

推进新时代高校心理健康教育工作高质量发展

龚勋

党的二十大报告提出：“重视心理健康和精神卫生。”教育部等部门联合印发《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）》，统筹部署系列重点工作，心理健康工作从局部推进转向系统整合。面对新形势新要求，高校需要突破教育教学、实践活动、咨询服务、危机干预“四位一体”心理健康教育模式，补短板、强弱项，全面推进新时代心理健康教育工作提质增效。

提高政治站位，把握心理健康教育正确导向

培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。习近平总书记在湖南考察时指出：“学校要立德树德，教师要当好大先生，不仅要注重提高学生知识文化素养，更要上好思政课，教育引导明德知耻，树牢社会主义核心价值观，立报国强国大志向，努力成为堪当强国建设、民族复兴大任的栋梁之材。”心理健康教育是现代学校教育的基石，是高校思想政治教育的重要组成部分，是高校思想政治工作的主要内容，是落实立德树人根本任务的核心构成。高校大学生心理健康教育要从立德树人的高度出发，坚守为党育人、为国育才的使命，充分发挥培养和塑造大学生理想信念的育人功能，体现促进学生身心健康、全面发展的价值，统筹兼顾、系统谋划、整体推进。

高校心理健康教育要立足于培养担当民族复兴大任的时代新人服务。首先，应从心理层面引导大学生坚定共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想。其次，提升学生的心理健康素养，增强大学生意志品质、提高抗挫折能力、塑造乐观向上的人生态度，为加强思想政治教育奠定良好心理基础。再次，在最大限度挖掘心理健康教育资源的同时，把价值观教育渗透到心理健康教育的方方面面，帮助大学生树立正确的人生观价值观世界观。

优化教育生态，形成心理健康教育强大合力

完善高校多部门联动的工作体系。学校党

委发挥主导作用，将心理健康教育工作纳入学校改革发展的整体规划、人才培养体系、督导评估体系，贯穿学校综合管理的全过程；健全多部门联动，全员参与、全面投入的心理健康教育工作机制，强化保障、统筹推进。另外，在美化校园环境的同时优化人文环境，如让全体教师成为大学生心理健康成长的引路人，朋辈心理互助成为校园常态，积极向上的校园文化活动成为大学生心理成长的有效载体，等等。

构建家校社多方协同的工作格局。强化家校联动。利用信息技术建立家校沟通平台，全方位开展心理健康知识宣传，帮助家长建立和谐亲子关系，科学看待心理疾患；建立双向反馈机制，及时提供心理援助优质资源，形成家校教育合力。加深校医联盟。与专业医院签订合作协议，畅通学生就诊就医“绿色通道”，定期邀请专家科普精神卫生常识、坐诊，为学生提供便捷服务。促进校警联合。建立通报联动制度，及时监测学生心理状况，预防极端事件发生；积极应对校园危机事件，维护校园稳定。增进校社联络。注重推进与政府部门、社会团体、媒体等的深入合作，积极开展心理知识科普；加强校园周边环境、网络平台的综合治理，清理查处非法有害出版物等，营造良好的社会育人环境。

强化“五育”并举，提升心理健康教育育人效果

心理健康教育与“五育”相辅相成，互相促进。心理健康教育是“五育”的稳定剂。学生拥有良好的心理素质和健康的心理状况为实施德、智、体、美、劳“五育”提供有效的心理健康保障。同时，“五育”又是心理健康教育的新渠道。比如，德育能培养大学生坚定的人生理想信念；体育运动能帮助大学生调节情绪、疏解压力；美育能丰富大学生精神、温润大学生心灵等。

具体可运用以下举措。首先提升全体教职员工的心理健康水平。设立系统、长期的心理援助项目，提高教职员工的压力和情绪管理能力；加强对教职工行为的监督，建设和谐师生关系。其次，建立覆盖全员的培训体系。重视职前培训，将心理健康教育作为学校教职工上岗培训的重要内容；统筹在职培训，任课教师、党政干部、班

主任、后勤职工要掌握渗透心理健康教育的技能。另外，将心理健康教育扎根学校教育教学活动。遵循大学生心理发展规律，制定教育教学计划，设计教育教学活动；同时，有目的、有计划、有意识地挖掘教育教学内容中蕴含的心理健康教育资源，在教育教学中营造接纳、温暖、安全、和谐的心理氛围；尤其是关注学生的心理成长，注重维护学生的心理健康。学生在教育教学活动中体验真情、感受温暖、悦纳自我，心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质获得协调发展。

实施教育评价，完善心理健康教育工作闭环

教育评价是提升心理健康教育工作质量的重要环节，是检验心理健康教育工作质量的重要手段，有助于推进大学生心理健康教育工作的规范性、科学性、实效性。高校应充分认识教育评价工作的重要性，将心理健康教育工作评价作为一项常规工作抓紧抓实，助力建设持续、系统、科学的工作机制。

