

核心提示

高校心理健康教育是促进大学生身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分、思想政治工作的重要内容、立德树人重要环节。应努力构建健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的大学生心理健康防护体系,推动提升大学生心理健康水平,培养全面发展的时代新人。

教育部决定自2024年起,将5月确定为“全国学生心理健康宣传月”,并以“全社会都行动起来,共促学生心理健康”为主题开展首个宣传教育月主题活动。高校心理健康教育是促进大学生身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分、思想政治工作的重要内容、立德树人的重要环节。应努力构建健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的大学生心理健康防护体系,推动提升大学生心理健康水平,培养全面发展的时代新人。

普及健康教育
夯实安全基础

健康教育是心理健康防护体系的基础,应通过机制建设、课堂教育、组织专题活动等,在校园营造良好健康教育氛围,提升大学生对心理健康的认识和重视程度。

其一,打造心理健康教育“一机制双系统三平台”。坚持一体化协同心理健康教育机制,建设发展性与补救性教育相结合、核心素养培育与良好心态塑造相促进双系统,打造学生心理健康知识普及平台、辅导员辅导能力提升平台、教职工心理健康素养提升平台,营造全员育人氛围。其二,建设心理健康教育“多样课堂”。将心理健康教育纳入人才培养体系,开设相关必修课程,确保每名大学生接受系统心理健康教育,同时根据学生心理特点开设相应选修课,满足多样化学习需求。定期举办心理健康知识讲座、心理健康主题班会、心理主题辩论赛等“第二课堂”活动,让学生在轻松愉快的氛围中学习掌握心理健康知识。其三,实施心理健康“阳光工程”。充分挖掘积极心理学元素,谋划并实施心理健康“阳光工程”。比如在“5·25大学生心理健康节”“10·10精神卫生日”等时段开展团体心理辅导、户外心理素质拓展、心理电影赏析等主题活动,同时构建分布全年的积极心理活动体系,引导学生在寓学于乐的活动中建立自尊自信、理性平和、乐观向上的积极心态。其四,营造有利于心理健康的“生态环境”。在校园基础环境建设中嵌入园林式自然景观设计,以美润心;紧扣学校历史文化底蕴,一体化设计校园内各场馆设施,以文育心;在学生宿舍建设一站式服务社区,配备多种体育设施,以体健心;建设功能齐全、专业过硬、服务到位的学生心理发展指导中心,以爱暖心。

创新监测预警
构建安全防线

监测预警是心理健康防护体系的重要环节,及时发现和处理学生潜在的心理问题,可有效防止问题恶化,最大限度维护其身心健康乃至生命安全。

其一,建立“普查+排查”发现体系。组织心理健康普查回访,开展典型案例研讨,结合日常观察、个体心理咨询等情况,及时发现学生存在的心理问题;定期开展全体学生心理健康状态摸排,建设被关注学生基础信息库,定期对库内学生开展关心帮扶、谈心谈话。其二,落实“内层+外环”网格化管理。建立“校、院、年级、班级、寝室”内层管理网格,明确全员育人职责,落实“早发现、早报告、早研判、早预防、早控制”五早措施,建立“家、校、医、社”外环联动网格,定期反馈学生心理动态,畅通心理危机学生就诊渠道。其三,创新“大数据+AI”预警模式。依托学校大数据平台,分析遭遇学业预警、情感受挫、言行异常等状况学生,形成学生心理画像,即时推送重点关注学生的安全动态。其四,完善“自助+他助”支持系统。建立心理健康网络资源自助平台,提

习近平总书记高度重视和关心广大学生的心理健康与成长发展,强调要“重视心理健康和精神卫生”“培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导”。5月8日,教育部办公厅印发《关于开展首个全国学生心理健康宣传月活动的通知》,要求高等学校、中职学校等重视提升学生心理调适能力,培养学生自立自强、敬业乐群的心理品质,保持良好的心理健康状况,更好匹配职业、适应社会。当前,高校线上心理健康咨询形式让部分学生“望而却步”,其较为保守的交流和互动内容难以满足青年一代趋于个性化的咨询需求。为此,探索依托数字技术优化心理健康咨询服务,为大学生带来更加高效、便捷、舒适的咨询体验,已然成为高校心理健康教育服务领域的重要课题。

构建数字化平台,融合多元功能,拓展咨询服务广度。构建高校专属的数字化心理健康咨询平台,可有效提高服务效率,增强心理咨询在学生群体中的感知度和满意度。同时,数字化平台可显著提升高校获取大学生心理健康状态的便利性,拓展心理健康咨询服务的作业边界。为高校师生设立好用、易用、适用的线上心理健康平台,已然势在必行。近年来,很多高校逐渐建设使

