

编者按 近年来,大学生心理健康问题日益引起社会各界的关注。我省高校一直高度重视大学生心理健康教育工作,致力于让学生成为完全的人、健康的人、全面发展的人,能为国家和社会做出更大贡献的人。在不久前省教育厅组织开展的全省高校学生工作典型经验及新闻线索专项报送工作中,不少高校积极响应,就大学生心理健康教育工作报送了一批值得借鉴和推广的经验材料。本报本期“高教聚焦”专版,重点关注大学生心理健康教育工作,根据报送材料,选取3所不同层次的高校,用不同的形式报道它们在心理健康教育工作方面的丰富活动和有益探索,希望能为推动我省高校大学生心理健康教育工作再上新台阶发挥积极作用。

典型报道

你我携手 温暖同行

——南京大学心理健康节活动纪略

■通讯员 陶叶娟

随着社会发展和时代进步,大学生的心理健康问题逐渐成为家长、学校、社会共同关注的焦点。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展,而且关系到新世纪人才的培养,更关系到全民族素质的提高。为进一步落实立德树人根本任务,加强心理育人工作,促进全校师生的心理健康,南京大学心理健康教育与研究中心以心理健康教育活动月为依托,以讲座、沙龙、团体辅导、戏剧表演、课余活动为载体,组织开展了内容丰富形式多样的心理健康节活动,宣传心理健康观念,普及心理健康知识,提升大学生的心理健康素养,为全校师生奉献了一场触碰到心灵的盛宴。

心理健康节的开幕式上,南京脑科医院副院长张宇教授为南京大学全校师生做了“心境障碍的药物治疗和心理治疗”专题报告,从情绪波动入手,普及了辨别和治疗抑郁、躁狂和双相障碍三大心理问题的知识。一批在精神卫生领域有着丰富临床经验的专家学者也在心理健康节的论坛上先后发言,讲述了抑郁症、焦虑症、睡眠问题等与心理健康的关系,将深奥的医学专业知识转化为生动活泼的语言,帮助大学生们掌握常见心理障碍的鉴别知识和应对方法,以便更好地帮助自己和身边的人。这些专题讲座分享了大量医疗科学知识,帮助学生了解“生理—心理—社会”的医学模

式有了更深入的了解,让学生能够正视心理疾病,接受科学治疗,学会疏解心理和生理的不适,提高自身的健康水平。

我们的身体其实具有强大的自我恢复能力。心理健康节上,武汉音乐学院音乐教育学院副院长万瑛等长期从事艺术疗愈实践的学者和专家,通过多场讲座与沙龙,借助音乐、戏剧、绘画等艺术形式,促进感官体验和认知思考的整合,提供表达、释放情绪的“安全通道”,让学生与自己对话、与他人联结,实现认识自我、改善情绪、缓解压力的疗愈作用。特邀演讲“唤醒‘音乐的耳朵’、倾听‘心灵的声音’”,通过各种不同的音乐,让学生在鉴赏音乐的同时,了解音乐疗愈的作用机制,有效化解消极情绪。音乐沙龙以焦虑、亲情、友情、时间、告别、自我接纳、女性、社交恐惧、爱情、悦纳自我为主题,借助音乐帮助学生敞开心扉,分享彼此的故事,相互支持与帮助,收获友情与感动。“绘画日记”团体辅导活动让学生跟随音乐进行绘画,不仅使他们对自我的内心有了更深的了解,还通过与他人交流分享,获得理解与支持,调节情绪、缓解焦虑。

由南京大学社会学院教授桑志芹指导的情景剧“你的舞台·你的春夏秋冬”,聚焦当下大学生们关心的热点议题容貌焦虑和抑郁问

题,通过情景剧的方式,让学生进行深度交流,尝试不同的社交应对方法,进而提升自己的人际交往能力,掌握改善和调节情绪的有效方法。

为了在普及心理健康知识时增添趣味性,本次心理健康节中的心理教育活动还尝试与体育、美育、劳育相融合。“彩虹跑”“荧光夜跑”用跑步的形式结合音乐、喷绘、荧光等方式,让跑步带上节奏、搭上色彩、散发光芒,点亮了校园,在运动与美中释放自我、放松心情。“南有嘉礼”活动通过手工盲盒制作,互换彼此的劳动成果,让大家在劳动中体味内心的平静与安宁,感受来自不同人的温暖和善意。“重返童年”活动让大家重新体验童年熟悉的食物、影片、童谣等充满童趣的事物,重拾童年的快乐,有效缓解个人的压力,恢复良好的身心状态。积极阳光的美好回忆给每个人都带来了温暖的治愈体验。

