

高校学生心理健康教育工作提升的策略研究 ——以北京大学Y学院为例

韩 朵

(北京大学医学部, 北京市, 100000; handuo0203@163.com)

摘 要: 在社会转型期与信息爆炸时代, 当代大学生焦虑情绪的蔓延、抑郁心理的滋生以及自卑心理的困扰等现象屡见不鲜, 心理健康问题已成为影响人才培养质量的关键因素。北京大学Y学院通过构建“五位一体”心理工作管理架构, 形成全员参与的育人机制; 以特色活动为驱动, 打造覆盖普遍化与个性化需求的心理健康活动体系; 以摸排干预为保障, 建立动态台账与心理会商制度; 以五育并举为导向, 促进学生的全面发展。实践表明, 这些策略有效提升了心理育人效能, 为高校心理健康教育提供了可借鉴的范例。

关键词: 高校学生; 心理健康教育; 五育并举

引言

当今时代, 社会正处于快速转型的关键阶段, 当代大学生所处的环境复杂多变, 面临着学业、就业、人际关系等多方面的严峻挑战, 心理健康问题日益凸显且愈发复杂。国家高度重视大学生心理健康, 出台了一系列政策文件, 对高校心理健康教育工作提出了明确要求与导向。在此形势下, 传统高校育人模式中“重智轻心”的弊端愈发明显, 更是亟待转型, 而北京大学Y学院的创新实践为高校心理育人模式提供了值得剖析的典型样本。

1. 高校心理健康教育工作的必要性

1.1. 学生心理发展需求的时代性要求

在数字化转型与后疫情时代背景下, 大学生心理健康问题呈现隐蔽化、复杂化、场景化等新特征 [1], 他们面临着学业竞争、就业压力、人际关系复杂化等多重挑战, 心理健康问题出现频率迅速攀升。这些心理问题, 严重干扰了学生正常的学业进程和日常生活秩序, 极端情况下还可能引发不可挽回的悲剧性后果 [2]。教育部《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023—2025年)》明确指出, 需将心理健康工作纳入“三全育人”大格局, 这要求高校必须构建科学系统的教育体系 [3]。

1.2. 政策导向与教育目标的协同性需求

《中国教育现代化2035》将学生心理健康素养纳入教育发展核心指标, 要求高校开设心理健康必修课。Y学院的实践响应了政策号召, 通过“心灵驿站”平台、心理委员培训等举措, 将心理健康教育融入教育教学全过程。这种政策与实践的联动, 既符合“健康第一”的教育理念, 也满足了培养担当民族复兴大任时代新人的根本要求。

1.3. 高校育人模式转型的必然性选择

传统高校教育存在“重智轻心”的倾向, 将心理健康教育与德育混为一谈。Y学院突破此局限, 构建“以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”的五星育人模式。例如, 通过“药约漫谈”系列讲座增强教师育人能力, 借助“师生运动嘉年华”提升心理韧性等, 这些创新实践印证了: 只有将心理健康教育与专业教育、思政教育深度融合, 才能真正实现“三全育人”的目标。

2. 高校心理健康教育工作有效措施

2.1. 以队伍建设为支撑，夯实心理育人基础

Y学院始终致力于加强学生心理健康教育，全力保障学生全面成长，目前已经构建了由学院领导、专兼职辅导员（班主任）、教务员、导师、学生骨干（班长、团支书、心理委员、心理观察员）组成的较为成熟的“五位一体”心理工作管理架构，全员参与、互相配合、共同发挥作用，做心理健康工作的守门员，关注每一位学生的成长。

Y学院积极响应学校培训要求，组织辅导员参加学校心理健康教育与咨询中心举办的线上线下相结合的心理辅导专业技能培训，内容涵盖深度辅导、精神障碍识别、危机干预以及系列心理专题等；组织心理委员参加由学校举办的“向日葵计划”系列讲座培训和团体体验，提高大家心理健康教育及心理危机干预的工作能力。

Y学院还召开“新教师迎新交流会暨师德师风主题教育培训会”；组织开展“药约漫谈”系列座谈会，邀请学院专家教授分别进行“构建优良导学关系 激发科学探索活力”、“实验室管理与学生培养浅谈”等主题分享，增加老师们关心关爱学生的意识并提升相应能力，帮助他们更好地扮演“学生成长路上的引路人”的角色。

