

浅谈大学生心理健康教育工作育人路径

罗毅

苏州健雄职业技术学院，江苏 太仓 215400

摘要：心理健康是大学生成才的基础。随着社会的快速发展，社会关系结构的日益复杂，人际关系、学业、就业等的压力给当代大学生心理健康带来诸多影响，当代大学生面临着越来越多的心理健康挑战。高度重视高校大学生心理健康状态，强化大学生心理健康教育，帮助学生走出心理困惑，构建坚实的心理防线，是目前高校学生工作的重点任务之一。

关键词：心理健康；青年大学生；润心行动

A Brief Discussion on the Path of Psychological Health Education for College Students

Luo Yi

Suzhou Chien-shiung Institute of Technology, Taicang, Jiangsu 215400

Abstract : Psychological health is the foundation of college students' success. With the rapid development of society and the increasingly complex structure of social relationships, the pressure of interpersonal relationships, academic performance, employment, and other factors has brought many impacts on the mental health of contemporary college students. Contemporary college students are facing more and more mental health challenges. One of the key tasks of current university student work is to attach great importance to the mental health status of college students, strengthen their mental health education, help them overcome psychological confusion, and build a solid psychological defense line.

Keywords : mental health; young college students; heart nourishing action

一、背景介绍

随着社会的快速发展，人际关系、学业、就业等多重压力的增加，当代大学生面临着越来越多的心理健康挑战。为响应江苏省教育厅“润心行动”的号召，人工智能学院秉承以“爱”育人的管理服务理念，不断拓展心理健康育人渠道，特别企划推出“AI心理营”项目，策划以“润心浸理，与 AI 同行”为主题的心理工作计划，从心理异常摸排，思想政治教育、心理社会实践、心理文体活动，润心劳动教育等方面设计，组织开展多主体，多层次的心理健康系列活动，强化大学生心理健康教育，帮助大学生走出心理困惑，共建学生健康心理长城。^[1]

二、工作开展

(一) 心理健康教育与思想政治教育相融合

“AI心理营”将心理健康教育与思想政治教育、信仰教育紧密结合，充分利用融媒体平台，定期发布党建知识、政策解读、优秀学生事迹等内容，设置心理健康教育专栏，创办心理期刊《AI的心刊》，提供心理健康知识、案例分享、咨询服务等，增强教育的覆盖面和影响力。

在学院学生社区策划并开展读书分享主题活动，通过“师生

共读一本书，师生分享一本书”的形式，增进师生间的交流与理解。每期读书分享会根据主题，特别邀请思政教师和博士生导师进社区，与学生共同探讨书籍中的理论知识，将理论学习、信仰教育与心理健康有效结合。通过知识的力量，增强学生学习意识，认知意识；用信仰的力量，加强学生理想信念教育，深化学生对社会主义核心价值观的理解，帮助学生树立健康心理，坚强心态。^[2]

学院聘请太仓市第一人民医院6位心理专项医护人员作为校外心理辅导员，为同学们开展心理健康宣讲，针对大学生常见的心理问题提供专业的解答和指导，帮助学生们掌握科学有效的心理调适技巧。此外，学院特别邀请了太仓市公安局的警务人员，举办“构建安全和谐的校园环境”为主题的专题讲座。深入探讨校园安全的重要性、反校园霸凌的有效策略，以及如何在日常生活中维护个人良好的心理状态，提高了学生们的法律意识。^[3]

(二) 心理健康教育与劳动教育相结合

学院秉持“我为同学办实事”的实践理念，积极探索将心理健康教育与劳动教育深度融合的新路径，致力于培养具有社会责任感和实践能力的新时代青年。为此，学院常态化开展一系列富有创意与实效的劳动教育活动，其中宿舍“5S”内务整理与社区空调保养服务尤为引人注目。在“5S”内务整理活动

中，学院不仅制定了详细的宿舍卫生攻坚行动方案，还融入了劳动教育的特色专项课程，使得理论与实践紧密结合。辅导员老师带领学生志愿者深入宿舍，从整理个人物品到打扫公共区域，每一步都力求做到精细、有序，有效提升了宿舍的整体居住环境。^[4]