建立科学健全的高校心理健康工作教育评价体系。高校心理健康教育工作教育评价要摆脱单纯结果性评价思维框架，实现从重视结果到重视过程转变，从管理绩效评价向心理健康教育工作长效发展的转变。另外，为避免由行政职能部门作为评价单一主体而产生评价片面化的现象，高校心理健康教育工作评价主体应该涵盖心理健康教育的实施者、受益者，从而推动实施者互评、受益者评实施者，增强主体间性，并在评价过程中互相学习、共同进步。同时，评价方式从经验化到科学化拓展。在听汇报、审材料、实地走访等经验式评价方式的基础上，探索运用心理健康教育大数据进行评价。获得大数据支持下的高校心理健康工作评价从定性评价走向定量评价，从静态评价走向动态评价，使评价具有更科学的支撑。

【作者系湖南省高校学生心理健康教育专家指导委员会副主任委员、秘书长，长沙理工大学副教授，湖南省高校心理健康服务团负责人。本文为2023年湖南省高校优秀思政工作研究团队阶段性研究成果】

加强朋辈心理互助 打通高校心理育人“最后一公里”

张江华

教育部等部门联合印发的《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）》明确提出，要“增强同伴支持，融洽师生同学关系”“完善‘学校-院系-班级-宿舍/个人’四级预警网络”。高校应立足国情、省情与校情，进一步完善朋辈心理互助队伍体系和制度体系，加强朋辈心理互助队伍的专业化建设，营造浓厚的校园朋辈心理互助文化，打通高校心理育人的“最后一公里”。

构建完善的朋辈心理互助队伍体系。建立“学校朋辈心理互助联合会-学院朋辈心理互助会-班级朋辈心理互助队-朋辈心理互助员”四级朋辈心理互助骨干队伍体系，赋予其相应层级的组织管理职能。这一队伍体系应自上而下具有相对的独立性和稳定性，能避免传统朋辈互助队伍被边缘化的弊病，高效、自主地开展工作。在班集体建立朋辈心理互助队，改变心理委员一个人单打独斗且难免顾此失彼的状况，引导团学干部、学生党员、入党积极分子、寝室长等分工负责、共同参与，让班级心育工作开展有组织保障并真正形成合力。

充分调动对心理学感兴趣且热心公益服务的青年学子的积极性，招募、培养心理中心开放日讲解员、朋辈心理互助热线接线员、朋辈心理素质拓展教练员、积极心理体验指导员等朋辈心理互助志愿者团队，打造一支朋辈心理互助工作的生力军，进一步丰富朋辈心理互助的内涵，拓展朋辈心理互助的外延。这些志愿服务团队与朋辈心理互助骨干队伍形成“学生骨干+志愿服务”双轨并行的朋辈心理互助队伍组织架构，二者相辅相成，互相补充。

建立完善的朋辈心理互助工作制度体系。制订《大学生朋辈心理互助工作实施办法》等文件，对朋辈心理互助工作的组织领导、工作范畴、组织架构、工作职责、队伍建设、管理考核等方面进行明确和规范。再通过一系列的实施细则对朋辈心理互助工作的各个方面或环节进行详细规定，如《朋辈心理互助队伍选拔实施细则》《朋辈心理互助队伍培训实施方案》《朋辈心理互助工作年度考核实施细则》等，使工作开展有据可依、有章可循，为朋辈心理互助有序开展提供制度保障。

心理助人往往是默默无闻、润物无声地开展，并不具有很高的彰显度，因此要建立相应的激励机制和荣誉体系来充分调动和保护朋辈心理互助队伍的积极性、主动性和创造性。对于朋辈心理互助骨干队伍，可通过校级荣誉项目进行激励。对于朋辈心理互助工作志愿者，可纳入青年志愿者协会奖励体系，建立星级志愿者认证晋级机制进行激励。通过这些机制来增强朋辈心理互助队伍的归属感与成就感，保持这支队伍的凝聚力与战斗力。

打造专业化的朋辈心理互助队伍。针对不同层级和不同类别的朋辈心理互助队伍，规划培训内容，打造师资队伍，打磨精品课程，编写专门教材，开设相应课程，建立“理论学习+实操训练”相结合的朋辈心理互助技能培训体系，为打造专业化的朋辈心理互助队伍提供良好条件。参照心理咨询师的培养体系，采取理论学习学分与服务实践时长相结合的方式，建立初、中、高级朋辈心理互助员的培训、认证和晋级体系。累积一定的理论学习学分和心理互助服务时长，可申请相应等级的朋辈心理互助员资格认证并获得资格证书，以此增强朋辈心理互助队伍的吸引力，保障朋辈心理互助队伍的专业性。