着力构建大学生心理健康防护体系

邵华 朱佳

供心理测试、在线咨询、心理疏导等,助力学生自我探索、健康成长,提高学生对于异常心理的鉴别能力以及实施心理危机干预的能力,帮助学生把思想矛盾、心理困惑化解在萌芽阶段。

深化咨询服务
提供安全支持

心理咨询辅导是心理健康防护体系的核心,应通过提供专业化服务,帮助学生解决心理问题,缓解心理压力。

其一,强化正面宣传。充分发挥学校广播、电视、校报、橱窗及网络平台的作用,大力宣传普及心理健康知识,引导学生形成“出现心理问题是正常的、有心理问题求助是正当的、发现心理危机事件主动报告是正确的”理念,提高学生自助、求助意识和能力,从而能够积极应对心理问题。其二,丰富咨询形式。根据不同学生需求,不断丰富咨询形式,将个别咨询、团体咨询、电话咨询、网络咨询、书信咨询、班级辅导、心理行为训练等多种方式结合起来,力求让每一位学生通过适合自己的咨询形式接受心理疏导、缓解心理压力。其三,加强队伍建设。通过开展专业培训、定期心理咨询督导等举措,提升心理健康专职教师业务素质,通过举办座谈会、经验分享会等系列活动强化兼职教师的工作责任心,充分调动学生的“朋辈助人”热情,引导他们在实践中锻炼能力、提升素质,进而形成师生合力,共同推动心理健康教育事业的发展。其四,关注特殊群体。制定个性化心理辅导方案,重点做好新生、应届毕业生群体以及学习困难学生、家庭经济困难学生、失恋学生、违纪学生、言行异常学生等的心理疏导和咨询工作,帮助指导他们化解心理压力、克服心理障碍,对于存在严重心理疾病的学生,支持转入专业机构治疗。

精准干预处置
强化安全保障

精准干预处置是大学生心理健康防护体系的重要防线,通过实施具有针对性的干预措施,可防止心理问题恶化。

其一,制定干预方案。针对不同类型和程度的心理问题,制定个性化干预方案,综合运用心理问题、药物性治疗等多种手段,帮助学生缓解心理压力、恢复心理健康。其二,加强危机管理。成立危机干预领导小组,建立“个性测评+心理画像”危机评估应对机制,及时发现学生的显性和隐性心理问题,把握好预后跟踪环节,确保危机干预机制能及时启动并有效化解危机事件。其三,注重系统应对。坚持解决心理问题与解决实际问题相结合,关注有心理问题学生在学习、生活、就业等方面的实际需求,积极提供帮助支持,让学生在温暖的关爱中得以更积极地面对和解决心理问题。其四,增进家校沟通。及时掌握学生家庭情况,包括家庭结构、经济状况、家族病史等,多措并举引导学生积极改善家庭关系,减少亲子间冲突,增进家庭成员之间的信任和理解,加强家庭成员之间的情感连接和互动,家校合力做好学生心理健康教育工作。其五,跟踪评估效果。及时收集学生自我报告、家长反馈、辅导员观察记录、心理咨询师评估报告等,评估学生症状改善程度及其生活质量、学习状态变化,全面分析干预措施效果,不断完善干预方案,提升学生对干预措施的信心和满意度。

(作者分别系湖南农业大学发展规划与学科建设处处长;湖南农业大学党委学生工作部副部长、心理发展指导中心主任)

理直气壮开好思政课

周鑫 谭吉华

接续奋斗、砥砺前行。

理直气壮开好思政课,守好高校意识形态阵地。高校是各种思想文化交流、各种社会思潮交锋的前沿阵地。面对复杂多变的态势,习近平新时代中国特色社会主义思想为办好思政课提供了根本遵循和行动指南,明确回答了高校意识形态工作“为什么抓、抓什么、怎么抓、谁来抓”等根本问题。中国高校是中国共产党领导下的高校,必须坚持社会主义办学方向,在党言党;思政课是马克思主义指导下的课程,必须紧跟马克思主义在高校意识形态领域的指导地位,在马言马。开好思政课,就要坚持把习近平新时代中国特色社会主义思想作为办学和开展各项工作的指导思想,聚焦培根铸魂,培养又红又专、德才兼备、全面发展的中国特色社会主义建设者和接班人。只有这样,才能巩固马克思主义在高校意识形态领域的指导地位,防止马克思主义在教材“失踪”、在课堂失语、在网络“失声”,防范错误思想和反动思潮对青年学生的侵蚀和毒害,在文化多样、价值多元的时代背景下牢牢守好高校意识形态“主阵地”。

理直气壮开好思政课,推进思政课程与课程思政紧密结合。思想政治教育是有目的、有计划、有组织地对受教育者进行思想教育、政治教育和道德教育,以提高其思想政治素质、推进其全面发展的一种教育活动。讲好思政课,关键要当好“大先生”。思政课教师不仅要热爱教育事业,而且必须具备“六要”素养,即“政治要强、情怀要深、思维要新、视野要广、自律要严、人格要