本次心理健康节的绝大多数活动都由南京大学各个院系的心理健康工作室承办。每一场精彩活动的顺利举办都离不开每个院系心理辅导员们的悉心指导,心理委员的精心组织,体现了院系对于开展心理健康教育活动的积极性和主动性。南京大学每个院系都按要求安排具备心理健康专业知识的辅导员负责心理育人工作,以院系心理健康工作室为依托,指导心理委员在院系层

面积极开展心理健康教育工作,帮助学生认识自我、发展自我、改善自我,让身体动起来,让脑子活起来,让心里暖起来,将“被动参与”变为“主动发起”,让心理健康教育的重要性深深镌刻在师生心中,帮助更多学生在活动中释放压力、乐观处事,在院系层面形成心理育人的工作合力。

目前,不少高校都难以满足学生对心理咨询的迫切需求。为了破解这个难题,南京大学在大力做好心理咨询与危机干预等工作的同时,积极从源头上想办法,通过区分心理发展引导三大板块,协助学生在关心健康、重视病理的基础上,增强心理健康意识,学习更多科学、有效的方法,从而提升自我帮助和自我疗愈的能力,减少心理问题的发生,做好“前端”预防与支持工作,从根本上缓解“后端”的咨询与干预的压力。

本次心理健康节正是做好“前端”工作的实践。12场专题讲座,有近2500人到现场聆听,同步开通的校内线上直播,收看人数超过1.5万人次。17场沙龙与团体辅导,线下参与人数超过500人。10场由学生自发策划组织的趣味心理活动,吸引了约2.5万人关注,线下参与活动的人数超过500人。一场场精彩纷呈的活动,让大学生们变得更加开朗、更加阳光。

实践探索

做学生的“知心人”

■赵阳

近年来,江苏师范大学将服务学生心理健康需求作为“我为师生办实事”的重要工作,从提升心理育人水平出发,开展了一系列富有特色、行之有效的心理健康教育活动,不断增强学生的幸福感和获得感。

聚焦重点群体,分类实施。2021年4月,学校召开了学生心理健康教育工作研讨会,校党委书记华桂宏,校党委副书记、副校长刘广登出席会议并作指导讲话。会议对学校心理健康教育工作的实践成效以及工作经验作了分享和交流,对推进学校心理育人工作发挥了积极作用。

学校坚持问题导向和发展导向,结合不同学生群体特点,探索了一系列具有针对性、实效性的特色心理教育实践模式。如针对毕业生,创建考研复试减压工作坊,面向学生需求提供心理咨询服务,培养积极的心理品质。

学校还构建了帮扶家庭经济困难大学生的“阳光心灵”立体式困难体系,组织他们参加户外素质拓展训练、团体心理辅导等活动,心理关怀及时到位,并与其他部门协

调,通过个案咨询、发放职业技能培训助学券等方式帮助学生解决生活、学习、就业等方面的实际问题。

针对少数民族学生,学校创新打造“榴光溢彩”引领工程,关注少数民族学生的心理健康成长;开设留学生心理工作坊,关心留学生在学校的心理状态。

聚力专业建设,全面保障。学校注重加强心理健康教育队伍建设,着力提升心理健康教育专业化水平,确保为学生“办实事”工作实效。学校先后邀请全国高校心理委员研究协作组组长詹启生博士、中国矿业大学段鑫星教授、徐州市东方人民医院主任医师沈学武等多位心理健康教育领域的专家来校开展专题讲座。

同时,学校依托苏北地区大学生心理健康教育研究中心,高起点规划、高水平建设、高规格培训,举办了一系列心理健康教育工作会议、专题培训、示范培训等,做到了培训有深度,活动有力度。

为了加强心理健康教育兼职队伍建设,学校通过辅导员心理健康教育专业化培养、组建校“大学生心理发展协会”和学院心理信息站

学生骨干队伍系统化培训,使相关教师和学生成为学校心理健康教育工作队伍的有力补充,充分发挥他们在关心帮助学生和心里危机干预工作中的重要作用。

学校坚持心理健康教育全覆盖,将心理健康教育知识普及作为提升教育质量的重要基础,不断提升心理健康教育特色活动的参与度和覆盖面,今年已先后开展心理健康教育周、“5·25”心理健康教育文化月以及“心园百花绽放”二级学院特色心理健康教育活动,参与者遍及全校。

