

# 网格化视角下大学生心理健康教育模式的构建路径

张亚珂

天津海运职业学院 天津 300350

**摘要：**在当今这个快节奏、高压力的社会环境中，大学生作为社会未来的栋梁与希望，其心理健康状况不仅关乎个人成长与发展，更直接影响到社会的和谐与进步。鉴于此，构建一套科学、有效的大学生心理健康教育模式显得尤为重要。这一过程不仅是对传统教育模式的补充与完善，更是适应时代需求，促进学生全面发展，培养其良好心理素质的关键路径。

**关键词：**网格化视角下；大学生心理健康教育模式；构建路径

引言：随着社会的快速发展和竞争的日益激烈，大学生心理健康问题日益凸显。网格化管理作为一种创新的管理模式，为大学生心理健康教育带来了新的思路和方法。目前，在网格化视角下构建大学生心理健康教育模式的过程中，仍存在一些亟待解决的问题。论文旨在深入探讨这些问题，为完善大学生心理健康教育提供参考。

## 1 大学生心理健康教育模式构建的重要性

### 1.1 认知心理健康的基石作用

首先，需深刻认识到心理健康对于大学生成长的重要性。心理健康是大学生综合素质的重要组成部分，它如同身体的免疫系统，保护着个体免受外界负面因素的侵扰，维持着内在世界的平衡与和谐。良好的心理健康状态能够帮助学生更好地应对学习压力、人际关系挑战、职业规划迷茫等现实问题，促进其形成积极向上的生活态度，激发潜能，实现自我价值。

### 1.2 应对时代挑战的迫切需求

随着信息技术的飞速发展，信息爆炸、网络成瘾、社交媒体依赖等问题日益凸显，给大学生的心理健康带来了新的挑战<sup>[1]</sup>。而与此同时，社会竞争加剧、就业压力增大、价值观念多元化等社会因素也加剧了大学生的心理负担。构建心理健康教育模式，旨在通过系统化的教育和干预，帮助学生增强心理韧性，提高自我调节能力，以更加稳健的姿态面对生活的各种挑战。

### 1.3 促进全面发展的内在要求

教育的本质在于促进人的全面发展，而心理健康是全面发展的重要基石。一个心理健康的大学生，能够更好地平衡学业与兴趣、理论与实践、个人与集体之间的关系，实现德智体美劳全面发展。心理健康教育模式通过提供丰富的心理资源、开展多样化的心理活动、建立专业的心理支持系统，为学生营造一个积极向上的成长环境，促进其身心和谐统一。

## 2 网格化视角下大学生心理健康教育模式的构建中的问题

### 2.1 网格划分的科学性与合理性不足

在构建大学生心理健康教育的网格化模式时，网格的划分是基础。调查发现目前的网格划分往往缺乏科学的依据和合理的规划。一方面，部分高校在划分网格时，仅仅依据学生的班级、专业等传统因素，未能充分考虑学生的兴趣爱好、性格特点、家庭背景等多元化的因素。例如，一些具有相似心理问题倾向的学生可能被分散在不同的网格中，导致难以进行有针对性的干预和辅导。另一方面，网格的规模大小也存在不合理的情况。有的网格过大，导致辅导员或心理教师难以对每个学生进行深入了解和关注；有的网格过小，又造成资源的浪费和管理的繁琐。

### 2.2 网格人员的专业素养参差不齐

大学生心理健康教育网格化模式的有效实施，离不开网格人员的积极参与和专业支持。但现实中，网格人员的专业素养存在较大差异。首先，辅导员作为网格中的重要一员，他们大多承担着众多的学生管理工作，缺乏系统的心理健康教育知识和技能培训。在面对学生的复杂心理问题时，可能无法准确识别和及时处理<sup>[2]</sup>。其次，学生干部作为网格中的辅助力量，他们在心理健康知识和沟通技巧方面也存在不足。虽然他们能够在一定程度上发现同学的异常情况，但在提供有效的帮助和引导方面存在困难。

