

# 高校大学生心理健康教育工作模式创新策略研究

文/孟当当

**摘要：**随着素质教育的贯彻落实，高校大学生的全面发展受到了广泛重视，心理健康教育也成了校园教育工作中的重点内容之一。大学阶段是大学生三观形成的重要时期，一旦学生存在心理健康问题就会直接导致学生的学习状态受到影响，更不利于大学生身心全面发展。因此，本文以高校大学生心理教育课程建设为基础，构建教学模式的三位一体，为学生打造良好的心理健康教育环境，并提供相应的心理咨询场所，提高大学生心理健康教育效果，使其身心得到全面发展，为心理健康教育工作的高效开展提供支持。

**关键词：**大学生心理健康教育；工作模式创新；策略研究

新时代，我国人才需求和人才培养计划不断更新。大学生心理健康教育是现代人才培养的关键，在人才培养工作中占有重要地位，也是推动人才实现全面发展的重要因素之一。基于此，高校为保障人才建设的全面性，为社会发展提供综合型人才，需要完善心理健康教育工作，并创新工作模式，实现心理健康教育与时代的同频发展，全面展现心理健康教育的育人价值，解决大学生的心理健康问题，推进人才全面发展和心理健康教育创新。

## 一、高校大学生心理健康教育工作模式创新难题

### （一）认可，但教学模式单一

认可主要是指大学生对心理健康教育课程的设置认可度较高。心理健康教育课程是高校对大学生进行心理健康知识普及，提高学生心理素质，缓解学生心理压力的主要渠道，也是一门集合心理学知识普及、行为训练、教学活动体验三位一体的综合类课程，通过心理健康教育帮助大学生了解自我，不断完善自身，有效落实课程标准和目标。但就现阶段实际情况而言，高校心理健康教育课程的开展主要以线下面授为主，线上教学资源不够充足，整体教学模式单一，心理健康教育的实际效果受到影响。心理健康课程的教学内容重在传授心理健康有关知识，但对于某些心理问题却缺乏实践解决策略，也没有进行相应的课题研究，多数学生希望在心理健康课程中增设此类内容。同时，部分任课教师并不具备专业的教学经验、理念和方法等，很难提高课堂教学效果。除此之外，许多高校对于心理健康教育课程缺少整体规划以及系统设计，导致心理健康教育课程无法发挥出实际作用<sup>[1]</sup>。

### （二）多样，但教育成效不足

多样主要是指心理健康教育活动形式多样，教育活动可分为心理素质实践活动和拓展训练活动。多数大学生对学校所安排的心理健康教育活动较为满意，但是“重短期、轻长效和重形式、轻实效”现象普遍存在。高校根据心理健康教育所开展的实践和拓展活动内容丰富多样，学生在实践活动参与过程中，对于心理健康相关知识拥有更加深刻的了解，但部分高校并未开展心理健康教育常态化活动设计，导致大学生所接受的心理健康教育呈现出阶段性特点，严重影响着心理健康教育质量。长效机制的缺失，导致学生无法深刻感知心理健康教育对于自身带来的积极影响，久而久之，学生会逐渐丧失对心理健康活动以及相关知识学习的兴趣。部分高校在心理健康教育的具体活动策划和落实过程中，呈现公式化特征，与学生实际的心理发展需求不符，很难实现高校和社会发展的同步，以上种种问题的存在严重影响着心理健康教育效果，对于促进大学生心理健康发展也具有负面影响。

### （三）量大，但服务实效不够

量大主要是学生在进行心理健康实践时，接受的心理问答和咨询数量较大。随着时代和教育的不断发展，心理健康教育内容也得到了进一步拓展，教育工作者必须积极引导学生自我认识和发展，完善自身人格，充分挖掘自身潜能。为有效解决大学生心理成长中的问题，心理咨询需求数量不断增多。有关研究显示，现阶段的心理咨询主要以面谈为主，线上咨询和团队辅导咨询的应用并不广泛，许多学生在面谈中无法完全倾诉自身的心理健康问题，这也是影响心理健康咨询时效性的重要因素之一。部分教师在进行心

