

高校教育管理中的学生心理健康支持与幸福指数分析

丁洁

广西艺术学院, 广西 南宁 530022

摘要: 本文围绕高校学生心理健康支持与幸福指数提升展开了深度分析, 首先探讨了心理健康对于学生全面发展的基础作用, 以及幸福感对学习效率和生活质量的积极影响。随后, 本从具体的路径入手, 提出了建立健全校园心理咨询服务体系、融合思想政治教育与心理健康教育、加强辅导员在心理健康支持中的作用等有效策略。此外, 还分析了优化校园文化环境、设置多样化课程等提升学生幸福指数的路径方法, 为学生心理健康与幸福感提供了详实的建议。

关键词: 高校教育管理; 心理健康; 幸福指数

Analysis of Student Mental Health Support and Well-being Index in University Education Management

Ding, Jie

Guangxi Arts University, Nanning, Guangxi, 530022, China

Abstract: This paper conducts an in-depth analysis on promoting students' mental health support and well-being index in universities. Firstly, it discusses the fundamental role of mental health for students' all-round development and the positive impact of well-being on learning efficiency and quality of life. Subsequently, starting from specific paths, it proposes effective strategies such as establishing and improving a campus psychological counseling service system, integrating ideological and political education with mental health education, and strengthening the role of counselors in mental health support. In addition, it also analyzes the methods to improve students' well-being index such as optimizing the campus cultural environment and setting up diversified courses, providing detailed suggestions for students' mental health and well-being.

Keywords: University education management; Mental health; Well-being index

DOI: 10.62639/sspips01.20240104

近年来, 随着社会竞争压力的增大, 大学生心理健康问题日益受到关注。据教育部公布的数据, 近年来全国高校心理健康服务覆盖率显著提升, 2022 年全国高校心理咨询服务覆盖率已超过 90%。然而, 2021 年《中国高校学生心理健康调研报告》显示, 近 30% 的大学生曾经历过较为严重的心理困扰, 抑郁和焦虑成为普遍问题。同时, 根据《2020 中国大学生幸福感报告》, 幸福感较低的学生更容易出现学业压力大、情感困扰等现象。高校教育管理中如何加强学生心理健康支持、提高学生幸福指数, 已经成为提升人才培养质量和学生全面发展的关键议题。

一、加强高校学生心理健康支持、提高学生幸福指数的重要性分析

(一) 心理健康是学生全面发展的基础

人们常说, 健康的身体是一切的基础, 但心理健康更是维系学生持续发展的关键。大学阶段是学生人格、情感、认知全面成长的重要时期, 心理问题一旦没有得到及时解决, 不仅可能影响学生的学习生活, 还会妨碍其长期的成长与发展。就如同建房需要稳固的地基, 学生的全面发展也离不开心理健康这一根基, 正是这种稳定的心理

状态, 才能为他们提供面对挑战、克服困难的动力源泉^[1]。

(二) 幸福感提升有助于学生学习效率

幸福感是一种积极的心理体验, 它能显著增强学生的内在动机, 进而提高学习的专注力和效率。我们常听到“情绪是学习的催化剂”这样的说法, 幸福感带来的正向情绪可以帮助学生更好地应对压力, 提高面对困难的抗挫能力。那些感觉幸福的学生, 往往更有信心和动力去完成学业任务, 表现出更强的主动学习倾向。反之, 缺乏幸福感的学生容易陷入情绪低落和焦虑, 导致学习效率下降。因此, 提升学生的幸福感, 实际上是促进学习效果的一个有力杠杆^[2]。

(三) 心理支持可以预防和缓解心理问题

预防胜于治疗, 心理支持对于避免学生心理问题的恶化有着不可忽视的作用。随着现代社会的快速发展, 大学生面临的学业、就业、生活等压力不断增加, 心理问题的发生率也在逐年攀升。然而, 学校为学生提供的心理支持服务, 可以有效减少学生因情绪困扰而产生的负面行为倾向, 就像把握住了问题发生的苗头。帮助学生疏导了情绪上的不良问题, 使他们获得了更加积极向上的心理状态, 避免问题长期积压发酵, 起到预防性干预的作用。