正”,要“在马言马言马护马”,成为新时代强化青年学生价值引领和政治引导的关键力量。学校思政课建设,关键在教师。开展思想政治教育是每一位老师的分内事,不应局限于思政课专任教师,还要注重发挥课程思政的育人作用,将思政教育元素融入专业课程教学,形成专业课程思政与思政政治理论课同向同行的协同效应,构建全员、全程、全方位育人格局,让每一位教师都能守好一段渠、种好责任田,充分发挥思政教育引领青年学生的“主渠道”作用。

理直气壮开好思政课,推进智育与德育相互融合。“才者,德之资也;德者,才之帅也,是故才德全尽谓之圣人。”开好思政课,要坚持“以德为先”“以德铸魂”“以知塑魂”的人才培养方案,以正确观念为指导、以培养德才兼备人才为目的。青年学生不但要在专业课学习中掌握硬本事、增长硬本领,更要在接受思想政治教育的过程中提升道德修养、厚植爱国情怀,形成良好品德、培育高尚道德,积极践行社会主义核心价值观。全面加强学校思政课建设,要引导青年学生学会科学思考、明辨大是大非,强化德智同修,促使青年学生努力成长为有能力有品德的新时代国家栋梁之材、中国特色社会主义建设“主力军”,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业增砖添瓦、建功立业。

(作者分别系湖南省中国特色社会主义理论体系研究中心湖南师范大学基地特约研究员;湖南师范大学马克思主义学院副院长、教授)

以心理健康社会化支持体系
护航青少年成长

杨雅雯

青少年是国家的未来和希望。青少年时期不仅是生理、心理发育的关键期,也是易受外界因素干扰的敏感期,社会竞争加剧带来的“内卷化”、家庭结构变化带来的交流“空心化”、网络虚拟世界带来的情绪“脆皮化”等,都可能对青少年的心理健康形成重大影响,加强青少年心理健康教育已成为当前全社会共识。面对青少年心理健康问题的多样性和复杂性,须坚持系统观念,充分整合社会资源和专业力量,构建高度协同、高效运转的青少年心理健康社会支持体系。

用新内容丰富青少年心理健康教育课程。心理健康教育不仅是危机干预和处理,更要通过专门课程培养青少年的积极心理,增强他们的心理韧性。其一,课程内容定位体现多元化与同步性。结合当前社会热点,与青少年关注同步。比如随着网络成瘾、信息过载、网络暴力等问题日益凸显,课程中可加入如何科学上网、识别网络信息真伪、预防网络诈骗、判断网络舆情等内容,引导青少年形成正确的价值观和应对策略。其二,课程内容选取体现跨学科融合与创新。心理健康教育不仅局限于心理学范畴,而应与脑科学、社会学、教育学等学科相结合。既阐释好情绪产生原理,又具体分析社会现象对青少年心理的影响,真正帮助青少年科学认识自身情绪变化、提升应对能力。其三,课程内容拓展注重融入本土文化、打开国际视野。充分利用中华优秀传统文化育人教育,大力借鉴国际心理健康教育成功模式开展多样化尝试,积极打造富有中国特色的青少年心理健康教育课程体系。

用新手段打通青少年心理健康传播渠道。普及心理健康知识、提升青少年心理健康意识,须破除信息不对称、传统观念束缚、专业资源不足等壁垒,打通青少年心理健康传播渠道。一方面,利用数字化平台和社交媒体力量,实现心理健康知识的广泛传播。将微博、微信、抖音、小红书等青少年高频使用的社交媒体作为心理健康知识普及文章和视频的发布空间,借助平台的算法推荐机制,将信息精准推送给青少年群体。还可邀请心理健康领域专家学者通过直播、访谈等形式与青少年进行互动交流,提高心理健康信息的权威性和吸引力。另一方面,开展线上线下相结合的心理健康教育活动,增强青少年的参与感和体验感。除了常态化举办心理健康主题班会,学校可联动政府部门、基层社区、公益组织举办专题讲座、建立工作坊,邀请专业心理咨询师进行现场指导,为青少年传授应对心理问题的技巧。此外,还可结合不同主题日开展心理健康知识竞赛、征文比赛等,激发青少年对心理健康的学习兴趣。

用新技术建设青少年心理健康服务平台。提升心理健康服务的覆盖面、便捷性和有效性,须全面构建高效、互动的青少年心理健康服务平台。其一,利用大数据分析技术建立青少年心理健康跟踪监测平台。收集青少年在社交媒体、在线教育平台等渠道的行为数据,运用数据挖掘和机器学习算法,识别出潜在的心理问题,实现心理健康高危人员及时入库,方便提前开展心理干预。其二,利用人工智能(AI)技术建立陪伴式青少年心理咨询服务平台。设计并运营青少年心理健康服务App,开发心理咨询智能机器人,运用自然语言处理技术提供24小时不间断的在线咨询、自我评估、心理健康教育等服务。其三,利用VR、