心理健康问题治疗时,仍然采取传统的认知疗法,并配合其他辅助疗法,并未以学生具体问题作为基础,科学合理选择治疗方式,整个治疗过程缺少针对性,导致心理健康咨询服务无法全面满足学生实际需求。咨询教师自身能力有限,缺乏相应经验,在具体的咨询工作当中,难以针对大学生内心需求进行全面分析,导致部分学生的心理健康问题无法得到及时处理与治疗。

#### (四) 到位,但体系不够健全

到位是指高校对大学生的心理问题防范和预警给予高度重视,但是缺乏系统化的预防干预体系构建。心理健康教育预防和干预体系主要由学校、各级领导以及班级、学生宿舍等组织单位进行管理,其主要内容包括对学生的心理问题预防、筛查、评估等,并以此为基础,构建相应的心理健康干预和应对机制,全面保障心理健康干预体系的系统性、科学性,为心理健康教育的有效开展提供支持与保障,从本质上解决大学生心理健康教育中的体系构建问题。

#### (五) 多维,但平台建设不整

多维主要是心理健康教育平台搭建呈现多维度趋势,其主要内容包括课程设置,活动设计,咨询服务等。就现阶段实际情况而言,心理健康教育平台的搭建还存在不足,一方面是由于线上教育平台功能缺失,导致咨询服务存在一系列问题,无法全面满足大学生的实际需求。高校虽然引入了慕课平台,但由于教育资源有限,课程内容缺乏针对性和趣味性,很难提高师生满意程度。同时,虽然预防体系已经搭建完成,并取得一定成绩,但是对于心理事件的协调和处理并不完善,心理健康教育平台搭建的保障体系也存在不足<sup>[2]</sup>。

## 二、高校大学生心理健康教育工作模式创新实现路径

### (一) 基于课程建设,实现教学模式的三位一体构建

为提高心理健康教育工作实际效果,可以构建三位一体的教学模式,在课程建设的基础上,结合心理健康教学实际,使用慕课、体验式教学和翻转课堂等多种方法进行心理健康教育,并以此为基础构建心理健康教育一体化教学模式,实现心理健康教育工作模式的创新建设,使教学模式更加多元化。首先,教师可以以慕课为主要平台进行传统知识教学,再使用其他教学方法辅助心理健康教育的开展,充分展现慕课教学的基础特征,实现教学知识的碎片化,形成各个独立的知识点,同时应当确保碎片化教学知识的创

新与科学,使学生能够通过慕课学习获得良好的知识学习体验,积累心理健康学习资源,实现身心健康成长。比如,清华袁开平教授所开设的心理健康课程就使用了慕课资源,并以慕课资源为基础,为高校大学生讲解心理健康有关知识。其次,可以以翻转课堂为基础开展心理健康教育工作,让学生结合自身心理需求和知识学习需求进行课下学习,在学习中总结问题,深化学习效果,有效解决学习中的问题和不足。随后,再由教师进行专业讲解,引导学生在学习中答疑解惑,在心理健康教育课堂中,教师需要引导学生互动学习,提高心理健康学习效果,使其自主地参与到课堂学习当中。还可以通过角色扮演或者小组合作的方式辅助心理健康教学,让学生在课堂上分享学习经验和心得,帮助学生获得学习感悟。值得注意的是,无论是翻转课堂还是其他教学模式,都需要将学生自主学习作为前提,让学生展现自我,随后再由教师进行总结和点评,这样才能够强化并提升学生的学习效果,使其综合能力得到全面提升。慕课教学的重点在于实现知识的碎片化,翻转课堂的重点在于先自学后讲解,每种模式都各具优势,但在实践教学中更加偏向于理论教学。如果只使用上述两种模式仍会使教学存在不足,还需要使用体验式教学方法对理论知识教学实践进行补充,增强学生参加活动的实践体验,使学生在活动中获得知识学习的良好体验。最后,开展心理健康教育工作需要专业的师资力量来维持。因此高校应当重视教师团队建设。一方面可以引进相关专业人才,明确人才的准入门槛,尽量选择专业对口的教育人才。另一方面还可以对人才进行教育培训,让其参加学术交流等,提高教师职业能力和素养。同时还需要重视学校内各部门之间的协调,构建心理健康教育新格局<sup>[3]</sup>。