### 2.3 网格信息的收集与处理不及时、不准确

在网格化管理中，及时、准确地收集和處理学生的心理健康信息不可忽视。然而，当前存在信息收集渠道单一、信息更新不及时、信息分析不准确等问题。具体表现在以下几个方面：

#### 2.3.1 一些高校主要依赖学生的自我报告和辅导员的

观察来获取心理健康信息,而忽略了同学之间的相互反馈、网络平台上的信息等其他渠道。

2.3.2 由于缺乏有效的信息管理系统,收集到的信息不能及时更新和整合,使得心理危机预警和干预工作滞后。

2.3.3 对于收集到的大量心理健康数据,由于缺乏专业的数据分析人员和科学的分析方法,难以从中提取有价值的信息,无法为心理健康教育决策提供有力支持。

#### 2.4 网格之间的协同合作机制不完善

在网格化视角下构建大学生心理健康教育模式时,一个显著的问题是网格之间的协同合作机制尚不完善。这主要体现在不同单位、团队之间因管理机构、标准、规范等方面的差异,导致在心理健康教育工作中存在分工不明确、协作不顺畅的现象。缺乏有效的沟通渠道和协调机制,使得各网格在资源共享、信息互通、服务对接等方面存在障碍,难以形成合力,影响了心理健康教育的整体效果。

#### 2.5 心理健康教育资源的网格配置不均衡

心理健康教育资源包括师资、设备、经费等,在网格化模式中,资源的合理配置直接影响着教育效果。然而,目前资源在网格之间的配置存在不均衡的现象。一些重点专业或优势学科所在的网格,往往能够获得更多的心理健康教育资源,而一些相对冷门的专业或学科所在的网格,则资源相对短缺。这不仅导致了教育机会的不公平,也使得部分学生无法得到充分的心理健康关怀和支持。

#### 2.6 对网格模式的评估与反馈机制不健全

为了不断优化大学生心理健康教育的网格化模式,需要建立科学的评估与反馈机制。但目前,对网格模式的效果评估往往缺乏明确的指标和标准,难以客观、准确地评价其成效<sup>[1]</sup>。同时,反馈渠道也不够畅通,学生和教师的意见和建议不能及时传递给相关部门,导致问题得不到及时解决,模式无法得到有效的改进和完善。

### 3 网格化视角下大学生心理健康教育模式的构建途径

#### 3.1 科学合理划分网格

首先,需要对大学生群体的特点和需求进行全面深入的调研与分析。了解不同年级、专业、性别、家庭背景等因素对学生心理健康的影响,为网格划分提供依据。例如,大一新生可能面临适应新环境和学业压力的挑战,而大四学生则更多地关注就业和未来发展带来的焦虑。接着,根据调研结果,结合学校的实际情况,如校园布局、学生住宿分布、教学组织形式等,进行网格的初步划分。可以按照学院、班级、宿舍等单位进行划分,确保每个网格单元内的学生具有一定的共性和联

系。在划分网格时,要充分考虑资源的合理配置。例如,对于学生人数较多的学院或专业,可以适当细分网格,以便更精准地开展心理健康教育和服务。除此之外,还需建立动态调整机制。随着学生的学习阶段变化、校园环境改变以及新的心理健康问题的出现,及时对网格进行调整和优化。比如,当学校新增了一个校区或某些专业进行了调整合并,网格的划分就需要相应地做出改变。科学合理划分网格的过程中,还应充分征求师生的意见和建议。他们作为直接参与和受影响的主体,能够提供宝贵的实际经验和想法,有助于提高网格划分的科学性和有效性。

#### 3.2 提升网格人员专业素养

3.2.1 加强辅导员培训。定期组织辅导员参加心理健康教育专题培训,内容涵盖心理健康知识、心理咨询技巧、危机干预方法等。可以邀请专家学者进行讲座,也可以安排辅导员到心理健康教育先进的高校进行学习交流。例如,举办“大学生常见心理问题的识别与处理”工作坊,让辅导员通过案例分析、模拟咨询等方式,提高解决实际问题的能力。

3.2.2 培养学生干部队伍。对学生干部进行心理健康知识普及和沟通技巧培训,使他们能够在日常学习和生活中,及时发现同学的心理异常,并给予适当的关心和帮助。开展“朋辈心理辅导”培训课程,让学生干部学会倾听、理解和支持同学,发挥他们在心理健康教育中的桥梁作用。

3.2.3 建立专业指导团队。引入专业的心理咨询师、心理健康教育专家,组成专门的指导团队,为网格人员提供专业指导和支持。定期开展案例研讨、经验分享会,帮助网格人员提升业务水平。

#### 3.3 优化网格信息管理

优化网格信息管理是构建网格化视角下大学生心理健康教育模式的重要环节。要实现这一目标,需采取三个方面的措施:

3.3.1 需建立全面而精准的学生心理健康信息数据库。这包括收集学生的基本信息、家庭背景、学习情况、社交状况以及过往的心理评估结果等多方面的数据。通过整合这些信息,能够对每个学生的心理状况有一个较为全面和深入的了解。

