

# 健康中国背景下高校德育与心理健康教育融合的管理策略研究

侯雪景

(河北科技师范学院 人事处, 河北 秦皇岛 066004)

**【摘要】**随着社会的快速发展和人们生活水平的提高, 高校学生面临着越来越多的心理压力和挑战。心理健康问题逐渐成为高校教育管理中亟需解决的重要议题。作为培养未来社会栋梁的摇篮, 高校在学生心理健康教育管理方面扮演着重要角色。然而, 在实践中, 高校心理健康教育管理仍面临着一系列挑战和困境。为了更好地适应健康中国的发展需求, 本研究旨在探讨高校心理健康教育与德育融合管理的策略, 以提供实用的指导和建议, 以期高校决策者和教育管理者提供借鉴与参考, 共同促进高校学生心理健康的全面发展。

**【关键词】**健康中国; 德育; 心理健康; 教育管理; 政策支持

党的二十大报告明确指出, 要高度重视心理健康和精神卫生问题, 积极开展健康中国行动和爱国卫生运动, 倡导文明健康的生活方式。在快速发展的现代社会中, 大学生群体由于心理发展不成熟和自我认知的局限性, 更容易受到外界因素的影响, 面临着严峻的心理素质挑战。成长性心理危机和发展性心理危机问题日益增加, 时常发生令人痛心的自杀或伤害事件。大学生是国家的未来和希望, 他们的心理健康状况直接关系到国家的发展和社会的稳定, 因此, 需要采取积极有效的措施来应对这一问题。下文对此进行简要阐述。

## 一、健康中国背景下高校德育与心理健康教育融合管理的必要性

### (一) 心理健康问题的普遍性与严重性

在健康中国的背景下, 高校心理健康教育管理的必要性不可忽视, 心理健康问题在高校学生中的普遍性与严重性日益凸显。随着社会的快速发展和竞争的加剧, 高校学生面临着巨大的学业压力和心理负担。研究表明, 大量的学生在面对学业困扰、人际关系问题以及未来就业压力时, 常常出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题。这些心理困扰不仅对个人的学习、生活和社交产生负面影响, 还可能导致更严重的心理健康问题, 甚至危及生命。因此, 高校心理健康教育与德育融合管理非常必要, 需要采取积极有效的策略和措施, 以帮助学生有效应对心理压力, 提升他们的心理健康水平, 促进全面发展。<sup>[1]</sup>

### (二) 高校教育的综合性与重要性

高校的教育不仅仅是为了传授学科知识, 更重要的是培养学生的全面素质, 在这个过程中, 心理健康的培养起着至关重要的作用, 只有学生具备了良好的心理健康状态, 才能更好地应对社会的变化和挑战, 充分发挥自己的潜力。心理健康教育管理的目标是帮助学生建立积极的心理态度和健康的心理

理行为模式, 通过心理健康教育与德育工作的融合, 学生可以更好地认识自己、管理情绪、解决问题、建立良好的人际关系等, 这些能力对学生的个人发展、职业发展和社会适应能力都具有重要意义。高校心理健康教育管理的重要性还在于提升学生的综合素质和竞争力。在当今竞争激烈的社会环境中, 仅具备专业知识是不够的, 雇主更加注重员工的综合素质, 包括心理健康状况, 具备良好心理健康的学生更具有自信心、抗压能力和创新思维, 能够更好地适应职场的挑战。

### (三) 健康中国倡导与政策支持

作为国家战略的重要组成部分, 健康中国倡导全民健康的理念, 并将心理健康纳入健康教育的重要内容之一。在这一背景下, 高校作为培养未来社会栋梁的重要阵地, 肩负着培养学生全面发展的使命, 因此必须贯彻健康中国的理念, 关注学生的心理健康问题, 并积极开展心理健康教育管理。同时, 政府也意识到高校心理健康教育管理的重要性, 出台了一系列支持政策, 鼓励高校加强心理健康教育管理工作, 这些政策的出台为高校提供了重要的保障和动力, 使其能够更好地开展心理健康教育管理工作。因此, 高校心理健康教育管理的必要性不仅仅源于学生的需求, 更得到了国家层面的倡导和政策支持。高校应积极响应国家政策, 加强心理健康教育管理工作的开展, 为学生提供全面的心理健康支持。

## 二、高校心理健康教育管理面临的挑战

### (一) 学生心理压力的增加

随着社会的不断发展和竞争的加剧, 高校学生面临着日益增加的心理压力。他们承受着繁重的学业任务、社交关系的压力以及未来就业的焦虑。这些压力相互交织, 给他们的心理健康带来了巨大的挑战。学生们常常面临着时间管理的困扰, 需要在学业、社交和个人发展之间取得平衡。同时, 竞争激烈的就业

市场也给他们带来了巨大的压力和焦虑感。这些心理压力的增加可能导致学生们出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题，严重影响他们的学习效果和生活质量。<sup>[2]</sup>

