

# 心理健康教育在高校学生工作中的有效融入措施

文/黄雨婷

**摘要：**随着近年来心理健康教育在高校教育中愈发受到重视，开展不同形式的心理健康教育逐渐成为了高校教育工作者需要思考并付诸实践的问题。开展针对高校大学生的心理健康教育对于其全面发展，是促进其成长再到成才的重要保障。因此本文将立足高校教育工作，探讨在学生教育工作中融入心理健康教育的有效措施。

**关键词：**高校教育；心理健康教育；有效措施

新时代下教育改革发展，心理健康教育成了教育改革的重要内容。如何在高校学生当中融入心理健康教育内容，践行科学的教育理念，真正有效提高高校学生的综合素质的有效提升，成为广大教育工作者必须思考的问题。高校教育管理工作要认真思考新时代大学生心理健康教育的方法，深入实际分析当前大学生心理健康教育存在的问题，制定有效的解决措施。

## 一、在高校学生工作当中融入心理健康教育的重要意义

### （一）心理健康教育能促进大学生成长成才

心理健康教育对于大学生的成长和成才来说十分重要，在高校学生工作中融入心理健康教育，有助于引导大学生的健康发展。健康的心理是大学生学习专业知识，提升自我修养的基础。心理不健康的学生是无法有效适应社会竞争，实现自身良好发展的。在高校学生工作中融入心理健康教育，可促进大学生人格的完善，有效帮助大学生预防心理疾病，让大学生以更加积极乐观的心态面对生活的变化，更加顺利地进入社会，理性地应对各种角色的变换。总之在高校学生工作中，开展心理健康教育有助于时刻关注学生的心理状态，了解学生的心理困惑，及时疏导，帮助学生养成积极乐观的心态，为大学生的健康成长保驾护航。

### （二）心理健康教育能够促进高校素质教育的发展

心理健康教育对于提升大学生的心理素质有着重要作用。在高校学生工作中融入心理健康教育内容有助于实现提升学生整体素质的目标，促进大学生的健康成长。心理健康教育作为高校素质教育中的重要内容，需要高校管理者的高度重视，积极开展大学生心理健康教育，让学生始终保持积极的心理状态，更好的学习知识，接受素质教育。高校的根本任务是培养德智体美等全面发展的大学生，为中华民族的伟大复兴提供更多人力和智力的支持，开展心理健康教学能够有效解决大学生在学习和成长道路中的困惑，调整心理，更加积极乐观的面对生活，肩负起建设祖国的重任，基于此，在高校学生工作中融入心理健康教育具有现实意义，需要各高校规范发展模式，推动心理健康教育的融入。

## 二、在高校学生工作当中融入心理健康教育有效措施

### （一）完善大学生心理健康信息库

通常来说高校大学生数量众多，针对每一名学生提供个体化的心理健康教育服务存在一定的难度，因此高校应当定期组织学生开展心理健康筛查，从学生入学起建立专门的心理健康档案。学校应当以班级、院系等为单位统一管理学生的心理健康状况，并开展阶段性的心理健康咨询，动态跟踪学生的心理健康情况。一方面需要对存在心理问题和心理障碍的学生给予重点关注，为其提供可行的心理咨询服务，必要情况下可以联系正规的心理医生实施干预，务必保障学生的身心健康。另一方面通过信息库的建立对学生的心理健康进行普测，并将结果作为大学生素质评价的一个重要内容，关注学生在校期间的成长。

### （二）开设心理健康教育课程

由于我国教育体系中正式引入心理教育的时间相对较短，教育模式和体系尚未完全确立，并且从素质教育阶段到高等教育阶段的心理教育体制难以衔接，因此高校心理教育课程改革存在难度。随着近年来社会对于大学生心理健康愈发重视，高校应当重视起相关课程建设和改革。高校应当对大学生进行系统性的心理健康教育，首先应当将心理健康教育相关的课程正式纳入到大学课程体系中，无论是必修课还是选修课都应当进行适当的安排。其次设置相应的考核评价机制，并引导学生关注自身的心理健康，从强制性逐渐变为引导成为学生的自觉要求。最后结合高校自身的实际情况，切实解决学生有关心理健康教育的问题，设置对应的课时，提供必要的软硬件设备。

