

“三全育人”背景下高校大学生心理健康教育探讨

徐镇猛

(广东茂名幼儿师范专科学校, 广东 茂名 525200)

【摘要】我国教育体制随着社会发展也在进行着不断改革, 对学生的综合素质要求越来越高, 因此众多高校在加强学生文化教学的同时也需要对学生的心理健康状况进行更多关注。但当前社会虽然经济飞速进步, 生活节奏愈发加快, 大学生面临着比之前更多更复杂的压力, 这就需要采取新的模式, 迎合“三全育人”理念, 全面开展相关心理教育, 对解决大学生的心理健康问题提出真正有效的方法, 促进大学生身心健康发展。本文将分析“三全育人”工作理念对大学生心理健康教育的重要性和当前大学生心理健康教育中存在的问题, 并从“三全育人”视角下提出加强措施。

【关键词】三全育人; 高等教育; 大学生; 心理健康

引言:

“三全育人”是在当今新形势下提出的加强高校大学生思想政治教育工作的方向指南。“三全育人”的新理念将为大学生心理健康教育提供新的可讨论方向, 把大学生心理健康重新摆放在重要的位置上, 重新引起各界思考。

一、“三全育人”工作理念对大学生心理健康教育的重要性

(一) “三全育人”为大学生心理健康教育提供理论支持

各所高校虽然一直都有大学生心理教育课程, 但教育方式并不新颖, 还是保留着陈旧的课堂模式, 且相比较专业课, 心理教育并没有获得太多重视。“三全育人”工作理念的提出, 为高校的大学生思政教育提供了新的理论方向, 同样也为大学生心理健康教育提供了理论支持, 使得高校心理健康教育有了新的起色。^[1]在“三全育人”理念下, 全员育人的工作理念使大学生心理健康教育有了更多元化的教育主体; 全过程育人的工作理念使大学生心理健康教育更加完整, 贯穿了整个大学教育阶段甚至学生的整个生命周期; 全方位育人的工作理念使大学生心理健康教育更加注重与法制普及和德育教育的融合。

(二) 立德树人理念与大学生心理健康教育的一致性

立德树人是如今大学生教育的重点内容之一, 是社会发展至此阶段对人才培养提出的新考验。“三全育人”的根本任务就是要以德育为重, 通过各方面的正面教育对学生形成正面引导和激励, 培养德才兼备的新时代人才; 所谓树人, 就是要坚持以人为本的基本原则, 提高对学生正确品行塑造的力度,

以促进学生未来向好的发展。从本质上来看, 大学生心理健康教育也是为了提高大学生的心理综合素质, 提高大学生的综合能力, 避免学生未来出现才能有余, 心理素质欠缺的情况。^[1]同时加强大学生的心理健康教育, 也是立德树人的教育目标所在, 两者有着高度的一致性。

(三) “三全育人”与大学生心理健康教育关系密切

“三全育人”理念的提出, 使心理教育建立起了社会、高校、学生、家庭四位一体的工作体系。由于教育贯穿了学生整个成长过程, 需要结合校内校外、课上课下来进行多元化的教育, 而这样的工作理念也同样适用于大学生心理健康教育的改革进步, 与大学生心理教育有着密切的关联。大学生心理健康教育也是贯穿学生整个教育生涯的, 甚至要扩大影响, 达成终身教育效果, 同时, 心理健康教育的有效施行也需要教育参与者各方面的协调配合, 共同努力推动, 使其渗透在教学的各个环节中。^[2]“三全育人”需要首先进行试点, 而大学生心理健康教育就成为配合“三全育人”理念的顺利开展的有效载体。

二、当前“三全育人”理念下高校心理健康教育存在的问题

(一) 家庭在心理教育中参与度不高

虽然大学生心理健康教育的客体是大学生, 但教育方式并没有让学生拥有足够多的参与度, 且学生对心理教育普遍存在没有学习动机、欠缺学习动力的问题。众多高校的心理教育大都仅存在于课时并不很多的心理健康教育课堂上, 实际生活中家庭亲友的参与在心理教育过程中绝大多数也都很欠缺。家庭是学生在人生中第一个产生充分交流的场所, 父母

是学生主观上首先接触到的独立人，在很大程度上，学生的思想道德、人格品质、心理素质水平等方面都会受到家庭环境的直接影响。在学生的教育体系中，家庭看似没有学校重要，实际上却占据了非常重要的地位，作为学生的启蒙教育，对学生产生的影响非常深远。

