出，国外大学生心理健康教育较国内起步早，发展快。其教育模式已由最初的以矫治为主的“障碍性辅导模式”转变为以预防为主的“发展模式”及以自我疗法为特征的“自我调试模式”。而国内大学生心理健康教育模式绝大部分是由学者对工作实践经验进行概括、总结，然后结合文献分析形成的理性认识，缺乏实证与理论研究相结合，其研究结果对高校心理健康教育工作难以做出实质性指导。

我国已经步入新时代，大学生整体心理健康趋于稳定，由疫情爆发初期的急性心理应激状态逐步过渡到发展性心理困扰。针对大学生出现的此类心理问题，在借鉴国外大学生心理健康教育“行为矫治模式”、“预防发展模式”、“心理辅导模式”、“自我调试模式”的基础上，提出以课堂教学和实践活动融为一体的宣传服务、咨询辅导和普查研究有机融合的治疗服务以及危机干预和预防保健有机融合的安全服务，构建“三位一体”的心理健康教育服务模式应对大学生在新时代中出现的心理健康问题。

2. 新时代大学生心理健康教育的内涵分析

2.1. 培养全面发展新时代合格人才

大学生要有良好的心态、心理素质过硬，拥有完善的人格，才能为其未来的发展做好充分准备，才能成为合格的社会主义接班人。大学生心理健康教育不仅有利于打造健全的人格，还有助于完善学生的心理素质，学校应重视提升人才的心理品质，让其拥有正确的“三观”，持有乐观的态度，鼓励学生深入挖掘自己的长处，增强自身的灵活应变能力，以及心理承受力，让大学生能够正确面对困难，找到解决难题的有效方法，由此构建良好的价值观和人生观，从而为其全面、健康发展夯筑良好基石。但是现阶段，一些高校在心理健康教育上，依旧存在“头痛治头，脚疼治脚”的医理模式，没有充分转向“治未病”以及“工作前置”的模式，这不利于展现心理健康教育的优势与作用，无法促进大学生健康、协调的发展。

2.2. 拓宽大学生心理健康教育渠道

高等院校心理健康教育属于思想政治教育的范畴，心理健康教育是推动人才健康发展的一项重要教学任务，同时也是我国大学立德树人的一项重要工程，其在培养全面发展、身心健康的优秀人才上具有

十分重要的意义。如今,各大高校都在全方位开展心理健康教育教学工作,同时在研究心理健康教育教学工作上获得了许多有效的方法与丰富的经验[1]。积极开展心理健康教育课堂教学,并对教学进行严格规制,有利于提升学生的心理健康维度,但仅仅依靠课堂教学是远远不够的,不能顺应学生不断变化发展的心理需求。所以,应依照学生的心理发展规律以及当前实情,拓宽大学生心理健康教育教学的渠道,充分利用各方资源,将立德树人渗透进心理健康教育的方方面面。

2.3. 提升大学生思想政治工作质量

习总书记指出,为国家培养全面、健康发展的优秀人才,是教育的一个核心问题,是增强我国综合国力的重要基石,也是新时期高校思想政治教育的任务。心理育人是现阶段大学生思想政治工作的重要教育体系之一,不仅是新时代优化高校思想政治工作的可靠方式,更是高等院校心理健康教育教学的发展趋势。现如今,高等院校的心理育人效果并不十分理想,出现了许多问题与矛盾,比如心理健康教育高标准和育人队伍能力欠佳的矛盾、育人对象心理问题原因的多维性和措施手段孤立性的矛盾,以及“三全育人”的整体格局和一些机构心理育人能力不足的矛盾,这些矛盾的存在,对育人成效产生了举足轻重的影响。所以,应积极创新教育教学模式,改善教育品质,由此不断优化高等院校的思想政治工作思路,进而为高校教育目标的实现提供高质量教学。

3. 新时代大学生心理健康教育的问题审视

3.1. 教学模式相对单一

推广心理健康相关知识、提升大学生心理素质的一个重要渠道就是心理健康教育课程,该课程是综合性课程,不仅包含理论知识,还包括实践活动和体验,主要目的是促进人才德智体等全面发展。但是现阶段高校忽视实践活动、重视理论知识讲解的现象依旧非常普遍。首先,当前高校心理健康课程的教育教学主要以面授开展,线上学习资源匮乏,且课外指导力度不足。其次,课堂教学以相关知识的讲解为主,没有关注到问题的探索 and 良好情绪的体验,一些大学生提出课堂上的心理测试很少,如果能设置较多的互动活动会更好[2]。此外,部分教师教学方式单一、理论知识缺乏,导致心理健康课程教学效果差强人意,无法吸引更多学生探讨与研究,缺乏较强的理论渗透性。