(稿件编号: IPS-24-4-1001)

作者简介: 丁洁 (1980-05), 女, 满族, 河北青龙, 硕士研究生学历, 教授。

(四) 幸福指数是衡量教育质量的重要指标

近年来,越来越多的教育机构和专家学者开始将幸福指数纳入评价教育质量的标准,幸福感不仅关乎学生的个人生活质量,也可用于反映学校教育是否满足学生的成长需求^[3]。学校不仅仅是知识的传授者,更是塑造学生综合素质的场所,一个幸福指数高的校园,往往能营造出积极向上的学习氛围,学生的身心健康得到保障,师生关系和谐融洽,教育效果自然水到渠成。因此,衡量一所高校的教育质量,不仅要看学术成就,还要考量学生的幸福感是否得到了有效的提升,这正是现代教育发展的新方向。

二、高校教育管理中学生心理健康支持的有效策略

(一) 建立健全的校园心理咨询服务体系

当前,随着学生心理问题逐渐增多,校园心理咨询服务已经从“锦上添花”变成了“雪中送炭”。许多高校已经意识到这个问题,但在实践中,服务体系往往存在形式化、覆盖面窄、咨询资源匮乏等短板。因此,要想真正健全这套体系,首先需要在组织架构上实现精细化管理。学校应设立专门的心理健康中心,配备足够的专职心理咨询师,而非仅靠兼职教师或辅导员承担心理支持任务^[4]。心理健康中心的工作不能局限于危机干预,而应开展定期的心理健康普查、预防性心理培训和心理健康知识普及教育,从源头上防患于未然。其次,服务模式要灵活多样,传统的面对面咨询方式固然重要,但同时应结合线上咨询、匿名心理测评、心理健康 App 等新型技术手段,打造全方位、多渠道的心理服务网络,特别是针对那些不愿或无法直接寻求帮助的学生。再者,心理咨询的时间安排也需合理优化,尽量延长咨询服务时间,如在考试季、毕业季等高压时段适当增加咨询时长,设置紧急心理危机热线,确保每个学生在需要时都能得到及时帮助。除此之外,学校还应设立心理咨询反馈机制,允许学生匿名反馈咨询体验,学校管理者可利用此机制不断优化服务质量,提高咨询师的专业能力以及有效沟通与倾听技能。最后,心理健康支持还应注重多部门协作,建立心理咨询、辅导员、学生事务管理部门以及家长之间的联动机制,形成一张无缝隙的心理健康保障网。只有这样,一个真正健全且富有实效的校园心理咨询服务体系才能落地生根,真正为广大学生的心理健康保驾护航。

(二) 融合思想政治教育与心理健康教育

思想政治教育本质上关注学生的世界观、人生观和价值观的塑造,而心理健康教育则聚焦于学生的情感、认知和行为调节,两者其实在目标上是相通的,都是为了帮助学生更好地适应社会、提升个人素质。然而,许多高校在实际操作中,往往将两者割裂开来,思想政治教育更多关注宏观的理念灌输,而心理健康教

育则专注于情绪调节、问题解决,这种分离不仅降低了教育的整体效能,还容易让学生感到思想政治教育的脱离实际、过于空洞。因此,必须在具体的教学和教育活动中,将两者有机结合起来,形成既“接地气”又具有长远影响力的教育体系。学校应在思想政治课程中有意识地引入心理健康的内容,例如,在讨论社会责任、价值选择时,加入如何应对压力、调适情绪的内容,帮助学生在实际生活中将理论内化为行动指南^[5]。同时,心理健康教育也应融入思想政治教育的核心理念,引导学生认识到心理健康与个人成长、社会责任感之间的内在联系,帮助他们在解决自身心理问题的同时,树立积极向上的价值观。辅导员和思想政治教师在开展教育活动时,可以利用互动式教学、案例讨论等形式,鼓励学生分享自己的情绪体验,将心理调节与社会责任、道德意识紧密结合,增强学生对教育内容的认同感。此外,学校还应通过心理健康中心、思政课程、社团活动等多种渠道,开展融合性的教育实践。例如,定期组织心理健康讲座,邀请思想政治教育领域的专家参与,共同探讨如何在社会转型期平衡个人发展与社会责任。依托这种多维度、全方位的教育模式,潜移默化地塑造他们的价值观和社会责任感,使思想政治教育和心理健康教育真正做到“润物细无声”,实现双向赋能、互促共进的良好效果。