营造浓厚的朋辈心理互助文化。通过设计、制作标识性的徽章、旗帜、服装、卡通形象等来树立朋辈心理互助队伍的整体形象；通过举行徽章佩戴、队伍授旗、互助员誓词宣誓、会员大会等仪式来增强朋辈心理互助队伍的归属感和认同感；通过开展丰富多彩的校园心理文化品牌活动和提供优质的朋辈心理服务来增强朋辈心理互助队伍的影响力和号召力；通过朋辈心理互助员自身阳光健康的形象来增强朋辈心理互助队伍的感染力和吸引力，在校园形成一种朋辈心理互助文化，从而吸引更多的青年学子加入朋辈心理互助工作中来，使朋辈心理互助成为一种校园风尚。

【作者系中南大学学生工作部副部长、心理健康教育中心主任。本文为湖南省高校思政工作研究项目“新时代高校朋辈心理互助工作模式创新与实践研究”（23B10）阶段性成果】

全面发挥心理健康教育课程 主渠道育人功能

程燕

习近平总书记高度重视心理健康教育工作，强调要“培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导”。心理健康教育课程正是高校普及心理健康知识，提升学生心理素养的主渠道，全面发挥其育人作用，是当前必须回答的教育命题。

坚定课程育人导向。习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上强调：“要坚持显性教育和隐性教育相统一，挖掘其他课程和教学方式中蕴含的思想政治教育资源，实现全员全程全方位育人。”心理健康教育是思想政治教育的重要组成部分，在塑造学生正确理想信念、价值观念、健康人格上有特殊的意义和优势。提升心理健康教师对课程思政育人功能的认知深度和执行力度。心理健康教育课程需聚焦学生价值取向、社会导向和教育发展根本方向，深度挖掘课程思政元素，有机融入社会主义核心价值观、优秀传统文化、本土红色资源等蕴含的时代内涵与教育价值，把解决思想问题、心理问题与实际结合起来，同心同向，引领学生树立正确的理想信念，培养学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。强化心理健康课程在“三全育人”整体布局中的协同发展和一体推进。心理健康教育要同“三全育人”大格局、同行“大思政”育人计划，不仅要抓好高校教师队伍“主力军”、课程建设“主战场”、课堂教学“主

渠道”、学工系统活动“主阵地”，更要打通上下、辐射全程，充分发挥高校心理健康教育育人导向与优势力量，带动中小学心理健康教育发展，促进地区心理工作共建共享，打造心理健康教育工作共同体，贯通学生教育成长全过程。

完善课程育人体系。心理健康教育是重视每一个生命主体“人”的教育，需要育人为先、教育前置，要着力推进心理必修课程全覆盖，让心理选修课程有针对性、分层分类，心育实务课程规范化、系统专业。抓紧抓实必修课程。密切结合学生心理发展特点，拓宽教学思路、创新教学方法，通过集体备课、磨课、赛课，着眼深入、生动、有趣的教学内容与方法改革，提升教学实效。要在心理必修课程中，设置实践体验类内容，理论结合实践共同促进心理素质提升。丰富完善选修课程。要鼓励校内心育资源面向不同学生群体积极开设生命发展、心理成长类选修课程，丰富心育课程体系，满足不同学生的心理需求，分层分类开展针对性教育指导。打造特色实务课程。要充分发掘和依托校本资源，着力打造优质、特色课程，通过开设班级心理委员选修课程、学生骨干专题培训班、心理育人能力提升研讨坊等多样化方式，推动深化广大师生“自助-求助-互助”意识和能力的提升。

丰富课程资源平台。心理健康教育要面向全体学生，遵循不同阶段、群体学生成长特点，

全面丰富心理课程资源平台建设。“必修+选修”。精心打磨必修课程，着力提高教学质量，同时抓好校本课程开发和选修课程体系构建，助力满足不同学生群体心理发展需求。“理论+实践”。不断完善理论与实务、体验的有效结合，从理论讲授到融入个体生命成长体验，助力内化于心，外化于行。“线上+线下”。充分利用慕课等平台，引进优质线上课程，开展线上心育精品课程建设，助力打破心育课程课时和场域限制。“科研+教学”。积极开展心理健康基础性、前沿性研究，适时用典型案例和前沿科研成果充实教学内容，助力教学成效提升。“课内+课外”。积极开展生动、丰富的心理健康教育主题活动，助力推进课堂内容在日常生活中的深度体验和衔接。

