

Exploration on the Development Path of Psychological Education in Colleges—Taking a College Psychological Association as an Example

Wenjing Yi

Beijing Institute of Technology, Zhuhai, Zhuhai, Guangdong, 519088, China

Abstract

Colleges explore the mode of mental health education in secondary colleges, with students' activities as the carrier, themed activities as the core, integrating students' personality characteristics, and carrying out a series of themed activities in various forms. To create a psychological health education service mode with rich content and organic combination of theory and practice, to provide a good platform for students to improve their psychological quality, release their emotions and solve problems, so that students can feel the warmth and comfort of home.

Keywords

new era; ideological and political work in universities; mental health of college students

探寻高校心理育人的发展路径——以某高校心理社团为例

易雯静

北京理工大学珠海学院, 中国·广东 珠海 519088

摘要

高校不断探索二级学院心理健康教育工作的模式, 以学生活动为载体, 以主题活动为核心, 融合学生的个性特点、多形式地开展系列主题活动。打造内容丰富、理论与实践有机结合的心理健康教育服务模式, 为同学们提升自我心理素质、释放情感以及解决问题提供良好平台, 让同学们感受家的温暖和舒适。

关键词

新时代; 高校思政工作; 学生心理健康

1 引言

2016年习近平总书记在高校思想政治工作会议上强调要培育理性平和的健康心态, 要加强人文关怀和心理疏导, 把高校建设成为安定团结的模范之地; 在党的十九大报告中, 总书记明确提出要“加强社会心理服务体系建设, 培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。2018年7月, 中共教育部党组印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》等文件中要求大力促进心理育人, 新时代思政工作着眼新征程谋划新篇章, 打通高校育人最后一公里。

2 要解决的问题

当前, 高校心理健康工作面临新的挑战。一是大学

【基金项目】北京理工大学珠海学院教学改革项目(项目编号: 20190422JXGG)。

【作者简介】易雯静(1984-), 女, 中国四川乐山人, 硕士, 从事高校思想政治教育、学校心理健康研究。

生群体层出不穷的心理问题和危机状况, 结合校园里“96后”“00后”的个性特点, 都要求高校心理健康教育工作提升针对性和实效性; 二是充分利用“互联网+”、大数据、自媒体等时代属性, 高校需要拓展网络心理健康教育新平台; 三是按照“循序渐进、突出重点、分类指导、均衡发展”的原则, 高校心理健康工作开展方式需走近学生、贴近学生。心灵驿站旨在推动高校心理健康教育实践与创新, 通过线上线下交流学习, 为大学生心理健康提供指导、咨询和实践运用, 帮助大学生纾解心理困扰, 强化并提升自身心理素质; 提升高校大学生自身心理素质, 将心理健康能力迁移到工作生活中, 提高生活应对力, 助力个人成长成才。

3 预期目标

心理健康教育是高校思政工作的重要组成部分, 北理珠心灵驿站遵循大学生思想教育和心理发展的规律, 坚持心理健康教育与思想政治教育相结合、学校教育与自我教育相结合、校内教育与校外实践相结合、普及教育与个别咨询相结合、解决心理问题与解决实际问题相结合的原则,

围绕育心与育德相结合、教育与咨询相结合、发展与预防相结合, 聚焦人文关怀和心理疏导的工作理念, 培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态, 促进学生心理健康素质与思想道德、科学文化素质协调发展, 着力打造学生心理健康教育服务工作模式。

心灵驿站工作的目标即是, 鼓励学生积极上进, 做一个幸福的进取者! 心灵驿站以积极心理学为指导思想, 追寻幸福, 即积极正面的情绪、平和的心态。幸福是人生意义的结果。要追求人生意义则是成为一名“进取者”。新时代提出新要求, 社团积极探索心理健康教育途径和方法, 组织开展心理健康教育活动, 提升大学生自身心理素养和心理健康能力, 增长心理健康知识, 提升心理调适能力, 培育学生自我教育、自我帮扶的意识。

4 方法设计

培育“心灵卫士”学生社团, 社团坚持活动总体设计、朋辈小组分类指导、班级组织实施, 开展多形式的线上线下心理健康教育服务主题活动, 传递心理健康保健知识, 推动学生团队的能力提升与自我成长, 从心理知识、实践服务、能力提升、价值认同、自我成长五个方面帮助学生挖掘自身潜能, 提升自我价值, 丰盈内心, 成长为具有积极、平和和向上人生观的心理正能量者。