但长期以来，我国应试教育占据主要部分，学生在接受教育的整个过程中绝大多数时间都被用来提高自己的应试能力，家长也长期受到应试教育思维的影响，甚至认为成绩代表一切，很多时候都忽略了学生的心理教育。而当学生出现心理障碍后，仍有大多数家长认为无关紧要，不与学生沟通、不承认孩子心理问题的存在，甚至加强了对学生应试能力的关注。另外，如今高校与家庭之间的有效沟通非常少，不能共同帮助学生开解心理问题，解决心理困惑，更多的都是靠学生自行排解。^[2]

（二）心理教育相关政策制度不够完善

高校的心理健康教育是“三全育人”教育体系中极为重要的一环，但大多数高校并没有对学生的心理健康教育给予足够重视。高校的心理健康教育课程大多数都作为一门选修课或是凑时课而存在，学生对其也没有多少重视。作为整个教学系统的一部分规划，高校应加大心理健康教育课程的力度，从顶层进行推动。

目前，高校进行心理教育的最常用方法是开展心理教育讲座，收效甚微，在这之外还可以加设一些必要的课程，在课堂上教会学生心理学的基础知识，初步掌握情绪调节的方法。还可以在课程教育的同时进行心理辅导活动，对个别学生进行针对性心理辅导，从二维和三维上都对学生解决心理问题提供帮助。同时，高校在开展心理教育活动时，要注意准确把握和尊重不同学生之间存在的个体差异，因人而育，如果仅依靠简单的知识讲授，那么心理教育的学习效果将大打折扣。

（三）心理教育相关师资力量不够

心理健康教育具有非常强的专业性，需要大量专业素质过关的教师，但就目前来看，相关情况并不乐观。^[3]从事心理教育的教师需要具备扎实的心理学基础知识，能够向学生系统、有效、迅速地介绍心理学相关知识，能够有效开展课堂教学、举办相关讲座；其次在教学过程中要保证相关活动的组织性和专业性，对寻求心理帮助的学生进行有效的心理辅导，对不愿意接受心理辅导的学生能循循引导等；同时还需要具备一定程度的科研能力。

然而，目前大部分高校的相关人才都比较少，

无法满足高校大学生群体心理需求逐年增加的需求，再加上学生中只有一部分人愿意积极配合心理辅导，从而能够得到必要的心理治疗，导致了相当一部分学生的心理问题仍然没有被解决，且有加重的可能性，很容易对学生的学习、生活等方面都造成负面影响。因此，在高校中加大心理健康教师的培训力度，扩大招聘范围，为学生提供及时的心理服务是非常重要的。

三、“三全育人”背景下加强高校心理健康教育策略

（一）全员育人，建立良好的心理健康交流平台

大学生虽然已经成年，但心理水平仍然处在不够成熟的状态，很容易受到外界因素的影响。学校、教师、家庭、学生都应对心理健康教育进行正确认知和重视，并组建起一个良好的心理健康教育交流平台，促进心理健康教育的真正落实。

如今学生们生活在海量信息的包围下，正面和负面的因素都非常多，学生需学会自我调节，自我管理，提高对自己心理的掌控能力。可以建立起一个匿名线上交流平台，隐去班级姓名头像，使其成为一个有效的线上倾诉平台。另外可以在班级内建立心理委员，及时组织主题班会，以便及时了解学生心理健康状态。同时学校要加强心理检测，对学生的生活状态进行定期调查，及时调整心理健康教育方向。^[4]

其次，要加大专业教师的培训力度，提高教师队伍的教育水平，能够及时对学生们进行关心和服务，对一些有心理困惑的学生进行及时的心理辅导，了解背后起因，尝试帮助解决问题，和学生建立平等的交流关系，随时为学生提供应有的帮助。如生活困难或学习中的困难等，帮助学生们形成乐观的心理习惯，有勇气面对各种不足和挫折。

（二）全过程育人，树立坚定的心理健康教育目标

要实现全过程育人，首先需要保证心理健康教育对学生来说是全程化的，产生的影响具有长期性。大学生们大多都是独自离开家乡，跨省跨市来到外地学校接受教育，尤其是刚刚进入大学生活的大一新生，对家庭的感情在短时间内无法淡化，很容易出现压抑情绪，在这种状况下，还要独自面临新的生活环境和需要重新认识的人，学生极易产生悲伤心理，此时加强心理健康教育是非常重要的。^[4]因此，应该尽量保持心理健康教育影响的全程性，在大一就建立起心理健康教育课程，并且能够随着年级增长而逐渐深入；大二时可以加入一些专业基础课，对学生的身心调节起到帮助作用；大三时，学生们面临比之前

更多的压力,在心理健康教育课程中就应该着重压力纾解,讲解一些情绪化管理方法或解压方法;毕业时,学生们面临就业或考研考公等多种不同的方向,心理健康教育需要让学生们了解未来的道路多种多样,避免陷入某一种想法里无法自拔,从而衍生心理执念。