3.2. 教育成效不够显著

很多高校都忽视了心理健康教育的实际效果和长期效果,以短期和形式上为主,因此效果很不理想。首先,各高校在 5.25 大学生心理健康教育月的基础上,组织开展各种类型的活动,比如心理摄影、心理成长微课、心理知识竞赛等活动,但是后续支持性的活动很少,这样使许多大学生形成了一个错觉,认为心理健康教育只在五月开展,日常只偶尔组织一些专题讲座,举行一些团体活动,导致教育长效机制流于形式;其次,活动趋于“公式化”,不仅与现实环境相差甚远,未对心理健康教育的效果进行检验,也没有根据青年大学生的心理需求实施专业性的行为修正与训练。

3.3. 服务实效不够理想

近些年,主动到心理咨询室寻求帮助的大学生越来越多,但目前高校的咨询形式还不丰富,主要是面谈咨询,并辅以在线咨询等方式开展。使用的咨询方法主要有认知疗法,其次为心理行为训练和精神分析疗法,已无法有效缓解新时代大学生出现的心理健康问题,且心理咨询师的能力与经验也亟需提升。现在,一些高校的咨询师的专业水平不高,大多是兼职的教师,一些咨询师在帮助有心理困惑的大学生时,时常觉得力不从心,不知道如何为有心理困惑的大学生提供有效的帮扶。

3.4. 体系建设不够完善

当前已基本建立了大学生心理问题干预体系,现阶段在组织管理上,大致采取的是分层级的模式,即借助高校和学院以及班级等层级来管理,主要内容是对大学生的心理问题进行预防与研判,构建迅速反应机制,从而构建全面的心理安全防护体系[3]。但还需不断完善心理预警机制,对于那些心理问题不明显的学生,尤其是家庭问题比较突出的、以前出现过心理问题的学生,要及时进行判断,加强预防。此外,还要进一步改进危机干预和应对机制,当前,在心理治疗追踪等层面,并未构建合理的善后机制,尤其是出现过心理问题基本恢复的学生,若没有制定可行的策略进行预防与干预,这些大学生很有可能重蹈覆辙,那么之前所作的工作都将付诸东流。

3.5. 平台建设不够健全

各大高校对心理健康教育平台的建设都在不断加大投入的力度,以期在功能挖掘与线上、线下有机融合方面获得巨大突破。但是目前心理预警平台和线上咨询辅导平台及相关平台的建设还不完善,亟需改进。首先,虽然当前设立了线上心理健康平台,但是功能单一,尤其是咨询师数量太少,且专业性水平不高,与当前大学生的实际需求不符。其次,虽然在心理健康教育教学中应用了 MOOC (慕课)平台,但是其课程资源比较少,MOOC (慕课)平台内容缺乏吸引力,且针对性不强,无法满足大多教师与学生的要求。最后,虽然构建了包含帮扶、积极预防干预等内容的预警平台,但是还未构建完善的协调处理议事机制,且缺乏可靠的保障机制。

4. 新时代大学生心理健康教育“三位一体”服务模式构建策略

4.1. 课堂教学和实践活动融为一体的宣传服务

第一,将重点放在课堂教学上。这是在高校推广心理健康知识的重要途径,也是完善心理健康教育体系的关键载体,更是提升人才心理素质、促进大学生健康发展的前提条件。首先,课堂教学有助于学生充分学习与心理健康有关的内容与概念等知识,了解相关标准,获得调整心理与情绪的有效方法;其次,心理健康教育课程有利于学生学习压力管理方法、获得提升自我的能力、掌握生涯规划技能,不断提升自己的人际交往能力等;最后,利用课堂教学,对大学生的心理问题进行初步研判,防止问题不断恶化,以合理应对不良情绪[4]。第二,将教育活动日常化。大学生精力充沛、有活力,他们是社会群体的重要构成之一,只通过课堂教学这一途径推广心理健康相关知识,无法满足他们的心理需求,需要学校和教师积极挖掘新途径,对活动模式进行革新,不断拓展活动内容,让心理健康教育日常化,为大学生提供良好的校园环境。首先,高等院校可以举办趣味性强、形式多样的心理健康教育活动,比如主题团体辅导活动、心理影片赏析以及拓展活动等;其次,学校可以借助自媒体和 AR 等技术的优势,积极宣传相关知识;最后,高等院校应及时关注心理协会等组织的进展,借助大学生团体和助人自助等方式,将相关知识与课程教学渗透到大学生学习与生活的各个层面,以打造氛围浓郁的教育教学环境。

4.2. 咨询辅导和普查研究有机融合的治疗服务

一方面,组织大学生乐于参与的团体辅导与心理咨询活动。其中,处理人才心理问题的一个重要方式就是心理咨询,这是实施危机干预的可靠途径。当前一些学生实在无能为力时才选择心理咨询,很多大学生对其抱有抵触与排斥的态度,没有正确认识咨询工作。所以,高校应进一步强化宣传心理健康教育,通过心理健康课堂教学,培养学生科学的心理咨询理念,同时借助多种咨询方式,比如网络咨询、个体咨询以及电话咨询等,为那些迷惘、无法解决心理问题的大学生指点迷津,高效服务大学生,鼓励