### （二）心理健康服务的不足

高校心理健康服务的不足是一个重要的挑战。尽管大部分高校已经认识到心理健康的重要性，但由于资源有限和管理不足，心理健康服务的覆盖面和质量仍存在问题。学校心理咨询师的数量不足，难以满足学生的需求。此外，心理健康服务的宣传和推广也不够充分，导致学生对心理健康服务的认知度和利用率较低。这些问题使得学生在面对心理困扰时难以得到及时的支持和帮助，对他们的心理健康造成了一定的影响。因此，高校需要加大对心理健康服务的投入，增加心理咨询师的数量，并加强对学生的宣传和教育的投入，更好地满足学生的心理健康需求。<sup>[3]</sup>

### （三）缺乏有效的管理策略

高校心理健康教育管理缺乏有效的策略和机制，这是一个亟需解决的问题。管理者在制定和执行心理健康教育计划时，缺乏科学性和系统性，导致管理效果不佳。缺乏明确的目标和指导方针，使得管理者在实施过程中缺乏统一的标准和方法，无法确保教育活动的质量和效果。此外，缺乏有效的监测和评估机制，使得管理者无法及时了解学生的心理健康状况，无法准确评估教育活动的效果。同时，管理者与学生、教师和家长之间的沟通和合作也不够紧密，导致管理策略的制定和执行缺乏参与和共识。因此，高校心理健康教育管理需要加强科学性、系统性和参与性，建立有效的管理策略和机制，以提高心理健康教育的质量和效果。

## 三、健康中国背景下高校德育与心理健康教育融合的管理策略

### （一）从政策上着手

健康中国背景下，要想实现高校德育与心理健康教育的有效融合，需要从政策方面入手，注重政策支持，优化、补充和完善现有政策，制定相关政策并从政策制定上下足功夫，建立健全的制度保障以达到深化教育，高效育人的最终目的。政府部门要加强对大学生心理教育的政策研究和制定，确立明确的政策目标和指导原则，政策文件应明确规定高校在心理教育方面的责任和义务，要求各高校建立健全的心理教育管理机构和组织架构。政府必须加大对大学生心理教育的资金投入，提供经费支持和保障。这包括拨款用于心理咨询中心的设立和运营、师资队伍建设和心理教育活动的开展等方面，鼓励高校与社会资源合作，共同推动心理教育的发展。除了政策制定，改变教师和学生的行为习惯也是推动大学生心理教育的重要方面。教师是大学生心理教育的重要推动力量，因

此，需要加强对教师的培训和教育，提高他们的心理健康意识和专业能力。学校可以组织心理教育培训，提供心理学知识和技能的学习机会，鼓励教师参与心理教育研究和实践，学生也需要加强心理健康教育的意识和重视程度，开展心理健康教育的宣传活动，引导学生主动参与心理教育的学习和实践，逐步将学习相关知识从外驱力转变为内驱力。通过政策制定和行为习惯的改变，可以为大学生心理教育提供更加有力的支持和保障。政策的明确和完善将为高校提供指导和规范，促进心理教育工作的有序开展；而教师和学生的积极参与和重视将为心理教育的实施和推广提供坚实的基础。<sup>[4]</sup>

### （二）从结构上统筹

高校德育与心理健康教育融合的意义重大，为了实现两者的有效结合，需要建立一个统筹协调的组织结构，以确保各个部门和机构之间的合作与配合，学校要成立一个专门的心理健康教育管理委员会或类似机构，由教务处、学生工作处、心理咨询中心等相关部门共同组成，该委员会的主要任务是制定和执行心理健康教育的发展战略和政策，协调各个部门的资源和力量，确保心理健康教育工作的有序进行。委员会要制定明确的目标和任务，明确各部门在心理健康教育中的职责和作用，教务处负责整合心理健康教育课程，将其纳入学校课程体系中，并确保课程的质量和教学效果。学生工作处负责学生心理健康的日常管理和服务，组织学生参与各种心理健康活动，并提供必要的支持和指导。心理咨询中心则负责提供专业的心理咨询和辅导服务，为学生提供个体化的支持和帮助。委员会要设立定期会议，让各部门代表共同讨论心理健康教育的重要议题和问题，并分享各自的经验和资源，建立一个在线平台或共享文件夹，用于及时传递和共享相关信息和文件，便于各部门之间的沟通和协作，定期举办跨部门的培训和研讨会，提升各部门工作人员的专业能力和合作意识，进一步加强团队合作。委员会还应定期评估和监测心理健康教育的实施效果，及时调整和改进工作策略。通过定期收集和分析学生心理健康状况的数据，了解教育活动的的影响和效果，以便为后续工作提供科学依据和指导。同时，委员会还要与外部专家和机构合作，进行评估和研究，借鉴其他高校的成功经验和最佳实践，进一步提升心理健康教育的质量和影响力。<sup>[5]</sup>

### （三）从资金上支持

高校心理健康教育管理需要充足的资金支持，以保障教育活动的开展和资源的供给。学校可以采取多种途径筹措资金，以满足心理健康教育的需求。例如，积极向政府申请专项经费，以支持心理健康教育项目的开展，与政府部门的合作可以获得更多的财政支持，用于提升心理健康教育的质量和范围。学校还可

