

“3331”管理模式在大学生心理健康教育中的应用研究

周道清, 仇珂珂, 杨冬华, 郑颖

齐鲁医药学院, 山东 淄博 255300

摘 要 : “3331”管理模式是在大学生心理健康教育工作中长期实践和探索基础上凝练提出的。该模式通过协同三支队伍、构建三级预防体系、搭建三个教育平台、锚定一个目标导向为构成要素, 分析其在大学生心理健康教育工作中的实践应用情况, 探讨其对提升大学生心理健康水平、促进其全面发展的重要意义, 同时研究实施过程中面临的挑战与应对策略, 旨在为高校心理健康教育工作提供创新思路与有效方法。

关 键 词 : “3331”管理模式; 大学生心理健康教育; 应用

Research on the Application of the “3331” Management Model in Psychological Health Education for College Students

Zhou Daoqing, Qiu Keke, Yang Donghua, Zheng Ying

Qilu Medical College, Zibo, Shandong 255300

Abstract : The “3331” management model is a condensed proposal based on long-term practice and exploration in the mental health education of college students. This model involves the collaboration of three teams, the construction of a three-level prevention system, the establishment of three education platforms, and the anchoring of a goal oriented approach as its constituent elements. The practical application of this model in the mental health education of college students is analyzed, and its significance in improving their mental health level and promoting their comprehensive development is explored. At the same time, the challenges and coping strategies faced in the implementation process are studied, aiming to provide innovative ideas and effective methods for the mental health education of universities.

Keywords : “3331” management mode; psychological health education for college students; application

一、引言

为进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性, 切实加强专业支撑和科学管理, 着力提升学生心理健康素养。“3331”管理模式作为一种创新的心理健康教育理念与方法, 为提升大学生心理健康教育实效性带来了新的契机。

二、“3331”管理模式的内涵与构成要素

(一) 第一个“3”——三支队伍协同

高校心理健康教育需要整合专业教师、辅导员班主任以及学生骨干三支队伍的力量。专业教师具备系统的心理学知识与专业技能, 能够提供专业的心理咨询与治疗服务; 辅导员班主任与学生日常接触紧密, 可及时发现学生的心理问题并进行初步干预与引导; 学生骨干如班级心理委员等, 能在学生群体中发挥信息收

集与朋辈互助的作用。三支队伍相互协作、信息共享、优势互补, 形成全方位的心理健康教育工作网络。

(二) 第二个“3”——三级预防体系构建

1. 一级预防——普遍性教育: 针对全体大学生开展心理健康知识普及教育。加强心理健康课程建设。发挥课堂教学主渠道作用, 帮助学生掌握心理健康知识和技能, 树立自助互助求助意识, 学会理性面对挫折和困难。通过开设举办心理健康讲座、发放宣传资料、组织心理健康沙龙和知识竞赛、观看心理健康示教片、排练案例式情景剧、心理健康微信公众号等方式, 向学生传授心理健康的基本概念、常见心理问题的识别与应对方法等, 提高学生的心理健康意识与自我保健、调节能力, 预防心理问题的发生。同时大力培育学生积极心理品质和社会主义核心价值观。充分发挥德育、体育、美育、劳动教育以及校园文化、中华优秀传统文化的重要作用, 全方位促进学生心理健康发展和正向价值观的塑造。用好思政课堂和课程思政两大抓手, 筑牢学生的意识

基金项目: 2024年山东省青少年教育科学研究院教学研究项目: “产教融合、科教融汇”背景下民办本科院校党建与教育教学深度融合的路径研究(24HER040); 2023年山东省青少年教育科学研究院教学研究项目: 产教融合背景下高校大学生德育评价的创新性研究(2023JX048)。2021年山东省教育科学“十四五规划”课题: 齐鲁医学文化融入医学生人才培养的研究与实践研究(2021ZC029)。

作者简介: 周道清(1976.12—), 男, 山东淄博人, 汉族, 医学硕士、教育哲学博士、齐鲁医药学院管理学院教授、高级健康管理师, 主要从事大学生心理健康教育和干预研究。

形态,夯实学生的政治基础,培育学生的爱家爱国情怀。严格落实开齐开足上好体育课和美育课的刚性要求,积极推广中华传统体育项目和养生健身操,广泛开展普及性体育运动和丰富的艺术实践活动,结合各学段特点系统加强劳动教育,吸引学生积极参加各种健康向上的校园文化生活和学生社团活动,切实培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质,增强学生的责任感和使命感。