(三) 加强辅导员在心理健康支持中的作用

辅导员作为最贴近学生日常生活的教育工作者,往往是第一时间接触到学生心理问题的“前哨”。辅导员在心理健康支持中的独特作用,源于他们与学生之间的高频接触与信任积累,这使得辅导员能够更敏锐地发现学生的心理变化。因此,学校在心理健康支持体系中,应充分发挥辅导员的作用,首先实施系统的心理健康培训,让每一位辅导员都能够具备基本的心理学知识,可识别心理问题。辅导员需要掌握一套有效的应对策略和初步干预手段,比如,如何在破坏师生关系的情况下,巧妙引导学生表达内心情感,或是以非正式的沟通方式帮助学生纾解压力。此外,辅导员应被赋予与心理咨询师、学校管理层等部门紧密协作的权限,当发现学生有潜在的心理问题时,能够迅速反馈并转介到专业机构进行进一步处理。为此,建立辅导员与心理健康中心的联动机制非常重要,学校应定期组织跨部门的心理健康工作例会,让辅导员能及时向心理咨询师报告学生的情况,并获取专业的建议与指导。同时,学校还应为辅导员设置心理健康支持的考核和奖励机制,将心理健康工作纳入辅导员的绩效考核体系中。最后,辅导员应借助班会、宿舍走访等形式,定期与学生进行心灵对话,既是学业上的指导者,也是生活上的“知心人”,日常中以点滴关怀,让学生在感受到被关注与重视,主动寻求帮助,避免小问题酿成大困扰。

三、高校教育管理中提高学生幸福指数的路径方法

(一) 优化校园文化环境, 增强学生归属感

优化校园文化环境是提升学生幸福指数的基础所在, 归属感是影响幸福感的核心要素之一。如果学生在校中感到被接纳、认同和关怀, 他们的心理安全感和幸福感将显著提高。因此, 学校应该首先从整体校园氛围入手, 建设一个充满人文关怀的文化环境, 物理空间方面, 应打造绿色校园, 完善基础设施, 营造舒适的学习与休闲场所, 而精神层面更加重要, 需营造积极向上的文化氛围。例如, 定期组织校内文化活动、社团交流、文化节, 促使学生在参与中, 感受到集体的归属感和团体的温暖。除此之外, 校方还应注重学生个体需求的差异化, 开设针对性活动和项目, 关注不同背景、不同兴趣爱好, 让每一位学生都能够有机会融入校园生活, 让学生在参与中找到“自己人”, 进而提升归属感。学校管理者还应定期开展校园文化环境的调研, 了解学生对校园氛围的真实感受, 并在此基础上不断优化, 保证文化环境建设符合学生的期望和需求。

(二) 设置多样化课程, 提升学生成就感

传统的课程安排基本以学习为中心, 过于单一, 忽略了学生其他领域发展的可能性。要提升幸福感, 学校应提供多样化的课程选择, 让学生们可在艺术类、体育类、技能类、创新创业类等课程中自由地选择, 不仅在学术上有所突破, 还能在其他兴趣领域获得成就感。多样化的课程能够给予学生更多自主选择的空间, 帮助他们在自己擅长和感兴趣的领域中发现自身潜力, 增强学习动力。例如, 学校可以在课程设计上引入跨学科选修课, 让学生有机会涉猎不同学科领域, 拓宽他们的视野, 激发他们的创造力和学习兴趣。同时, 学校还应设置鼓励学生参与创新实践的项目课程, 让学生在项目实战过程中体验从知识积累到实践应用的成就感。学校应注重课程难度的层次化, 既要有基础课程保障学生的学习成就感, 也要提供挑战性课程, 激发学生不断突破自我, 培养坚韧不拔的精神。