以开展公益募捐活动,吸引社会各界的关注和支持,与企业、社会组织和个人合作,筹集资金用于心理健康教育的推广和发展,积极寻求与社会各界的合作伙伴关系,共同开展心理健康教育项目,并获得资金支持。通过与企业合作,学校可以获得赞助或捐赠,用于购置先进的设备和技术,提供更好的心理咨询服务。另外,学校还可以利用现有的资源,开展有益的活动来筹集资金。例如,举办心理健康主题的义卖活动、演讲比赛或慈善演出,吸引学生和社会大众的参与和捐赠,开展心理健康教育项目的合作研究,与相关机构共同申请科研经费,推动心理健康教育的创新和发展。这些资金支持的举措将有助于确保高校心理健康教育管理的顺利运行,为学生提供更全面和有效的心理健康教育服务。通过充足的资金支持,学校可以提供专业的培训和持续发展机会,招聘优秀的心理健康教育师资,提升心理健康教育的质量和覆盖面。<sup>[6]</sup>

#### (四) 从活动上深入

健康中国背景下,高校德育与心理健康教育融合越发关键,学校方面需要注重两者结合形式的多样性,避免出现德育与心理健康教育独立开展的情况。高校方面要从活动上深入,促进两者的深入结合,通过丰富多样的活动,深入贴近学生的需求,以提升心理健康教育的效果和影响力。学校要定期组织心理健康教育讲座、工作坊和培训课程,为学生提供系统的心理健康知识和技能的传授,活动要涵盖应对压力、情绪管理、人际关系等方面的内容,帮助学生更好地理解 and 应对心理健康问题。除了传授知识和技能,学校还可以举办心理健康主题的文化节、宣传活动和社区服务,以增强学生对心理健康的关注和参与度。例如,组织心理健康主题的艺术展览、演讲比赛和影视放映活动,通过艺术表达和文化交流,引发学生对心理健康的思考和关注,积极参与社区服务,开展心理健康宣传和咨询活动,向社会传递心理健康的重要性的正面的生活态度。此外,学校可以设立心理健康俱乐部,组织学生自发参与的活动,如心理健康讨论会、读书分享会等,让学生有机会分享经验、倾诉情感,互相支持和鼓励。互助小组则可以提供更加私密和亲密的交流空间,让学生能够在小组中得到更加个性化的支持和帮助。通过丰富多彩的活动,学校可以激发学生的兴趣和参与度,促进心理健康教育的有效实施。<sup>[7]</sup>

#### (五) 从课程上强化

在高校学生心理健康管理过程中,需要从课程上强化,开设心理健康教育专项课程,以保证教育和引导效果。具体说来,要为心理健康教育课程配备一名资深且专业的教师,将专业知识教授给学生,让学生可以借助专业知识了解各种心理问题并正视自身问题,教师也要鼓励学生将所学知识运用于日

常,解决自身心理问题,发现心理问题立即处理,避免心理状况愈加糟糕。若学生难以自己解决心理问题,可求助于其他学生、求助于教师,改变逃避、隐瞒等错误处理方式。同时,也在心理健康教育课程中为学生讨论有关交际、控制情绪、调整就业心理等内容提供讨论机会,或是通过表演、演讲、评价等方式增进学生对心理问题的了解并探查到更有效的解决方法,凸显出心理健康教育课程的价值并真正帮助到学生解决常见心理问题。最后,心理健康教育课程教师也要借助教学契机去认知学生、帮助学生解决心理问题,真正做到心理健康专业知识的活学活用,或是组织更多学生集中解决某位学生的心理问题,确保班级学生的心理状况得到较大改善,形成以点带面的正面影响,为全校学生心理健康水平的提升提供重要推动力。

#### 四、结束语

综上所述,在健康中国背景下,高校心理健康教育与德育融合管理的重要性日益凸显。针对学生心理健康问题的增加和挑战,需要从政策支持、结构统筹、资金保障和活动深入几个方面入手,促进高校心理健康教育效果的全面提升,提高学生心理健康水平,共同助力高校学生在健康中国建设中获得全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 傅小兰,张侃.心理健康蓝皮书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,2023.01.
- [2] 郭威.大学生心理健康教育存在问题及改进策略[J].现代农村科技,2020(9):114.
- [3] 刘毅,郭英,吴杨洋.大学生心理健康教育对策研究[J].新教育时代电子杂志(教师版),2022(28):174-176.
- [4] 罗楠.当前形势下的大学生心理健康教育策略[J].山西青年,2023(7):193-195.
- [5] 马欣慧,王红.大学生心理健康问题调查探索[J].电脑校园,2022(3):205-207.
- [6] 荣红国,杜美皎,于蔚洁,等.我国大学生心理健康研究可视化分析[J].中医教育,2023(1):83-89.
- [7] 史红叶.新时代大学生心理健康教育路径探究——评《大学生心理健康教育》[J].中国教育科学,2022(12):138.

**基金项目:** 本文为 2023 年度秦皇岛市社会发展研究课题“健康中国背景下高校心理健康教育管理策略研究”(编号:2023LX071)研究成果。

**作者简介:** 侯雪景(1987—),女,汉族,天津人,硕士,编辑,研究方向:教育管理、人力资源管理。