此外，Y学院定期召开学生干部交流会、心理观察员说明会、党支部书记例会、班长团支书例会等，组织学生骨干参加心理中心举办的各类培训督导，广泛进行心理健康教育的宣传普及，让学生骨干们了解基本心理知识、心理援助渠道等。

2.2. 以特色活动为驱动，强化心理育人质量

Y学院分别立足立足学生普遍化、个性化需求，逐步打造覆盖面广、形式多样的心理健康活动体系。

具体而言，Y学院依托“心灵驿站”特色活动平台，开展新生入学教育，宣讲心理援助渠道，分享心理健康知识；邀请临床医院心理科专家做“大学生常见情绪障碍的识别和应对”专题讲座，帮助学生掌握心理健康知识；联系学校心理健康教育与咨询中心开展院系定制活动，例如导生关系主题讲座，帮助同学们更好融入自身所处的学习环境；开展“亲密与孤独，需求与边界——大学生亲密关系团体活动”，带领同学通过卡牌与图画等形式，探索“我”的需求与边界，获得更好的亲密关系体验；举办“5·25心理健康节集市活动”，通过你问我答、投沙包、夹弹珠、植物拓印、干花相框、套圈活动等丰富有趣的活动提高学生自我关爱能力，厚植追求美好生活的健康心态等等，这些活动广受学生欢迎。此外，结合学生的不同阶段，经常采购适合学生阅读的心理书单，通过班会、心理活动等为同学发放，帮助有阶段性情绪不平稳的学生顺利渡过难关，重在前期引导，防患未然。

2.3. 以摸排干预为保障，提升心理育人效能

新生报到时，Y学院为每一位新生同学分发“心理援助信”和“心情日历表”，并根据新生心理测评结果梳理心理预警学生名单，对名单上的学生进行持续关注；学院建立重点学生动态台账，对于有学业困难、就业困难、家庭经济困难、人际关系困难、心理问题、身体健康问题的同学，密切关注学生状态，及时给予关心帮助，切实解决实际困难；修订学生突发事件应急预案，更新信息、梳理应急程序，妥善应对化解危机；持续做好“进课堂、进班级、进宿舍”工作，与学生定期一对一谈话，并作详细谈话记录。

Y学院坚持“向前一步走”，主动查摆、精准育人。学院联合多部门建立心理会商制度，在学校心理健康教育与咨询中心的指导和支持下每年开展20余次，解决多名重点关注学生的个性或共性问题，构建精准化育人机制，实现由“大水漫灌”向“精准滴灌”模式的转变[4]。会商具体过程为：当发现学生出现问题时，辅导员首先全面了解学生情况、原因和诉求并及时上报学院。学生办公室牵头教学办公室，并联系学院相关领导、学生导师等组织会商，通过线下讨论等方式，制定一人一策，进行精准帮扶，并及时结合处理进展和心理健康教育与咨询中心老师进行沟通，共同商讨解决方案，化解危机。

此外，辅导员还充当“桥梁”的角色，将学生、家长和学校紧密联系在一起，与重点关注学生的家长保持紧密联络，通过面谈、电话和微信等方式，及时与家长沟通学生在校期间的表现、了解学生在家的表现，做到信息互通共享，提高家长在学生教育过程的积极性、主动性，努力为学生建立广泛、稳固地社会心理支持系统。

2.4. 以五育并举为导向，培育全面发展青年

在“五育融合”的大背景下，只有将心理健康教育作为教育创新的重要一环才能全面提升高校心理育人的质量，并为新时代大学生的健康成长和全面发展提供坚实保障[5]。Y学院充分迎合学生的学习、生活需求和心理诉求，紧抓重要时间节点，以五大模块活动为契机，组织开展系列丰富多彩的课余活动，在以德为

先、以智启人、以体强身、以美润心、以劳赋能上下功夫,通过丰富的红色教育、文体活动、美育活动、劳动实践等全方位助力学生心理健康成长,着力促进学院青年全面发展。

以德为先,培养优秀品德。Y学院组织开展“药迎新春”、“春燕行动”、“观影微党课”、“深化爱卫运动,绿色清洁校园”、“厉行勤俭节约,反对铺张浪费”、“红色星火书籍共享平台”、“让北大精神食粮走进乡村文化粮仓”等特色活动,学思用贯通、知信行统一,引导广大青年培养良好品德。