### (二) 基于品牌活动,实现积极心理文化氛围的营造

为提高高校心理健康教育实践效果,可以将品牌活动作为基础,组织多种类型的心理健康教育实践活动,以具体实践活动为切入点,大力推行大学生心理健康教育,可以通过校园广播、网络平台等积极宣传并推广正向的心理健康教育理念,培养学生的心理健康意识,使其能够知晓心理健康教育的真正作用和价值,全面发挥三全育人教育理念的积极作用,为心理健康教育工作的长效发展打下坚实基础,使校园文化氛围更加良好。首先,可以以品牌主题活动为基础,开设形式多样,主题鲜明的心理健康教育活动,吸引学生主动参与到教育活动当中,解决学生人生发展中

的心理健康问题,比如幸福大讲堂等活动。其次,在品牌活动建设的基础上,健全并完善平台活动体系,以学生的知识学习期限,专业能力作为切入点,掌握学生心理健康发展需求。结合学生需求设计并开展相应的心理健康教育,可以开展以心理辅导、快乐生活等为主题的心理健康教育专项活动。同时,高校还可以组织有关教师及其相关工作人员为大学生心理健康教育工作开展提供支持,使学生的身和心得到健康发展。最后,如果仅开展相关实践活动,很难满足心理健康教育多样化需求,因此需要对心理健康教育实践活动和内容进行不断创新和优化,并将游戏,阅读,艺术鉴赏等内容融入其中,使心理健康教育氛围更具文化气息,让学生在学学习心理健康知识的同时积累文化知识。此外,也可以将勤工俭学,社会实践,志愿服务等内容融入其中,使心理健康教育的实践价值得到充分体现,让学生能够积极主动地配合学校开展心理健康教育活动<sup>[4-5]</sup>。

### (三) 基于疏导帮扶,实现心理咨询服务体系的健全

为提高心理健康教育咨询的实际效果,需要将疏导帮扶作为重点,结合双线咨询模式,构建并完善心理健康教育咨询联动服务体制,搭建线上线下以及校内和校外双效结合的心理健康教育工作体系,并确定医教结合的心理健康教育工作目标,明确心理健康教育工作的职责划分,实现各方通力合作。同时需要对校内不同部门和人员进行协调,并以三全育人理念为基础,完善心理健康教育咨询体系。首先,可以引进

创新型的咨询服务模式,使心理健康教育咨询服务更加多样和灵活。比如,高校可以创建心理理解忧广角,进行全天心理咨询等服务,使心理咨询通道更加多样丰富。还可以将情绪疗法、行为疗法等融入其中,实现不同心理健康问题的有效解决。其次,创新心理疗愈模式,构建不同主体整合的多维疗愈模式,并以不同主体为基础构建一体化咨询服务团队,使心理健康教育和咨询服务实现同步发展。最后,高校需要为心理健康教育咨询工作的开展配备相应的人才,并重视人才队伍的培养和建设。人才队伍应当具备专业素养和职业能力,更严格遵守心理健康教育咨询准则,明确心理咨询的真正含义和发展需求,同时人才也应当具备丰富的社会实践体验,为大学生提供专业的心理咨询服务。同时,咨询人才还需要在队伍建设和发展中不断完善自身,提高自身实践能力,构建心理健康教育咨询服务模式,保障心理咨询服务效果,确保心理咨询人才、规章制度和场地的同步建设,提高心理咨询服务实效性,有效解决高校大学生心理健康问题。

### (四) 基于积极预防,实现心理预防干预体系的完善

为有效解决高校大学生心理健康问题,增强学生心理危机事件干预效果,高校需要将预防作为原则,在发生问题和危机时制定有效的干预措施,对大学生的心理健康及品质进行强化培养,使其能够获得更加丰富的情绪体验,构建并完善大学生心理健康状态检查和筛选体系,确保大学生在遇到心理健康问题时,高校能够及时干预并解决。此外,可以将社会知识体



