

一站式学生社区视域下西藏高校心理育人功能 实践路径研究

央拉

西藏农牧大学, 西藏 林芝 860000

DOI:10.61369/ECE.2025070032

摘 要 : 一站式学生社区以学生共同生活区域为基础, 整合多方资源, 为学生成长成才提供全方位服务, 对西藏高校心理育人工作意义重大。它有利于构建便捷高效的心理咨询服务体系, 营造浸润式心理健康教育环境, 实现心理教育与生活服务的深度融合。本文通过深入分析, 探索在一站式学生社区背景下, 西藏高校完善心理育人工作体系、加强师资队伍建设和丰富心理健康教育活动形式、建立心理互助机制的实践路径, 以期提升西藏高校心理育人工作的实效性, 促进学生心理健康发展, 为高校心理健康教育提供有益参考。

关 键 词 : 一站式学生社区; 西藏高校; 心理育人; 实践路径

Research on the Practical Path of Psychological Education Function in Tibetan Colleges and Universities from the Perspective of One-Stop Student Community

Yangla

Xizang Agricultural and Animal Husbandry University, Lin Zhi, Tibet 860000

Abstract : Based on students' common living areas, the one-stop student community integrates multiple resources to provide all-round services for students' growth and development, which is of great significance to the psychological education work in Tibetan colleges and universities. It is conducive to building a convenient and efficient psychological counseling service system, creating an immersive mental health education environment, and realizing the in-depth integration of psychological education and life services. Through in-depth analysis, this paper explores the practical paths for Tibetan colleges and universities to improve the psychological education system, strengthen the construction of teaching staff, enrich the forms of mental health education activities, and establish psychological mutual assistance mechanisms under the background of one-stop student communities. It is expected to enhance the effectiveness of psychological education in Tibetan colleges and universities, promote the development of students' mental health, and provide useful references for college mental health education.

Keywords : one-stop student community; Tibetan colleges and universities; psychological education; practical path

引言

在教育教学模式变革持续推进之际, 一站式学生社区作为新提出的一种学生管理服务模式, 以学生社区为依托, 以学生为中心, 将思想政治教育、学业指导、生活服务、心理健康教育等功能有效整合于学生社区^[1]。一站式学生社区使原有的各管理职能部门间各自为政的现象得以消弭。在一站式学生社区的视域下研究西藏高校心理育人功能实现途径有利于充分发挥学生社区一体化的优势, 完善心理育人工作体系, 丰富心理健康教育的形式和内容, 更好地满足西藏高校学生心理健康需求, 提高心理育人工作质量, 为西藏高校学生心理健康保驾护航。

一、一站式学生社区对西藏高校心理育人的独特价值

（一）有利于构建便捷高效的心理咨询服务体系

由于西藏地区高校在地域上存在某些限制，致使部分高校在心理咨询资源分布散、学生难以获取上存在一定的困难。一站式学生社区将心理咨询室、辅导中心等各相关场所集中于学生日常学习生活的社区，大大地缩短了学生距离心理服务的时间。学生无需在校区四处奔走，在社区即可方便地进行心理咨询预约、团体心理辅导，减少了因路途等其他因素影响，给学生带来的咨询受阻等情况^[9]。而同时社区常驻的心理辅导员还可以随时地关注学生日常的生活状态，及时地发现学生可能存在的心理问题，帮助学生及时、有效地开展心理支持。

（二）有利于营造浸润式心理健康教育环境

在学生生活的社区里，以在社区公共区域内悬挂心理健康教育宣传展板、开展心理健康教育主题文化活动、建设学生减压放松空间，进而构建学生心灵成长空间为路径，全方位地打造学生生活社区心理健康教育的氛围^[9]。学生在社区学习生活过程中接受潜移默化的心理健康教育，滋养自己的心理人格，学生将自己置身于浸润式心理教育情境之中，不仅打破了课堂式心理教育模式的死板性，更能拉近心理教育与学生成长之间的距离，学生接受心理教育不再感到枯燥乏味，潜心成长。