以智启人,练就过硬本领。Y学院聚焦“学业+就业”两大重点工作,不断探索构建第二课堂。一方面,依托鹿鸣讲堂、药学大讲堂、药学前沿讲座等学术专题活动,培养学生专业素养,从宏观层面赋能学生专业自信;依托“药华学谈”讲座等,拓宽师生交流渠道,精准助力学业规划,从“我想”到“我能”,营造乐在科研的学术氛围,尽可能帮助学生避免因学业方面而产生的心理问题。另一方面,依托“就业专题板块”,结合敲门行动、一对一帮扶,举办系列企业宣讲、校友导师职业咨询等活动,努力实现全员参与、全程覆盖、全方位布局,为学生的求职保驾护航。

以体强身,锤炼坚强品格。Y学院着眼于提高学生体育兴趣、培养锻炼习惯、增强学生体质、锤炼坚强意志,从而提高学生身心健康水平及适应社会的能力,以“品牌活动”为依托,举办“师生运动嘉年华”活动,加强师生互动与体育意识培养;以“学院比赛”为载体,通过开展乒羽联赛等活动,提升运动技能;以“个人锻炼”为抓手,通过运动打卡等活动,培养学生养成运动习惯,帮助药学青年塑造健康的精神风貌。

以美润心,陶冶高尚情操。Y学院高度重视美育工作,常态化举办元旦晚会等活动,引领学生树立正确的文化观,陶冶高尚情操,塑造美好心灵,增强文化自信;学院还举办微观摄影大赛,将美育与专业教育充分融合,将学生追求科研的热情和追求美热情充分融合,鼓励学生向美向善而行;开展世界读书日“礼赞二十大,阅读正当时”阅读分享活动,增强学生文化自信;中秋国庆等传统佳节开展慰问活动,让学生充分感受到学院的温暖和节日的气氛;开展手工集市、宿舍默契大赛、狼人杀大赛等趣味活动增进同学之间的交流,丰富课余生活等等。

以劳赋能,磨砺意志品质。Y学院组织学生赴中国农机院北京农机试验站开展“学思践悟共成长,劳动筑梦新时代”劳动实践活动,磨砺学生意志品质;依托“安全用药”志愿服务团、“青绿志愿服务团”,用青春力量和专业服务大众,传播健康理念;鼓励学生在学校和学院的各项事业发展中奉献力量,宿舍腾挪志愿服务、爱心献血等,“药志愿”的声音久久回响,学生也在活动中找寻自我价值。

3. 结语

高校学生心理健康教育是关乎人才培养质量与社会稳定发展的重要命题。本文以Y学院为例,系统剖析了其构建的“五位一体”“心理工作体系”、“五育并举”育人模式及动态危机干预机制,揭示了新时代高校心理健康教育的实践路径与创新价值,多主体协同参与、多维度活动驱动、多层次预防干预的立体化策略,能够有效提升心理育人效能。

本研究的核心启示在于:其一,全员参与机制是破解“重智轻心”教育痼疾的关键,需通过制度设计激发教师、管理者、学生骨干的育人合力;其二,五育融合是培育积极心理品质的有效载体,体育、美育、劳动教育等非认知教育对心理韧性的提升作用显著;其三,精准化干预需要建立“筛查—预警—处置”的全流程闭环,动态台账与心理会商制度极大提升了危机响应效率。

然而,未来研究需进一步探索:怎样通过大数据实现个性化心理支持?如何将心理健康教育纳入高校质量评估体系等等?这些问题的解答,将为完善中国特色高校心理健康教育体系提供理论支撑与实践指引。

心理健康教育是校园生活最基本的底色,更是立德树人工作的基石。本研究虽以Y学院为个案,但其“以学生为中心”的育人理念、“预防为主”的工作原则,对其它高校具有重要借鉴意义。期待更多高校在政策引导下,创新心理健康教育模式,为培养身心健康、人格健全的新时代青年贡献智慧。

参考文献

- [1] 司镇通,孟祥羽,朱奕先.学生管理工作中实现心理健康教育的策略研究[C]//河南省民办教育协会.2025年高等教育发展论坛创新教育分论坛论文集(上).吉林大学,2025:9-11.
- [2] 吴煌.心理健康教育融入高校学生管理工作探索[J].科教导刊,2025(10):136-138.
- [3] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[J].中华人民共和国教育部公报,2023(5):4-9.
- [4] 张荣,赵观音,王新生.基于学生画像分析的高校精准心理工作探索[J].科教文汇,2025(7):37-40.
- [5] 徐赵虎,李小娜.“五育融合”视域下高校心理健康教育的创新与实践[J].佳木斯大学社会科学学报,2025,43(4):150-153.