为了丰富心理健康教育宣传平台,学校创办心理健康教育刊物《丁香花》杂志、“漫步心间”网站、“玉泉心语”微信公众号等,创新开展心理健康教育宣传工作。

聚合多方资源,协同育人。心理健康教育是一项系统的育人工程,需要学校、家庭、社会共同推进。江苏师范大学一直致力于统筹心理健康教育资源,凝聚心理健康教育力量,促进各方面教育资源和育人力量在心理健康教育上协同合作、同向同行。

不久前,江师大与徐州市东方人民医院建立了校医合作绿色通道。在双方共同推进下,东方人民医院副院长朱相华等专家受聘加入学校兼职心理咨询师资队伍,这对学校推动心理问题诊疗工作规范化、专业化和科学化具有重要意义。

学校积极推动家庭教育资源的融入,重视家校共育,充实大学生心理健康教育资源。如通过网络家长微课堂等形式,帮助家长了解心理健康知识,学会沟通等心理健康教育技能,从而改善亲子关系,营造有利于学生健康成长的家庭氛围。

学校还充分挖掘和整合心理健康教育资源,合力提高服务水平。在党史学习教育期间,学校心理健康中心党支部和教育科学学院心理学系党支部以及心理学专业学生党支部结对共建,组建了一支具有心理健康教育专业素养的党员志愿服务队,定期在心理健康中心值班,为学生提供心理咨询服务。

(作者系江苏师范大学学生工作处办公室秘书)

作为“产学研一体、工学结合”的特色专科学校,昆山登云科技职业学院结合学生特点及所学专业,将心理健康教育的落脚点放在学生群体中,通过朋辈的力量传播心理健康知识、发现心理危机、疏导心理烦恼、带动班级氛围,发挥以朋辈为主体的互帮互助作用,构建和谐健康校园。

学校通过大学生心理健康教育中心开展的“朋辈心理辅导”,不仅能帮助学生适应学习生活、矫正不良行为,而且在突发事件处理、心理危机干预等方面起着非常重要的作用。这些参与“朋辈心理辅导”工作的大学生虽然不是专业的心理干预工作者,但作为同伴,他们的陪伴和关心有可能是最好的

心理辅导。

学校为“朋辈心理辅导”工作搭建平台,提供专业支持,给予成长指导,让青年学生在助人的路上点亮自己、照亮同学,共同获得蓬勃的发展。

开设专题栏目,让青年的爱心有处施展。学校开设“朋辈心理辅导”专栏,通过视频、音频、图文等形式,向学生传播心理健康、人际交往、情绪调节、恋爱情感、顶岗实习等方面的知识和技巧。尤其是在因新冠肺炎疫情居家学习及复学适应期间,“朋辈心理辅导”专栏给学生们提供了许多心理支持。该栏目内容由校“青春健康同伴社”等心理社团成员及热心同学自创、自编,贴合青年学生的需求,广受欢迎。

争当“心灵使者”,让青年的忧心有处释放。学校在校园里广泛招募“心灵使者”,深入班级开展心理健康教育。“心灵使者”在接受了校大学生心理健康中心的专业培训和考核后,具备识别心理问题和危机的能力并掌握了一些谈心谈话的技巧。在班级中,他们负责科普心理健康小知识,为同学们排解心理困扰,化解心理压力。

开展多彩活动,让青年的活力有处绽放。学校结合心理健康教育活动节以及入学、考试、重大节日等时间节点,组织开展丰富多彩的心理健康教育主题活动,如“观影励心”“心灵涂鸦”“爱的抱抱”等,在活动中传播知识、结交朋友、绽放青春活力。

在大学生心理健康中心的指导下,学校还定期开展特定主题的“心理成长小组”活动,如如何提升人际交往能力、掌控情绪、适应环境等。小组活动前发布公告,全校学生自主参加。“心理成长小组”活动让学生们获得理解和支持,感受到“我并不是一个人”。

朋辈携手,心花盛开;生命之美,你我共护。朋辈“心灵使者”已成为学校心理危机预防与干预工作的中坚力量。我们将继续深入思考和研究心理健康教育的模式,不断摸索和尝试,不断完善和发展,让爱的阳光照亮青年。

(作者系昆山登云科技职业学院大学生心理健康中心负责人)