AR技术搭建青少年沉浸式治疗体验平台。经由模拟不同的心理治疗场景,使青少年在安全、放松的环境中对和解决自己的心理问题。在收集和使用时青少年心理健康数据时,必须遵守相关法律法规,采取严格的数据加密和脱敏措施,保护好青少年隐私权益。

用新机制筑牢青少年心理健康基础。应多维度创新机制,以保障青少年心理健康社会支持体系可持续运转。其一,建立监测预警机制。通过建立心理健康档案、定期进行心理健康筛查、开展第三方评估和自我评估,有效提高青少年心理问题的早期发现率。其二,强化教育引导机制。其中学校教育为主要实施途径,家庭教育是第一道防线,社交媒体和公共宣传的加入则形成闭环,不仅要向青少年传授心理健康知识和技能,还要引导他们建立自我认知、提升情绪管理能力、增强心理韧性。其三,常态化、长效化培养、培育、培训维护青少年心理健康的专业队伍。对已经出现心理问题或处于心理危机中的青少年进行评估、干预和治疗,为他们提供科学、系统、及时的心理援助,帮助他们缓解心理困扰、恢复心理健康状态,需要受过专业训练的心理咨询师、临床心理学家、精神科医生等专业人员的参与。为此,应全面贯彻落实教育部等十七部门联合印发的《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)》,不断壮大维护青少年心理健康的专业队伍。

【作者单位:湖南大学。本文为湖南省普通高等教育改革研究项目“‘数智时代’网络与新媒体专业创新人才培养模式探索与实践研究”(HNJG-20231260)阶段性成果】

依托数字技术,优化大学生心理健康咨询

杨英华

完善数字化档案,因人精准施策,提升咨询服务温度。社会高速发展、信息密度爆发式增长,为青年带来了更丰富的路径选择、更多元的价值取向,然而与之相应的,大学生群体产生心理健康问题的原因也日趋复杂。过去一些趋于标准化、公式化的高校心理咨询服务流程,已经越来越难以满足“Z世代”大学生的个性化心理咨询服务需求。鉴于此,建立完善的大学生心理健康数字化档案库,是高校联合管理部门和专业机构实现“因人施策”“一人一方”,有效维护大学生心理健康的基石。通过收集大学生的心理咨询记录、心理测评结果以及学业成绩、家庭状况等信息,并引入大数据和人工智能工具进行分析,有助于高校全面了解学生的个性、兴趣、心理状况和需求,依此为他们制定更符合实际的心理咨询服务,提供更有“温度”的心理支持。与此同时,完善学生心理健康数字化档案有利于高校及早发现

作用、促进学生心理健康。然而,囿于时间安排、举办形式,此类活动存在咨询交流过程“走马观花”“浅尝辄止”现象,咨询效果有待提升。鉴于此,以数字技术为心理健康专业人士与学生群体“牵线搭桥”便显得尤为必要。高校心理健康管理部门应积极构建“家-校-医”协同工作机制,邀请专业心理咨询机构、医疗机构入驻数字化平台,并在平台中加强心理健康档案与数据互通,使得专家、学生和家長可以直接在线上进行视频、语音聊天或档案互联,以达到不逊于“面对面”的沟通效果。同时,专业技术的发展也应与专业人士的引入齐头并进。高校和有关部门、企业应鼓励技术创新,推动心理学、信息技术、教育学等多学科交叉融合,加大心理学在线课程、心理健康讲座直播、自助心理测评量表等数字化资源的开发与传播,助力大学生提升心理健康意识、改善心理健康状态。

用线上心理健康平台,但其中一些平台尚存在功能模块较为单一、校内数据互联不足等问题,难以贴合师生需要。鉴于此,在搭建线上心理健康平台时,校方、心理健康管理部门、平台开发部门应进行充分沟通,做好顶层设计,构筑集教育宣传、在线测评、心理咨询、心理疏导、预警库等功能于一体的集成化综合服务平台,以独立应用程序(App)形式为大学生群体提供一站式心理健康服务,简化咨询流程、提升咨询体验。应充分发挥数字化平台不受时间、场地限制优势,推动服务下沉,大幅拓展心理咨询服务在学生群体中的覆盖范围。

运用数字化媒介,联络专业力量,推进咨询服务深度。为满足大学生心理咨询需求,越来越多高校邀请心理咨询师、心理医疗机构等专业力量进入校园,举办心理健康公开课,开展免费心理诊疗等活动,有助于强化高校心理健康管理工

智库