3.3.2 要确保信息的及时更新。学生的心理状态是动态变化的,可能会受到学习压力、人际关系、家庭变故等多种因素的影响。因此,需要定期对学生进行心理测评,并及时将新的信息录入数据库,以保证数据的时效性和准确性。

3.3.3 还需加强信息安全管理。学生的心理健康信息属于敏感信息,必须采取严格的安全措施加以保护<sup>[4]</sup>。这包括设置严格的访问权限,只有经过授权的人员才能查看和处理相关信息;采用先进的加密技术,防止信息泄露;建立完善的信息备份和恢复机制,以应对可能出现的信息丢失或损坏情况。而且,要注重信息的分析和利用。利用大数据分析技术,对收集到的海量信息进行深入挖掘和分析,找出学生心理问题的潜在规律和趋势,为制定个性化的心理健康教育方案提供科学依据。

### 3.4 强化网格协同合作

强化网格协同要求高校内部打破传统壁垒,促进心理健康教育资源在各部门、各层级间的无缝对接与高效流转。具体而言,首先要建立跨部门的协同工作机制,明确心理健康教育工作的主体责任与协作范围,确保心理咨询中心、学生工作部门、教学院系以及后勤服务等单位能够围绕学生心理健康这一核心目标,形成合力。其次,推动信息化平台建设,利用大数据、云计算等现代信息技术手段,构建心理健康教育资源共享与交互的网格化平台。该平台不仅能够整合校内外心理健康教育资源,如专业心理咨询师、心理健康课程、心理测评工具等,还能实现学生心理状态的实时监测与预警,为及时干预提供数据支持。此外,还应鼓励网格内的师生参与心理健康教育工作的创新与实践,如开展心理健康主题班会、心理健康月活动等,营造全校关注心理健康的良好氛围。最后,建立健全网格协同合作的激励机制与责任追究制度,对在心理健康教育工作中表现突出的部门和个人给予表彰奖励,对未能履行职责或造成不良后果的则进行问责处理。

### 3.5 均衡网格教育资源配置

在网格化视角下,构建针对大学生的心理健康教育模式要求均衡分配教育资源。这一要求的关键在于将资源如专业心理咨询师、心理健康教材和在线支持平台等均匀分配到每个网格单元中,确保每个学生都能获得必要的心理支持。在使用数据分析后,学校可以了解哪些资源在哪些区域使用频率高,从而进行动态调整,以优

化资源配置<sup>[5]</sup>。为了实现这个目标,学校应先要进行需求分析,确定学生心理健康服务的具体需求。然后根据这些需求分配相应的资源,确保每个网格单元都能访问到相同级别的服务和支持。最后,利用信息技术,比如建立在线预约系统,使学生能够轻松预约到心理咨询师,或通过虚拟平台接受辅导,使资源更加灵活和高效。

### 3.6 完善评估与反馈机制

完善评估与反馈机制主要包括:定期对心理健康课程内容、教学方法和辅导效果进行评估,并收集学生的反馈。问卷调查、面谈等方式,可以获得学生对心理健康教育的直接感受和建议。这些信息有助于教育者及时调整教学策略和内容,更好地满足学生的需求。并且,建立一套有效的反馈系统,确保所有利益相关者,包括教师、学生及家长,都参与到改进过程中来,共同推动大学生心理健康教育的持续发展。

结语:综上所述,网格化视角下大学生心理健康教育模式的构建虽然具有一定的创新性和可行性,但在实践过程中仍面临诸多问题。只有充分认识并解决这些问题,不断优化网格划分、提高人员素养、完善信息管理、加强协同合作、均衡资源配置、健全评估反馈机制,才能构建出科学、有效的大学生心理健康教育模式,为大学生的健康成长和全面发展保驾护航。

### 参考文献

- [1]周妍.网格化视角下大学生心理健康教育模式的构建路径[J].山西青年,2024(8):4-7.
- [2]吴日晖.社交媒体环境下团体心理辅导提高大学生心理健康教育的有效性研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2021,40(03):109-111.
- [3]杨波.高校大学生心理健康教育工作创新路径[J].现代职业教育,2021(11):16-17.
- [4]苏凤娟,刘胜伟.加强当代大学生心理健康教育的重要性和措施[J].公关世界,2021(04):116-117.
- [5]张豫.高校辅导员开展大学生心理健康教育的困境与对策[J].公关世界,2021(04):146-147.