其提升心理健康意识,提升其适应陌生环境的能力,增强其应对各种困难的信心。团体辅导活动可以发挥显著的教育成效,有利于学生进一步认识自我,掌握正确的方法以应对实际困难,了解更多心理学知识与技能,还能够健全其人格,帮助其实现理想与追求。较之个体咨询,团体辅导主要有如下优势:具有突出的可行性、目标清晰,比较灵活且稳定等[5]。高等院校可以依照学生的具体要求,组织学习和压力管理、网络成瘾、职业发展规划以及情绪管理等训练活动,另外通过心理辅导教师的引导,借助各个学生的合作,互相帮助,从而不断提升大学生的心理素质。另一方面,组织专项培训以及心理检测等活动。其中,后者有利于充分了解每一位学生的心理现状,对心理问题预防与治疗进行全面规制,让青年学生拥有完善的人格、健康的心理,营造文明、良好的校园环境。借助心理健康普查与调研,可以帮助院校明确学生的心理状况,构建心理健康答案,同时及时追踪、观察那些检查出心理问题的学生,帮助其调整心情,处理心理问题。

4.3. 危机干预和预防保健有机融合的安全服务

首先,构建心理危机预警系统。利用该系统,有利于教师了解当前学生的心理状况。通常该系统的组成部分主要如下:一是学生心理健康教育咨询中心,其主要工作就是做心理健康教育工作,比如专业的心理辅导、大学生心理健康整体测评研究、心理问题研判以及高校心理健康教育活动的组织与落实等,同时引导各个院系积极进行教育教学工作[6];二是各院系心理健康教育领导小组,核心工作是该院系的心理健康教育和心理辅导,比如指导本院系组织相关活动、设计心理健康教育活动规划并指导开展、协助高校心理健康教育咨询中心落实一系列策略与活动等;三是各寝室长构建的信息员团队,主要任务是每个月发信息调查表、整理汇总资料并积极上报。高校健康教育咨询中心应定期培训这些信息员,不断提升其专业水平,让其学到更多理论知识,能够正确应用学到的心理学知识帮助那些有需要的同学,尽可能规避心理危机与心理事件,降低心理问题发生的几率[7]。其次,围绕高校、院系和班级以及宿舍,构建信息交流网络与反馈机制。高等院校需围绕院校、系和班级等建立信息交流网,充分了解大学生的心理变化与情绪波动,也可以创建微信群和心理委员 QQ 群等,让大学生和心理委员的交流更迅速、便捷。高校心理健康教育咨询中心可以专门安排一位教师,来管理微信群等,便于充分了解、收集学生的心理变化相关信息,及时明确各个院系的学生心理情况,通过特定的周期研讨全校学生的心理情况与情绪波动相关信息,由此制作成书面报告,上交给上级领导。最后,明确亟需关注的大学生与心理预警人员。为了减少心理危机事件,明确预警的具体范围,主要使用的方式包括:一是心理普查。学校借助全方位的心理普测,为每位学生创建心理档案,将那些检测结果异常的学生设置为预警对象,并汇报给所在院系,然后进行深入检查,抓好预防工作;二是心理咨询工作。高等院校借助该工作,及时识别那些心理变化异常、情绪激烈波动的学生,将其作为预警对象,同时要保护好这些学生的隐私,基于保密原则努力进行防控[8]。

5. 结语

基于明确新时代青年大学生的实际心理需求,构建“三位一体”心理健康教育服务模式,培养新时代大学生正确的价值观、养成良好的行为习惯、提升心理及生理素质,这有利于高校充分展现立德树人成效,从而为国家培养更多德智体等全面发展的时代新人打下坚实基础。

基金项目

江西省教育科学“十四五”规划 2022 年度研究项目“后疫情时代大学生心理健康教育‘三位一体’服务模式研究”的阶段性研究成果(项目编号:22YB047)。

参考文献

- [1] 程小红. “三位一体”应用型院校心理健康教育模式研究[J]. 教育与职业, 2018(16): 101-104.
- [2] 俞国良, 王浩. 新时代我国心理健康教育的发展方向及其路径[J]. 中国教育科学(中英文), 2022, 5(1): 23-31.
- [3] 蔺秀云, 刘张行, 邱辰琰. 新时代学校心理健康教育工作思路[J]. 人民教育, 2023(12): 41-45.
- [4] 李怡和, 李学盈, 梁倩蓉, 等. 大学生心理健康教育的满意度及影响因素研究[J]. 医学与哲学, 2022, 43(16): 66-70.
- [5] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与“五育”关系探析[J]. 教育研究, 2022, 43(1): 136-145.
- [6] 冀文彦, 刘林. 大学生心理困惑归因及高校心理健康教育策略研究[J]. 中国高等教育, 2023(Z2): 39-42.
- [7] 张慧. 大学生心理健康教育的困境及出路[J]. 中国电化教育, 2023(12): 99-105.
- [8] 景鹏. 大学生心理健康教育工作的系统化思考[J]. 系统科学学报, 2021, 29(1): 104-106.