### （三）完善高校心理健康教育体系

加强大学生心理健康教育工作需要学校提供必要的政策、财政补助等支持，以加强顶层设计。一方面需要成立诸如指导委员会在内的机构，自上而下对高校学生的心理健康教育工作进行部署和指导。在不同院系和班级成立对应的心理教育部门和协会等，在上级领导的指导下开展各项工作，做好体系的保障。另一方面细化组织工作，重视基层学生心理健康教育工作。高校需要以辅导员、学生协会以及班委等为依托开展面向班级、面向协会以及全体学生的心理健康

教育工作。可以通过定期开展有关心理健康相关的班会、团会等，为学生提供网络心理咨询服务。针对存在或者疑似心理问题的学生需要做到调查、跟踪、干预再到问题解决的一系列流程，辅助院系对学生的健康档案进行建立和管理，灵活运用教育教学模式，搞活学校心理健康教育。

#### （四）将心理健康教育与大学生思政教育紧密结合

高校思政教育应当占领学生思想政治教育的高地，在重视学生德育的同时还需要关注心育，将心理健康教育与包括思政教育在内的各个学科和课程紧密结合。心理健康教育应当作为大学生思想政治教育的一个重要补充，并与之互相结合，灵活开展教学活动。科学的思想政治教育教学工作能够帮助学生树立科学健康的世界观和认识观，推动学生健全人格的建立，同时帮助学生形成自我激励的能力，使学生能够掌握正确的自我心理调节能力，朝着独立健全的人格不断发展。

#### （五）强化高校心理健康教育师资队伍建设

高水平高素质的心理健康教师是高校开展针对师生心理健康教育的重要措施，应当围绕为师生心理健康所服务的目标打造一支能够胜任的师资队伍。一方面需要重视针对专业以及兼职心理健康教育教师的培训工作，加大投入，重视心理健康教育教师的个人发展，稳定教师队伍，适当的政策、职称等倾斜力度，解决心理健康教师的顾虑，投入到教育和教学科研工作中，使其能够全心全意为高校师生的心理健康所服务。

#### （六）鼓励大学生进行自我教育，提高自我心理素质

为有效促进大学生的心理健康发展，提高大学生的心理素质，教育工作者需要更多地鼓励和引导大学生学生会调控自己的情绪，进行自我疏导，解决心理问题。让大学生正确认识生活中出现的各种现象，面对社会消极现象和社会挫折，始终保持积极乐观的心态，进行正确的自我教育、自我指导，选择正确的发展道路，在成长过程当中始终自信、乐观、积极的人生态度。除此之外，在学生工作中融入心理健康教育

还需要更多地鼓励学生融入集体，参与集体活动，学会人际交往，建立良好人际关系，为学生的健康发展奠定基础；让学生更多的学习和掌握哲学知识、心理学知识，正确面对自己的心理问题，确立正确的三观，应用马克思主义辩证观看待和评价客观事物，重塑知识结构，有效适应学习和生活环境，形成健全的人格。

#### （七）充分发挥家庭和社会心理健康教育的作用

在高校学生工作中融入心理健康教育，需要充分发挥家庭和社会的作用，实现家庭、学习、社会的配合，共同促进大学生心理健康教育的发展。家庭和社会对于学生的人生观、价值观、世界观的形成有着重要的影响，如果能够发挥家庭和社会的正面引导作用，则能有效促进大学生的心理健康发展。基于此，高校教育工作者需要积极与家长和政府部门沟通，分析新时代大学生的心理健康问题，根据实际制定有效的教育方案，发挥家庭、社会、学校三方对于大学生的引导作用，对于存在心理问题的学生需要重点关注，及时采取干预措施，解决学生的心理健康问题，优化大学生的学生成长环境，有效预防大学生心理健康问题的出现，整合教育资源，提升心理健康教育的有效性，为高校教育工作的开展，提供更多的支持，为社会的发展提供更多的优质人才。

### 三、结语

随着大学生心理健康教育愈发受到重视，各高校应当积极行动，采取多种措施，逐步加大针对高校学生心理健康教育的政策、资金等支持，多种多样方法，包括师资队伍建设、教育课程改革、心理教育体系等多方面的措施补足当前高校心理健康教育工作的短板。将学生心理健康教育作为学生素质评价的重要内容，降低学生心理健康问题的发生率，保障学生身心健康发展。

**作者简介：**黄雨婷（1994—），女，本科，助教，研究方向：思政、教育。

（作者单位：四川文化艺术学院）