系融入大学生心理健康教育工作当中,并将三全育人作为基础原则,将其贯穿于大学生心理健康预防和干预体系的构建和落实当中,使其作用能够在心理健康教育工作全过程中得到充分展现。首先,高校教师应当达成共识,并树立预防重于医治的理念,在日常心理健康教育教学活动当中,引导学生学习并积累正向的心理健康教育知识和观点,并重视这类观点的宣传和教育,使其能够贯穿于日常教育当中,潜移默化地帮助学生预防心理健康问题,提高学生自我挖掘和探究的能力,使其心理品质得到增强,让学生能够自主辨别并处理基础心理问题。其次,在开展心理健康教育工作时,高校需要全方位监察大学生的心理健康问题,并构建学校、院系、班级和寝室联动的多维监察体系,以学校心理健康教育平台为前提,定期对学生心理进行检测,如果检测中发现异常,应当及时上报上级领导,结合大学生心理健康问题表现,对学生的心理健康问题进行初步判断,结合具体问题制定相应解决方案,帮助学生缓解心理压力,解决心理问题。此外,还要及时完善并补充现有大学生心理健康档案,以档案为基础,掌握学生的实际生长环境和教育情况以及身心发展历程。最后,高校还可以构建多个维度的社会支持体系,为心理健康教育工作开展提供支持,让学生家长以及教师、朋友积极参与其中,保障大学生的心理诉求能够有人倾诉,使其心理诉求和问题得到有效解决。社会教育体系的完善能够为存在心理健康问题的学生提供心理支持,并对其心理恢复效果进行及时监察,从源头上降低大学生心理问题再发的概率。

(五) 基于拓宽挖掘,实现线上线下一体化平台的搭建

为实现心理健康教育平台的创新和优化,高校需要使用有关技术和方法进行平台拓展,使用现代网络平台、APP以及门户网站等媒介,搭建功能多样、体系良好的心理健康教育平台,并将三全育人作为基础原则,为教育平台搭建和运行提供指导。首先,高校可以使用现代融媒体技术打通心理健康教育渠道,结合大学生心理健康发展需求,拓展心理健康教育平台功能,比如可以在平台增设互动聊天,在线咨询等功能。同时,应当重视心理健康教育平台内的教师以及其他工作人员的专业能力和素质提升,为平台的高效运行提供保障。其次,可以组建专业团队,确保团队工作人员的教育能力和综合能力。团队人员可以包括专业的心理健康教育工作者、网络技术人才、学生代

表等各方面人才,团队成员需要以慕课模式为基础进行教育研究,实现慕课资源的有效应用,满足学生知识学习需求。同时需要将团队和心理健康教育平台整合,通过平台的数据分析功能对学生的心理健康状态进行实时分析,从中获得学生的心理需求以及喜好等资料,为教师制定教学计划、完善教学思路提供参考依据,帮助教师及时对心理健康教学内容进行更新和优化,使其能够结合学生实际情况对教学形式进行调整,以此来实现不同教学形式的有效互补。最后,需要搭建科学且完善的议事平台,仅具备心理健康教育平台和慕课团队是远远不够的,需要将校内各级部门纳入其中,要求全体人员共同参与,协调并处理高校心理健康教育工作开展过程中存在的问题,有效改善工作中的不足和缺陷。同时,在开展心理健康教育工作时,需要引入家庭和社会等内容,实现家庭、学校、社会三位一体教育体系的构建,满足心理健康教育工作创新发展需求,为高校发展和人才培养提供助力<sup>[6]</sup>。

### 三、结语

综上所述,以三全育人理念为基础,对高校大学生进行心理健康教育,能够反映我国当代教育的心理育人特点。新时代发展要求高校对大学生进行创新心理健康教育,有效解决学生在知识学习和人生发展中的心理问题,使其身心得到健康发展,实现教育育人的真正价值,为我国社会发展提供综合型人才。

### 参考文献:

- [1]王冬梅.高校大学生心理健康教育工作模式创新策略研究[J].教师,2023(5):9-11.
- [2]朱晓庆.大学生心理健康教育创新之思考[J].才智,2022(32):102-105.
- [3]何桂锋.基于思想教育的大学生心理健康教育研究[J].公关世界,2023(2):60-62.
- [4]张伟.当代高校学生心理健康教育理论与实践探索研究[J].食品研究与开发,2020,41(22):后插27-后插28.
- [5]郎彬彬,张丽.大数据时代高校大学生心理健康教育路径研究[J].科教文汇,2020(29):157-160.
- [6]张晓宁,施嵩.网络时代大学生心理健康教育策略研究[J].教书育人(高教论坛),2021(4):30-31.

基金项目:阜阳师范大学校级人文社科研究项目(2022SZGZ03)。

(作者单位:阜阳师范大学)