管理者言

南京审计大学的“书记校长下午茶”发端于2015年4月,至今已坚持了6年多,举行了140多场,成为学校党委书记、校长与大学生心贴心交流的“一手”思政课堂,也是与干部、教工面对面沟通的“一线”调研基地。在南京审计大学近几年快速发展提档升级过程中,学校的二级党组织书记和基层党支部书记成为党建工作的“关键少数”,学校基层党组织能否持续发挥出战斗堡垒作用成为推动学校高质量发展的关键。要激发这些“关键少数”的作用,迫切需要建立一个党建工作交流的平台。南京审计大学党委吸收“书记校长下午茶”的成功经验,将“下午茶”面对面平等交流的“优秀基因”“嫁接”到党建创新上,决定创办一个供各级党组织书记交流思想和实践经验的平台——党建工作坊就这样应运而生了。党建工作坊也是为贯彻落实《新时代江苏高校党支部建设“提质增效”三年行动》、提升基层党建质量而创建的一个相互交流、取长补短的党建工作交流载体,弥补了“上热中温下冷”的基层党建短板与弱项,促进了党建工作标准化、规范化和示范化建设。

党建工作坊的主题主要聚焦于当前或预计到今后党建可能会出现热点、难点问题。南京审计大学党委组织部具体负责组织开展党建工作坊活动,在南京审计大学党委书记姜维龙指导下,根据目前高校党建的重点任务和学校自身的发展情况,拟定了一系列党建工作坊交流议题,如“关于二级学院制度建设的思考”“党建工作与业务工作的深度融合”“学习中国共产党普通高等学校基层组织工作条例”“党建创新与一院一品建设”“行政干部如何转型书记角色”“如何打造教育党建样板支部”“党建联学共建”等,直面高校党建中的热点、难点与堵点问题。

省委教育工委党史学习教育第二指导组组长陆平在党建工作坊上解读了《中国共产党普通高等学校基层组织工作条例》的修改情况,提炼出条例五“新”的内涵:关于基层组织工作的指导思想和基本原则的“新”表述,对坚持党的全面领导提出了“新”要求,对全面从严治党作出“新”部署,对高校立德树人的工作责任和重点任务做出“新”安排,围绕高校党的建设和思政工作,明确了党委各级部门领导和保障的“新”内容。南京审计大学二级党组织书记在党建工作坊上结合本院特色分别进行发言,就院(系)级单位党组织主要职责谈工作体会。如统计与数据科学学院系主任与党支部书记双带头人的管理机制,成为该院工作有所突破的关键性因素,在学校申请博士点上建了新功。他们把坚定理想信念作为首要任务,把提高党务工作能力作为培育重点,将学术精英培养成党建标兵,使党支部和系部成为理想共同体和学术共同体。

党建工作坊是开放共享的,采用了请进来的模式,邀请省内教育部标杆院系和样板支部参加交流。全国党建工作标杆院系、南京师范大学公共管理学院党委在党建工作坊上交流了创建经验,如结合学院的专业学科来加强党建理论的研究,丰富党员教育的资源;基于教师成长与发展需要,创新党建工作,把解决教学实际问题、增强教师归属感和获得感作为党支部工作的重要落脚点;推出党员教师任务清单;定期召开党支部书记联席会,集中过组织生活,基于教师文化生活的需求,营造氛围增强凝聚力。

教育部党建工作样板支部培育创建单位、江苏警官学院治安管理系统教工第二党支部在党建工作坊上交流了立足自身特点和立德树人根本任务,创建“155”党建工作体系的经验,即1个“阵地”(党员“随身记”)、5个“平台”(队伍教育实践平台、执勤执法实训平台、安保实践教学平台)、5个“亮点”(做实专业课程思政、做强心理健康咨询、做深青年学术沙龙、做细本科生导师制、做精调查研究训练)。

教育部党建工作样板支部、南京审计大学党委宣传部党支部在党建工作坊上交流了探索构建“五三”工作格局(即强化“三个切实”,促进“三个融合”,锻造“三个链条”,践行“三个创新”,守稳“三条底线”)的经验,该支部获得江苏省党建工作创新奖。

江苏省最佳党日活动优胜奖获奖支部、南京审计大学图书馆党支部探索党建与文化育人的新路径,在党建工作坊上交流了通过“得一真人图书馆”进行价值引领,为学生培根、铸魂、启智、润心的经验。

党建工作坊案例式交流的形式便于展现党建取得的成果,交流好的经验与做法,同时也利于弥补不足,更好地开展工作,将工作坊探讨的工作经验成功转化为工作成效,是促进高校基层党组织建设的有益探索。

(作者系南京审计大学党委常委、组织部部长)

创建党建工作坊 推进组织体系建设

■李乾文