发挥新时代高校心理健康教育课程育人功能，需要坚定育人导向，整合资源，完善课程，健全机制，形成合力，全力构建与课程教学紧密衔接的心育“大课堂”，让学生在课堂上学习知识、在生活中体会感悟，在文化中滋养浸润，全面提升育人实效。

【作者系湘潭大学心理健康教育与咨询中心主任、副教授。本文为湖南省高校优秀思政工作研究项目（HNJG-2022-0555）阶段性研究成果】

家校共育 提升心理健康教育工作实效

戴吉

教育部等部门联合印发的《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）》提出，要“健全多部门联动和学校、家庭、社会协同育人机制；加强家庭教育指导服务”。2024年2月，全国学生心理健康工作咨询委员会第一次全体会议提出，要“提高家长、教师和社会各界对学生心理健康的认知和重视程度，营造‘人人关注心理，人人注重健康’的良好社会氛围”。相对于中小学生在物理空间和心理空间更为独立。但是，家庭对其心理状态依然有着重要影响，开展家校共育有助于提升家长的心理健康意识，有助于大学生处理自我与家庭的关系，实现心理健康和道德品质的融合性提升。

育心与育德相统一，明确家校共育工作思路。家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。有什么样的家教，就会培养出什么样的孩子。实际工作中可以发现，一名心理问题学生的背后往往有一个问题家庭，良好的家庭教育对于学生的心理塑造起关键作用。

针对学生思想问题与心理问题交织的特点，高校开展家校共育应坚持育心与育德相统一的工作思路。一方面坚持正确的思想价值引领，以习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的重要论述为指导，确立“协同为基、预防为先、教育为重”的工作理念；另一方面遵循心理学原理，指导家长有效地开展家庭教育，帮助学生更好地处理家庭关系和促进自我发展，最终打造心育实践中嵌有德育内涵、德育实践中含有心育方法的家校合力机制。

问题导向与靶向施策相结合，分层推进家校共育工作。高校开展家校共育以现实问题为工作靶点，通过“普及教育-成长辅导-心理咨询-危机干预”分层施策，解决大学生心理问题。

通过普及教育，树立家校共育意识。充分利用第一课堂和第二课堂，宣传家庭教育相关知识。在《大学生心理健康教育》必修课中增加家庭心理专题，开设《家庭心理学》相关选修课、微课和慕课，帮助大学生掌握家庭心理知识。通过网站、公众号、视频号等媒体，利用校园开放日、新生家长会等契机，向家长推送家庭教育方法，引导建立大学阶段的家庭新关系。通过开展“亲子心语墙”“给新生的一

封家书”等亲子互动活动，促进父母和学生的相互理解。

通过成长辅导，化解发展性问题。运用思想政治教育手段和心理辅导方式开展学生成长教育。在日常教育管理工作中，对于违规违纪学生，适时联系家长协同教育，推动形成良好行为习惯；对与家长沟通不畅的学生，运用家庭教育方法，帮助解决情绪和认知问题；对于存在源自家庭背景性问题的学生，遵循资源取向和未来取向，增强其自我发展信心。

通过心理咨询，解决深层次家庭问题。运用家庭咨询的相关手段，解决深层次的亲子关系问题。在个体咨询中开展“一个人的家庭咨询”，利用发达的网络技术进行线上线下相结合的家庭咨询，组织“家庭探索之旅”等主题团体辅导，运用家谱图、家庭格盘和生命线等系统式技术，帮助学生探索原生家庭关系，梳理成长过程，促进自我提升。

通过危机干预，确保学生平安健康。整合家校资源，化危为机，确保学生平安。在心理危机发生时，家校协同进行安全保护、情绪安抚和危机化解。组织辅导员、父母、学生和心理咨询师一起开展“24小时会谈”，帮助家庭化危为机；在心理危机解除后，组织辅导员定期走访，与家长保持联动，全面掌握学生身心康复情况；对因心理问题需陪读的经济困难家庭给予资助，实现人文关怀与心理疏导相结合。

理论与实践相结合，打造家校共育工作队伍。家校共育以学校为主导，家庭和学生共同参与，形成“积极主动、平等融洽”的合作教育模式。作为家校共育的组织者和指导者，学校通过“理论与实践相结合、重点培养和分层培训相结合、学工系统与其他部门相结合”，打造一支家校共育工作队伍。通过制定《家校联系工作管理办法》，召开学校党委和学院党政联席会，明确家校共育责任；通过家庭理论培训、家庭咨询实践和家庭案例督导，提升心理健康教师的专业胜任力；通过培训辅导员日常谈心谈话技能，改善家校沟通能力，提升处理家庭问题的技能。

【作者系湖南工商大学学生心理健康教育中心主任、副教授。本文为教育部人文社会科学研究规划课题（22YJ880009）阶段性研究成果】