其次,要确保心理咨询服务的全程化。心理咨询在心理健康教育过程当中是一个重要的部分,因此应该保证学生们在寻求心理咨询时能够及时提供相关服务,给予帮助。在心理咨询之后,还可以对个别学生的心理问题适当的回访,加强关注度并帮助他们建立心理档案,但要注意保持绝对的尊重和分寸,不可逾越学生的心理防线,使之产生警惕心,从而拒绝心理咨询。在心理咨询的过程当中,要能够及时找到学生的困惑原因,帮助他们利用正确的调节方法来控制自己的心理状态。

最后还要保证心理健康教育活动的渗透性。定期开展的心理健康教育活动对于少部分学生来说效果不是很大,需要将心理知识渗透进日常生活中,比如宣传心理健康的知识,用实际案例激发学生们对心理学的兴趣,利用节日等开展心理健康相关活动,让学生们放松身心。

(三)全方位育人,寻求有效的心理健康教育途径

首先,对学校心理健康中心的心理相关就诊条件进行完善改进。学生在校内出现相关心理问题,能提供及时帮助的最近地点就是学校心理健康中心。如今的大学生不仅面临学业压力,还会有来自家庭、社会、亲友等各方面的压力,很难保证不会出现心理问题。而当学生们出现心理问题时,学校心理健康中心需要提供最及时的帮助,这就要求学校将其心理健康服务进行完善,甚至可以争取当地专业医院的支持,才能在第一时间对学生们给予专业的指导,避免出现学生来进行心理咨询,却没有专业的教师或医生进行解答的情况。^[5]另外,对于一些心理问题较为严重的学生,学校需要与当地的专业医院建立良好的就医绿色通道。

其次,要保持良好的宿舍氛围。宿舍是学生们在学校生活的场所,与室友的交流是学生们大学生活中占比极大的一部分,因此需要建立起友好和睦的氛围。通过创造出和谐的宿舍环境,学生们会更加有归属感,也能帮助学生之间互相开导,进行有效社交。对此,学校可以建立起宿舍选择或分类制度,为学生提供自由度更高的宿舍选择平台,自行决定宿舍类型,也能最大程度保持宿舍人员的和睦,在宿舍内能够释放自身压力,及时解决一些心理上

的困扰。

第三,即使是大学生,学校也要和家长之间保持联系,大学生的心理状态并不足够成熟,仍需引导,家校合作能够及时地发现一些学生潜在心理危机。学校应加强与家长之间的沟通频率,可定期进行线上家访,对学生的家庭环境、家庭构成、家庭氛围等进行了解,有助于学生心理的维护。家长也不能因为孩子已经进入大学就完全不管,需要让教师了解学生的待人处事方式,以便做出更加准确的判断来进行教育。因此,家长和学校之间保持沟通和交流,加强互动,是学生心理教育中的重要一步。

最后,如今网络技术发达,线上平台数不胜数,学校可以充分利用网络平台来宣传心理相关知识,加强心理教育的渗透性。大学生是信息时代的主力军,是网络活跃度最高的人群之一,学校利用好网络宣传,加强与学生之间的线上互动,将帮助心理健康教育进行有效推进。同时,建立一个良好的心理健康交流平台,让学生们有地方畅所欲言,也有助于教师对学生真实想法的了解,以便提供更加有效的心理咨询。另外,电影行业发展迅速,对学生的吸引力也足够强,可以通过播放一些高分电影让学生们自信体会个中滋味,提高自身认识,汲取相关经验,改善心理状况。^[6]

结语:

当前教育界重视学生的身心健康全面发展和高校立德树人培养目标的达成,心理健康教育的加强已经是重中之重。各大高校需要通过对“三全育人”理念的切实研究和充分实行,为学生们提供及时有效的心理服务,是培养新时代人才的重要环节。

参考文献:

- [1] 赵金梦.“三全育人”视域下高校大学生心理健康教育研究[J].教师,2022(19):3-5.
- [2] 梁凤珍.“三全育人”理念下的高校心理健康教育分析[J].时代教育:中旬,2021(7):0142-0143.
- [3] 罗浩东,梁梦瑶,黄雨.“三全育人”理念下高校心理健康教育探究[J].现代商贸工业,2020,41(18):2.
- [4] 杨丰瑜.“三全育人”视域下高校大学生心理健康教育研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)社会科学,2022(11):3.
- [5] 高彬.三全育人背景下高校大学生心理健康教育开展路径探索[J].科教导刊,2020(21):2.
- [6] 魏武斌,辛艳伟,张鹏.三全育人体系下大学生心理健康教育的系统化探究[J].农业网络信息,2017(6):69-73.