学院还创新性地推出了“心晴劳动，AI满校园”主题活动，通过亲身参与这些劳动实践活动，学生们不仅改善了校园环境，更在挥洒汗水的过程中体验到劳动的乐趣和成就感。培养了吃苦耐劳的精神。同时，劳动让他们的心灵得到了净化与提升，更加懂得了珍惜劳动成果的意义。

（三）心理健康教育与文体活动相结合

学院在推进心理健康工作与文体活动的深度融合中，通过多元化的方式深化学生对心理健康重要性的认识，全方位促进其身心的健康发展。

学院精心策划并推出了两部具有深刻教育意义的剧目。爱国主义舞台剧《一封家书——追寻为国牺牲的年轻母亲》通过生动的演绎，不仅展现了英雄母亲的无私奉献精神，更激发了学生们对家国情怀的深刻感悟，从而在心灵深处种下了一颗爱国、奉献的种子。^[5]校园心理情景剧《做自己》则聚焦于青少年在成长过程中可能遇到的自我认知、情绪管理等心理问题，通过角色扮演和情境再现，引导学生们正视自己的内心世界，学会自我调适和成长。两部剧在校内引起了热烈反响，并成功走出校园，走进社区、养老院和小学，实现了心理健康教育的跨界传播。^[6]

在体育活动方面，学院创新性地推出了“AI心理营”趣味运动会活动，巧妙地将心理健康理念与体育活动相结合。通过运动，让他们在运动中释放压力、缓解焦虑和烦躁情绪。运动场上，同学们齐心协力、共同呼喊、加油、拼搏，不仅展现了团队精神和集体力量的强大，也加深了彼此之间的友谊和信任。

（四）心理健康教育与志愿服务相结合

学院积极践行社会责任，与太仓市科教新城小学、南郊小学、科教新城鹊桥社区、良辅社区以及颐乐护理院等单位建立了紧密的结对共建关系，推出“朝阳有AI”与“夕阳有AI”两大创新志愿服务品牌活动。

“朝阳有AI”志愿服务活动专注于青少年心理健康辅导。学院通过丰富多彩的互动活动，如心理健康讲座、情绪管理工作坊等，帮助青少年建立积极向上的心态，提升自我认知和情绪管理能力。“夕阳有AI”志愿服务活动则聚焦于老年人心理健康。学院与社区、护理院合作，组织志愿者定期探访老人，通过陪伴聊天、倾听心声、组织兴趣小组等方式，为他们带去温暖与慰藉，增强他们的幸福感和归属感。

学院充分利用融媒体平台，对“朝阳有AI”与“夕阳有AI”志愿服务活动进行全面、全程的宣传报道。通过生动的故事讲述、精彩的瞬间捕捉和深入的访谈交流，展示学生志愿者们的风采与担当，传递正能量，激发更多人的参与热情。^[7]

（五）心理健康教育与就创业工作相结合

学院深化与多家单位合作，策划心理健康社会实践活动，将

心理健康教育与职场体验紧密结合。通过在企业中的实地学习和实践，学生不仅能够直观了解当前就业形势，还能在真实的工作环境中锻炼心理素质，学会如何在职场中保持积极乐观的心态，有效应对工作压力和挑战，为未来就业奠定坚实的心理基础。通过线上线下互动宣传，展示实践活动的成果与亮点，增强学生的参与感和成就感。^[8]

针对就业困难的学生群体，学院实施精准帮扶策略，将心理疏导与就业指导相结合。一方面，提供专业的心理咨询服务，帮助学生调整就业心态，缓解就业焦虑；另一方面，组织就业政策学习会，解读最新就业政策，提供个性化职业规划建议。^[9]通过融媒体平台定期发布行业动态、企业需求、招聘公告等信息，帮助学生及时获取就业资讯；分享优秀毕业生的就业经历和职业发展故事，激励学生树立远大目标，勇于追梦；开设就创业心理健康专栏，提供实用的心理调适方法和技巧，助力学生保持积极向上的心态，从容面对就业和创业的挑战。^[10]

（六）心理健康教育与发展型资助育人相结合

学院全面深化“AI有爱”关怀计划，旨在通过人文关怀的方式，精准帮扶经济困难、心理困扰、学习困难这“三困”学生群体，助力他们健康成长、全面发展^[11]。为确保帮扶工作的精准性和有效性，学院建立了“一人一档”的精准帮扶机制。针对每位受助学生的情况，制定个性化的帮扶方案，其中涵盖了学业辅导、心理辅导、经济资助等多个方面。^[12]