2.二级预防——针对性干预:对有心理困扰或处于心理危机边缘的学生进行早期识别与干预。针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题,主动采取举措,避免因压力无法缓解而造成心理危机。根据学校每学期的心理普查数据结果,凡是有危机预警的学生,要分类建立心理干预档案。注重关心帮助学习遭遇困难、学业表现不佳、考研成绩不理想的学生,教师要及时给予个别指导和心理谈话,鼓励同学间开展朋辈帮扶,帮助学生纾解心理压力、提振学习信心、树立正确的考研升学观,同时积极开展家校共育工作。重点关注临近毕业仍未获得用人单位录用意向的学生,积极提供就业托底帮助,缓解就业焦虑,帮一程送一程,持续关注学生职业发展状态。重点关注家庭经济困难学生,在学生资助的各环节把解决实际问题与解决心理问题相结合。及时了解学生在人际交往、恋爱情感、集体生活中所遇到的困难和问题,有针对性地开展个别谈话、团体辅导等,帮助青年学生树立正确的交友观、恋爱观、集体荣誉观。

3.三级预防——危机处理、康复支持及善后:对于已经发生心理危机事件的学生,如自杀自伤、伤人毁物倾向等严重心理危机时,建立快速响应机制,联合学校、家庭、专业医疗机构等力量进行危机处理,确保学生生命安全。学校组织校内外相关专业人员进行研判,及时将干预方案告知家长,与家长共同商定任务分工,及时协助家长送医诊治。在危机事件处理后,为学生提供康复支持,包括心理康复辅导、学业与生活帮扶等,帮助学生重新融入校园生活。学生因心理问题在校发生意外事件后,学校要立即启动应急工作预案,第一时间联系学生家长,并在当地教育、公安等部门指导下核实情况、及时处理。

(三) 第三个“3”——三个教育平台搭建

1.课堂教学平台:将心理健康教育课程纳入高校课程体系,作为必修课或选修课。课程内容涵盖心理学基础知识、心理健康维护、心理调适技巧等方面,通过系统的课堂教学,使学生掌握心理健康的基本理论与方法,为其心理健康发展奠定基础^[1]。

2.心理咨询服务平台:设立专门的心理咨询室,配备专业的心理咨询师,为学生提供个体心理咨询、团体心理咨询、心理测评等服务。心理咨询服务平台应遵循保密、尊重、理解等原则,为学生创造安全、舒适的咨询环境,帮助学生解决各种心理问题。

3.校园文化活动平台:开展丰富多彩的校园文化活动,将心理健康教育元素融入其中。例如举办心理健康主题的校园文化节、心理剧比赛、心理健康征文活动等,通过这些活动营造积极向上的校园心理文化氛围,增强学生的心理韧性与适应能力,促进学生之间的交流与互助。

(四) “1”——一个目标导向

以促进大学生的心理健康发展与全面成长为最终目标。通过“3331”管理模式的实施,提高大学生的心理健康水平,增强其心理调适能力、社会适应能力与人际交往能力,培养其积极乐观的人生态度、健全的人格品质,使大学生能够更好地应对学习、生活、就业等方面的压力与挑战,实现个人的全面发展与价值追求。

三、“3331”管理模式在大学生心理健康教育中的实践应用

(一) 三支队伍协同的实践

高校组建心理健康教育团队,定期开展培训与交流活动。专业教师为辅导员班主任和学生骨干提供心理学知识与技能培训,提升他们的心理素养与工作能力。辅导员班主任在日常工作中密切关注学生的心理状态,发现问题及时与专业教师沟通并协助处理^[2]。学生骨干积极参与心理健康知识宣传与朋辈互助活动,如组织班级心理健康主题班会、开展心理健康知识竞赛等,成为高校心理健康教育的得力助手。

(二) 三级预防体系的实施

1.一级预防方面:高校每年开展新生心理健康普查,为每位新生建立心理健康档案。根据普查结果,对有心理问题倾向的学生进行重点关注与跟踪。同时,在全校范围内开展心理健康教育宣传周、宣传月活动,邀请知名专家学者举办心理健康讲座,发放心理健康宣传手册,利用校园广播、宣传栏等多种渠道普及心理健康知识。

2.二级预防方面:心理咨询中心对学生的心理测评数据进行分析,筛选出需要干预的学生名单,并将信息反馈给相关辅导员班主任。专业教师和心理咨询师为这些学生制定个性化的干预方案,包括个体心理咨询、团体辅导等。

3.三级预防方面:学校制定心理危机干预预案,成立心理危机干预工作领导小组。当发生心理危机事件时,能够迅速启动预案,组织相关人员进行危机处理。在学生康复期间,学校安排专人进行跟踪辅导,为其调整学业计划、提供生活帮助,帮助学生顺利康复并回归校园。

(三) 三个教育平台的搭建与运作

1.课堂教学平台:高校不断优化心理健康教育课程体系,编写适合本校学生的心理健康教育教材。教师采用多样化的教学方法,如案例分析、小组讨论、角色扮演等,提高课堂教学的趣味性与实效性^[3]。