心灵驿站的工作思路图见图1。

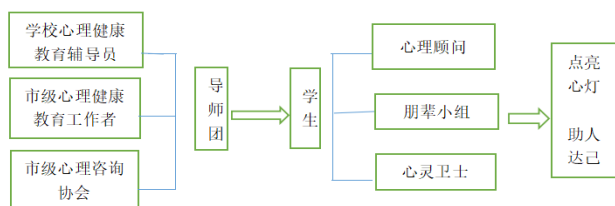


图1 心灵驿站的工作思路图

4.1 选拔心灵卫士, 分层分类开展工作

明确班级心理委员工作职责, 开展“老带新”心理委员训练计划, 建立学生心理问题汇报制度: 宿舍一班级—二级学院—校心理健康中心。建立“心灵卫士”制度, 导师团开展对心灵卫士进行专项训练, 由此组成朋辈小组开展系列主题活动, 形成“心理自我察觉、关注他人心理、朋辈之间互助”的机制。

从大一到大四针对不同成长发展目标进行分层分类指导。利用朋辈小组成员的亲合力以及影响力, 开展形式多样的心理活动, 如心理健康主题班会, 学习心理、感恩教育、新生特色活动等, 以此提高新生适应性, 促进新生融入大学学习及生活。通过“给心的按摩”活动帮助毕业生澄清在个人发展路上的选择、目标需求, 适当舒缓压力, 更好前行。

4.2 全程跟进, 及时指导, 做好督导工作

心灵驿站开展与心理健康相关的活动, 有一定的专业性, 如何达到“点亮心灯、助人达己”的目标, 指导老师起到至关重要的作用。如心灵驿站工作思路中所示, 导师团成

员分别由学校心理健康教育辅导员(具备心理学专业背景、二级心理咨询师)、珠海市心理健康教育工作者以及珠海市心理咨询协会组成导师团, 对学生的服务活动、实践过程进行全程指导。

4.3 “会心”求真; “三真”望情

心灵驿站定期开展“会心”小组活动(encounter group), 以此开展社团督导, 释放团队压力等。“会心”是以美国心理学家罗杰斯的心理动力论为基础, 即在一个彼此尊重、彼此以诚相待, 大家有感同身受的、安全的环境下学习时, “自我实现”的动力就会出现。该理论在珠海市心理咨询协会的指导下开展, 在活动中“以心会心, 以情动情”, 以谦和、亲切、自然、得体的方式, 让同学们都能开口, 真实表达自己的故事, 真诚交流, 真情展现, 在安全保密的氛围下, 促使其自我完善, 点亮心灯。在讲述过程中, 勇敢者可以以清晰的逻辑, 简洁的语言完美复述自己的故事, 让压力无声释放, 突出心理活动育人特点。

5 活动内容

5.1 点亮心灯, 心理志愿服务进社区

推动校园精神文明建设和文化建设, 将心理知识与社会需求相联系, 有效培养学生的责任意识、担当意识、诚信意识和社会主义核心价值观, 做到思想引领、服务引领、志愿引领。

5.1.1 立项珠海市聚强少年班志愿服务活动

根据党的十九大关于加强社会心理服务体系建设的精 神, 北京理工大学珠海学院心灵驿站联合珠海市未成年人心理健康辅导站、珠海市心理咨询师协会在珠海市文明办立项“珠海市聚强少年班志愿服务活动”。项目开展的理念是无论何人都有自己强项, 聚拢来就会发热发光。大学生志愿者作为聚强少年班的导师, 大带小, 小促大, 共同成长。截至目前, 聚强少年班项目已开展三期, 通过大学生志愿者为学员树立模范和榜样, 陪伴他们成长, 做到情感培养、意志提升、行为矫正, 协助学生树立自信心和加强其自我认同感, 该项目受到学生及其家长的好评, 在开展聚强少年班的同时还注重家长心理陪伴, 以此达到项目开展的目的。

5.1.2 组织参加红十字会志愿服务活动

到福利院看望孤寡老人, 为他们带去歌声和节目, 陪老人聊天解闷, 帮忙打理房间; 关注老年人心理健康, 为老人介绍一些健康生活小贴士, 在志愿服务中收获感恩之心。

例如, 心理健康志愿者们们的“关爱中老年, 从你我做起”入围2018年度青春伴夕阳全国高校行。他们带着暖暖的爱心和真挚的祝福在珠海市香洲区快乐寿星老年公寓开展“青春伴夕阳”爱心实践活动, 通过文艺节目表演、中老年心理健康知识讲座, 你说我听等活动陪伴老人度过一段温馨、难忘的时光。“青春与夕阳相伴”, 通过活动的开展让年轻学子对老年人的关爱和牵挂情谊更浓, 使孝亲敬老精神薪火相传、绵延不绝。