通过定期家访、电话访谈、线上交流等多种方式，学院深入了解受助学生的实际需求，及时调整帮扶策略，确保帮扶措施落到实处。^[13]在集体活动方面，学院精心策划了一系列丰富多彩的团队建设、心理健康讲座等活动。这些活动不仅增强了受助学生之间的凝聚力，还帮助他们加深自我认知，提升自我效能感。通过参与活动，受助学生学会了如何有效管理情绪、建立积极的人际关系，逐渐树立了积极向上的阳光心态^[14]。同时，为了进一步扩大“AI有爱”的影响力，学院搭建了开放、互动、共享的交流平台，激励学生们积极参与志愿服务，共同营造温暖和谐的校园环境。^[15]

三、工作总结及未来展望

心理健康是大学生全面发展的重要基石。学院“AI心理营”始终秉持“以生为本”的教育理念，依托“AI的工作室”创新平台，不断探索心理健康教育的新内容与新形式，致力于将爱的教育与管理服务深度融合，真正走进学生的内心世界。在“AI的工作室”的建设中，学院整合了心理学、教育学等多学科资源，通过开展心理健康评估、心理咨询、心理健康知识库等，为学生提供个性化、便捷化的心理健康服务。同时，学院还利用融媒体平台，通过图文、视频等多种形式，广泛传播心理健康知识，开展心理健康教育活动，引导学生树立正确的心理健康观念，增强自我调适能力。

未来，学院将继续坚定不移地深化改革心理健康教育工作，持续创新工作思路和方法，以更加开放的姿态，推动“AI的工作

室”建设迈向新台阶。优化资源配置，加强师资队伍建设，提升服务质量，建立多层次、立体化的心理健康教育体系，为培养身心健康、全面发展、具有社会责任感和创新精神的新时代大学生贡献力量。

参考文献

- [1]高先科,葛萍,黄丹萍.新媒体时代高校贫困学生的信息焦虑与对策研究 [J].心理月刊,2023,18(11):194-193.
- [2]廉吉忠.高校贫困学生心理健康教育研究 [D].徐州:中国矿业大学,2021.
- [3]郎瑞琼.高校贫困生资助工作存在的问题及对策 [J].河南理工大学学报(社会科学版),2019,20(2):113-118.
- [4]邱烽,肖璐.心理情景剧在大学生心理健康教育课堂教学中的应用初探 [J].戏剧之家,2020(10):150-151.
- [5]李艳.心理情景剧在大学生心理健康教育中的应用 [J].科学咨询(教育科研),2023(3):99-101.
- [6]汪杨桢,彭泽.“互联网+”时代大学生心理健康教育体验式教学模式探析 [J].湖北开放职业学院学报,2024,37(12):154-156.[2]周肃军.积极心理学融入高校大学生
- [7]周肃军.积极心理学融入高校大学生心理健康教育的路径探索 [J].佳木斯职业学院学报,2024,40(04):88-90.
- [8]景有荣.多维度加强高校学生心理健康教育 [N].新华日报,2023-12-28(版次:21版).
- [9]李润南.新时期高校心理健康教育与思政教育的融合路径 [J].人文之友,2020(15):289-290.
- [10]胡显遥.基于校企合作模式下大学生思想政治教育研究 [J].中外企业文化,2021(3):168-169.
- [11]李媛.校企合作视野下的高职思想政治教育 [J].教育与职业,2014(33):55-56.
- [12]万志超.利用劳动教育提升中学生心理健康水平的可行性分析 [J].上海教育,2021(Z3):12-13.
- [13]陈颖,张野,张珊珊,等.错失焦虑对大学生消极社会适应的影响:反刍思维与问题性社交媒体使用的链式中介作用 [J].中国健康心理学杂志,2022,30(4):581-586.
- [14]杨艳华.现代网络环境下的大学生心理健康教育新模式探究 [J].重庆电子工程职业学院学报,2017,26(2):78-81.
- [15]刘丰林,杜睿,刘义.大学生心理健康与心理发展教育机制探赜 [J].学校党建与思想教育,2020(18):20-22.