(三) 促进师生互动, 构建和谐的师生关系

和谐的师生关系是提升学生幸福感的一个重要因素, 良好的师生互动不仅能增强学生对学校的认同感, 还能帮助学生在学业和生活中获得更好的支持。传统的教学模式往往局限于课堂内的单向知识传递, 师生之间的互动较为浅层, 学生缺乏与教师深入交流的机会, 进而导致师生关系疏离。要改变这一现状, 学校应从多方面入手, 促进更为频繁和深度的师生互动。首先, 教师应更多地参与学生的课外活动, 积极组织学术研讨会、读书会, 开展实验室项目, 增强学生与教师的交流机会, 逐步拉近彼此距离。学校还应搭建线上线下的师生交流平台, 打破师生之间的身份壁垒, 让学生在正式课堂之外也能随时与教师交

流学术问题和生活困扰。教师在这个过程中应扮演的不只是知识传授者的角色, 更应该是学生人生道路上的引导者和支持者。学校还可以设立师生互动激励机制, 鼓励教师在工作中主动关怀学生, 建立和谐的师生关系, 在心理支持层面给予学生更多关怀, 提升他们的幸福感和满意度。

(四) 提供丰富的课外活动, 提升学生参与感

丰富的课外活动是增强学生幸福感的重要途径之一, 活动的参与能够让在学习之外拓展人际关系, 发展个人兴趣, 从而获得全面的成长体验。参与感是学生幸福感的重要构成部分, 当学生积极参与学校的各类活动时, 他们会更强烈地感受到自己是校园生活的主人。学校应提供多元化的课外活动, 涵盖体育、艺术、志愿服务、社会实践等各个领域, 让每位学生都能找到适合自己的参与形式。例如, 定期举办体育比赛、艺术展览、文化交流等活动, 丰富学生的校园生活, 在不同参与形式的活动中, 每位学生都可以收获自己的友谊, 锻炼自我, 提升综合能力。此外, 学校还应重视学生自治组织的建设, 鼓励学生参与学生会、社团管理等学生自我管理的活动, 在管理和组织中提高责任感和领导力。对于那些不太主动参与的学生, 学校也应设计一些具有吸引力的活动, 引导他们走出“舒适圈”, 增加活动的包容性, 让每个学生都感受到被关注和接纳。

四、结束语

综上所述, 高校教育管理中的学生心理健康支持与幸福指数提升, 是学生全面发展的重要保障。建立健全的心理咨询服务体系、融合思想政治教育与心理健康教育、加强辅导员的心理支持作用, 这些策略可以有效预防和缓解学生的心理问题。同时, 进一步优化校园文化环境、设置多样化课程、促进师生互动、提供丰富的课外活动, 能够使学生在保持健康心理的同时拥有更强的幸福感。学校需要不断探索更加科学有效的路径, 提升教育质量, 使学生不仅在学业上取得进步, 更能在生活中获得持久的幸福感。

参考文献:

- [1] 岳丽娟. 高校学生心理健康教育中的社会支持研究[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2024, (03): 52-54.
- [2] 赵振洋. 智力支持对艺术类大学生心理健康的作用研究[J]. 大学, 2021, (01): 153-154.
- [3] 刘取芝. 教师应对学生心理健康问题的国际经验与启示[J]. 教师教育学报, 2023, 10(05): 121-128.
- [4] 黄偲婕. 社会支持与大学生心理健康关系研究[J]. 国际公关, 2023, (08): 127-129.
- [5] 孟鑫, 王静, 张文熙. 民办医学院校大学生心理健康的研究进展[J]. 现代职业教育, 2021, (42): 98-99.