5.2 灯塔闪耀，心理实践育新人

心灵驿站成员连续两年深入到贫困地区进行支教，将心理服务落到社会实践中。2018年北理珠海心灵驿站成员组成的麦心团队在“灯塔工程”的号召下，以“待到麦熟时，心意传四野”为主题再次前往国家深度贫困县——云南省昭通市鲁甸县火德红镇开展“互联网+”留守儿童心理健康教育送教下乡、青少年生涯规划现状调研活动。

“心灵卫士”们紧紧围绕儿童心理健康教育关爱、青少年生涯规划现状调研，实践团队从关爱震后儿童心理和助力青少年“探索自我，开启生涯”出发，结合当地青少年儿童实际情况，通过“前期调研，中期陪护，后期引导，末期确立”四步走，百户家访，联动大学生村官，借助自身专业优势，借助新媒体，搭建“互联网+大学生村官+公益组织+学校”的多维度、立体化的关爱平台——依托公众号等网络平台宣传，共享村委、公益组织、高校等各方资源，帮助孩子改善自闭、自卑现状，抚平灾后儿童心理创伤，引导孩子存有理想，健康快乐成长。在疫情之下，我们通过云平台服务持续为孩子们开展线上课程学习辅导。

5.3 助人达己，绽放生命，心理健康驻我心

通过“线上+线下”的模式，不断拓展心理健康知识宣传教育的形式和载体，逐步建立多渠道全方位的心理健康知识宣传网络体系。线上我们打造心灵驿站公众号平台，摸清心理健康知识的深度、传递心理维护的温度、把握热点焦点的深度，将心理健康教育工作落入实处、做细做实，公众号开辟心灵电台（分享心理知识的运用与感受）、心理书籍分享（心灵卫士为读者推荐心理类书籍）、人物访谈（学业之星、就业之星为学子们解读达成健康心理和良好社会适应对工作、学习以及情感等的意义所在，分享自我调适的心得）。线下开展形式多样的主题活动，如春秋两季心理健康系列活动，主要围绕同理心、应对挫折、化解压力、爱的思索、珍爱生命以及走向职场等主题。由于心理学是一门应用性很强的学科，所学的专业知识必须与实际相结合，因此社团鼓励并创造条件积极开展心理健康志愿服务活动。

6 活动效果及育人成效

关爱生命，实现有效心理干预。构建“宿舍一班级一学院一学校”四级心理危机干预体系，有效干预处理院级心理危机事件。近一年的时间里，我们为学院学生进行心理建

档，成功干预严重心理问题10余起，自杀未遂学生3起。学院内开展心理健康知识的讲授，提升对常见精神障碍和心理行为问题的预防、识别和干预水平，加强对重点关注对象的关心、关爱，不断增强对学生的人文关怀和心理疏导，管控了心理风险，提高同学对心理疾病的认识水平，在引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，促进学生群体的心理健康水平。

心理实践育人。加强学生思想引领，精准育人，计算机学院心灵驿站组成的2018“麦心团队”深入国家深度贫困县——云南省昭通市鲁甸县火德红镇开展“互联网+”留守儿童心理健康教育送教下乡、青少年生涯规划现状的调研活动受到中共鲁甸县委组织部，共青团鲁甸县委的好评，《昭通日报》进行全程报道。实现心理健康教育目标。依托学生组织力量，建立多元心理交流平台，学生通过平台进行自我认识、自我探索、自我锻造达到自我提升，进而实现“自助、助人、互助”心理健康教育目标。心灵驿站获2018年“点赞青春，不负韶华”校级心理剧大赛优秀组织奖、三等奖。心灵卫士们力量的充分发挥，班级学生心理健康意识有了显著增强，学生在自我意识、情绪管理、环境适应、自主学习和求职等方面有着长足的进步。

注重心理健康的隐形教育，组织开展各种有益于大学生身心健康的娱乐活动和心理素质拓展活动不断挖掘主题活动的深度，增强心理健康教育的吸引力和感染力。紧抓传播热点渠道，通过影视、动漫等传播方式。组织创作、展示心理健康实践知识的教育精品和微作品，根据思想政治教育的规律，加强隐形教育，注重将心理健康知识内化于心、外化于行，让心理健康知识活起来、用起来，提升学生自我心理调适能力。创新宣传方式，用学生们乐于接受的语言和图文宣传心理健康知识，创造健康生活方式，提高心理保健能力。

参考文献

- [1] 钱圆圆,刘伟,杜松涛.融媒体环境下高校心理育人工作创新研究[J].西昌学院学报(社会科学版),2022,34(1):101-105.
- [2] 张梅英.协同创新:高校心理健康教育与思想政治教育结合的发展之路[J].高教学刊,2019(23):26-29.
- [3] 宋卉.浅论高校思想政治教育与心理健康教育的融合发展[J].中学政治教学参考,2019(23):82.