2.心理咨询服务平台:心理咨询中心不断完善硬件设施,打造温馨舒适的咨询环境。同时,加强咨询师队伍建设,定期安排咨询师参加专业培训与督导活动,提高咨询服务质量。心理咨询服务平台除了提供传统的面对面咨询服务外,还开通了网络咨询、电话咨询等服务渠道,方便学生随时寻求帮助。

3.校园文化活动平台:学校团委、学生会等组织积极策划心理健康主题校园文化活动。例如,举办心理剧比赛,学生们通

过自编自演心理剧,将自己在学习、生活、情感等方面遇到的心理问题与困惑展现出来,并在表演过程中探索解决问题的方法。心理健康征文活动则鼓励学生分享自己的心理健康成长经历与感悟,促进学生之间的心灵交流与共鸣。

四、“3331”管理模式应用的意义与价值

(一)提升心理健康教育的全面性与系统性

“3331”管理模式整合了多方面的资源与力量,涵盖了从教育普及到危机干预的全过程,使大学生心理健康教育不再局限于单一的课程教学或心理咨询服务,而是形成了一个全面、系统的工作体系,能够更好地满足不同学生群体的心理健康需求。

(二)增强心理健康教育的针对性与实效性

通过三支队伍协同与三级预防体系构建,能够精准地发现学生的心理问题并及时进行干预,针对不同学生的心理特点与问题类型提供个性化的教育与服务,从而提高心理健康教育的针对性与实效性,有效预防和解决大学生的心理问题。

(三)促进大学生的全面发展与校园和谐稳定

以促进大学生全面发展为目标的“3331”管理模式,有助于培养大学生良好的心理素质与健全人格,提高其社会适应能力与人际交往能力,使大学生能够更好地应对各种挑战,实现个人价值。同时,良好的心理健康教育氛围也有利于促进校园和谐稳定,营造积极向上的校园文化环境。

五、“3331”管理模式实施面临的挑战与应对策略

(一)挑战

1.队伍协同困难:三支队伍在工作中可能存在职责划分不清、沟通不畅等问题,导致协同工作效率低下。例如,辅导员班主任可能因工作繁忙而忽视心理问题的专业判断与及时转介,学生骨干可能因缺乏专业培训而无法有效开展朋辈互助工作。

2.资源不足:在实施“3331”管理模式过程中,可能面临专

业教师数量不足、心理咨询场地与设备有限、活动经费短缺等资源问题,影响心理健康教育工作的质量与规模。

3.学生参与度不高:部分学生对心理健康教育存在误解或偏见,认为寻求心理帮助是一种软弱的表现,导致对心理健康教育活动参与积极性不高,影响教育效果。

(二)应对策略

1.建立健全协同工作机制:明确三支队伍的职责分工,制定详细的工作流程与沟通协调机制。定期召开心理健康教育工作联席会议,加强队伍之间的信息交流与合作。例如,建立心理问题转介制度,规定辅导员班主任在发现学生心理问题后应及时转介给专业教师,并跟踪转介结果。

2.多渠道争取资源支持:高校应加大对心理健康教育的投入,增加专业教师编制,改善心理咨询场地与设备条件。同时,积极争取社会资源支持,如与专业心理咨询机构合作开展培训与服务项目,申请政府或企业的心理健康教育专项基金等。

3.加强宣传教育与引导:通过多种渠道开展心理健康教育活动,消除学生对心理健康的误解与偏见。例如,举办心理健康知识普及讲座,宣传心理健康的重要性以及寻求心理帮助的正常性;树立心理健康教育先进典型,表彰积极参与心理健康活动的学生,激发学生的参与热情。

六、结语

“3331”管理模式在大学生心理健康教育中具有重要的应用价值与实践意义。通过三支队伍协同、三级预防体系构建、三个教育平台搭建以及一个目标导向,能够有效提升大学生心理健康教育的全面性、系统性、针对性与实效性,促进大学生的全面发展与校园和谐稳定。然而,在实施过程中也面临一些挑战,需要高校通过建立健全协同工作机制、多渠道争取资源支持、加强宣传教育与引导等策略加以应对。未来,随着社会的发展与教育理念的不断更新,“3331”管理模式还需要不断完善与创新,以更好地适应大学生心理健康教育的新需求与新挑战。

参考文献

- [1]陈晓,刘洋,赵静.大学生心理健康教育模式创新研究[J].教育教学论坛,2020,12(12):106-108.
- [2]于慧慧.“四位一体”教学模式在大学生心理健康教育中的应用研究[J].教育教学论坛,2020,12(32):331-333.
- [3]于成文,史立伟,王艳.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的探索与应用[J].思想政治教育研究,2018,(233):136-138.