

# 水产学院学生心理健康教育方案(试行)

为认真贯彻落实教育部、卫生部、共青团中央《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(以下简称《意见》),切实加强大学生的心理健康教育工作,促进大学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质的协调发展,结合我院实际,特制定本实施方案。

## 一、指导思想

以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,把心理健康教育作为我院德育工作的重要组成部分。遵循思想政治教育和大学生心理发展规律,开展心理健康教育,做好心理咨询工作,提高心理调节能力,培养良好心理品质。工作要重在建设,立足教育,工作方式注重情景交融,队伍建设实行专、兼、聘结合,以课堂教学、课外教育引导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与引导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。

## 二、目标和任务

1. 目标:培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,使之具备较强的心理调适能力;促进大学生的心理素质与思想道德素质、科学文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,从而提高大学生适应社会生活的能力。

2. 任务:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展心理健康辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好适应环境、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德、智、体、美等全面发展。

## 三、基本原则

1. 坚持心理健康教育与思想政治教育相结合。既要帮助大学生优化心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度。

2. 坚持普及教育与个别咨询相结合。既要开展面向全体大学生的心理健康教育,更要根据不同情况,开展心理辅导和咨询工作。

3. 坚持课堂教育和课外活动相结合。既要通过课堂教学传授心理健康知识,又要组织大学生参加陶冶情操、磨练意志的课外文体活动,不断提高大学生心理健康水平。

4. 坚持教育与自我教育相结合。既要充分发挥教师的具体引导作用，又要充分调动学生的积极性和主动性，增强大学生心理调适能力。

5. 坚持解决心理问题与解决实际问题相结合。既要加强大学生心理健康教育，又要为大学生办实事办好事。

#### 四、教育内容

1. 宣传普及心理健康知识，使大学生能够认识自身，了解心理健康对成才的重要意义，树立心理健康意识。

2. 介绍增进心理健康的途径，使大学生掌握科学、有效的学习方法，养成良好的学习习惯，自觉地开发智力潜能，培养创新精神和实践能力。

3. 传授心理调适的方法，使大学生学会自我心理调适，有效消除心理困惑，自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力，提高社会生活的适应能力。

4. 解析心理异常现象，使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现，以科学的态度对待各种心理问题。

#### 五、途径和方法

1. 宣传教育。积极开展心理健康宣传教育活动。利用学院简报、学院网站、院团委网站、板报、年级报纸等宣传媒体，通过第二课堂活动，组织大学生积极参加心理健康月、心理知识竞赛等活动，开办网上心理指导栏目，定期举办心理健康讲座。广泛宣传、普及心理健康知识，强化学生参与心理健康教育的意识，提高学生关注心理健康的兴趣。通过校园文化建设，营造积极、健康、高雅的氛围，陶冶学生高尚情操，增强学生相互关怀与支持的意识，促使其全面发展和健康成长。

2. 课堂教学。根据大学生心理特点和自身对心理健康知识的认识；科学地安排有关心理健康教育内容。促进学生对心理的了解和把握以及心理调适及心理疾病的防范。同时，根据不同层次、不同年级学生的实际需要，举办“适应中学到大学的转变”、“认识自我”、“学习压力与考试焦虑”、“走向社会前的心理适应训练”、“科学研究的心理素质基础”、“人际关系心理”、“性心理”、“情感心理”等方面的专题讲座和相关报告。

3. 建立组织。在院学生会设立“心理咨询部”，建立班级心理信息员制度，支持并指导各年级心理咨询委员开展工作，及时掌握学生中出现的心理健康问题，发挥学生心理信息员的桥梁与纽带作用，主动工作，防患于未然，发挥大学

生在心理健康教育中互助和自助的重要作用。

4. 心理普测。为实现学生心理问题的早期发现、及时干预和跟踪服务提供参考，每学年新生进校以后，配合学校心理咨询中心，运用具有较高信度与效度，适合我国国情的心理评估工具，进行心理普测，建立心理档案，以便开展有针对性的心理健康教育。

5. 心理辅导。科学地把握高校大学生心理健康教育工作的任务和内容，严格区分心理辅导或咨询中心与专业精神卫生机构所承担工作的性质、任务，对少数心理问题突出的学生加强重点心理辅导。对有心理障碍或精神病的患者，要将他们及时转介到卫生机构治疗。

6. 深入学生。加强日常学生教育与管理工作中的大学生心理健康教育工作力度，注意区分学生的思想道德问题与心理问题，政治辅导员要经常深入基层、深入第一线及时对学生的心理问题进行有针对性的辅导或咨询，并积极与专职心理健康教育教师合作，对有心理困惑和心理障碍的学生及时提供必要的帮助。

7. 主动干预。认真开展大学生心理健康状况摸排工作，做好心理问题高危人群的预防和干预工作，特别注意防止因严重心理障碍引发自杀或伤害他人事件发生，做到心理问题及早发现、及时预防、有效干预。建立咨询教师值班制、异常情况及时报告制，配合学校建立从班级心理信息员、辅导员到学院、学校的快速危机反映机制，建立从心理健康教育机构到校医院、专业精神卫生机构的快速危机干预通道。

8. 加强研究。加强心理健康教育的科学研究。积极组织参与大学生心理健康教育的调研与学术交流活动，围绕大学生心理现象及其特征，以及影响大学生心理健康的原因与对策、当代大学生理想人格的培养等问题开展科学研究，为切实解决大学生成长过程中的心理问题提供理论依据和有效的方法和手段，使心理健康教育和心理咨询更具有针对性和实效性。

## 六、其它

本实施方案自公布之日起施行，由水产学院负责解释。

水产学院

2013年3月16日