（三）有利于实现心理教育与生活服务的深度融合

一站式学生社区将心理育人与生活服务融为一体，发挥生活服务的育人合力。社区提供住宿、餐饮、活动场所等生活服务之余，还要善于从生活服务中发掘心理育人因素，如社区集体活动有利于培养和增强学生集体荣誉感和归属感；宿舍管理也可渗透心理健康教育理念，学生宿舍要求营造温馨、健康、文明、和谐的环境^[10]；社区工作人员在日常服务过程中注意关心学生的喜怒哀乐，善于引导帮扶，让学生感觉生活和教育就在身边，这就消除了心理教育是专业课程的局限和咨询服务的狭隘，实现了心理育人与生活服务的深度融合，无疑大大提高了心理育人的实效性。

二、一站式学生社区视域下西藏高校心理育人功能实践路径探索

（一）完善心理育人工作体系

1. 建立西藏高校“学校—学院—一站式学生社区—宿舍”四级联动工作体系。学校层面，建立由学校党委领导、学工处、心理健康教育中心、教务处等部门组成的西藏高校心理育人工作领导小组，统筹协调全校心理育人工作，拟定政策、建立标准；学院层面，设立心理育人专项工作组，具体落实学校相关工作安排，根据各学院专业特点开展有针对性的心理育人工作；学生社区层面，设社区心理工作室，配备专职心理工作人员，负责为学生提供心理服务，服务学生的生活区主要由学生活动点等构成；宿舍层面，设宿舍心理联络员，及时捕捉反馈同学的心理动态^[5]。2. 建立心理危机预警干预机制。借助一站式学生社区，整

合学生活动行为数据、学业数据、社交数据等，建立智能的心理危机预警平台，通过大数据分析，对存在心理危机症状的学生及时进行预警，分级预警，对于不同预警级别的学生要根据他们的特点进行针对性干预，做到早发现、早干预、早治疗，并建立起心理危机干预的绿色快速通道，一旦遇到紧急突发事件，马上能够启动心理干预工作，及时给学生提供心理救助^[6]。3. 建立心理育人工作评价与反馈机制。定期对学生心理育人工作的结果进行考察，通过问卷调查、学生访谈、数据分析等手段，掌握学生对心理育人工作的评价以及心理工作实际需求情况，总结工作中取得的经验与不足，及时调整优化心理育人工作策略，保证心理育人工作体系不断健全优化^[7]。

（二）加强师资队伍建设

1. 大力引进专业心理教师。针对西藏地处边疆、引才不易的情况，学校可制定一系列引才措施，提高薪金待遇，提供优良的科研和学习条件，给予职称晋升的政策优惠，吸引心理学专业人才加入西藏高校心理育人群体中，还要积极加强与国内外高校、院所的联合，通过联合培养、定向送培等途径定向引进专业心理教师。2. 提升现有教师的培训和进修。定期开展心理教师的专业培训、学术交流和进修，内容包括心理咨询理论与技能、心理健康教育课程、心理危机干预等内容培训，丰富教师的知识结构，提高其专业水平。另外，引导心理教师开展与心理健康教育相关的研究性课题，通过课题实践来深入探究心理育人规律和方式，提升教师科研水平和能力；同时搭建教师之间的交流、学习平台，丰富和加强教师间的互动和学习氛围^[8]。3. 强化教师的文化敏感意识和文化敏感沟通能力。西藏高校的学生地域和民族有着特殊的文化背景和风俗习惯，这就需要西藏高校的心理教师要充分了解西藏地区地域文化和民族文化的特点，在从事心理育人工作时，尊重学生的文化差异，用适当的方法与学生沟通交流，提升心理育人工作的针对性与实效性。

（三）丰富心理健康教育活动形式

1. 主题式心理健康教育的讲座和沙龙。请校内外知名心理学家、专家学者和高校心理咨询一线教师针对大学生学业、人际交往、情绪调适、恋爱心理等问题，主讲系列心理健康教育讲座和沙龙。讲座通过理论讲解和案例剖析，着重提升学生的理论素养，而工作坊注重学生参与，重在调动学生的主体能动性，以角色演绎、小组互动、情景模拟等方式帮助学生学会心理调适方法和技巧。2. 开展心理剧的表演和心理电影赏析。组织大学生自编自导自演心理剧，让学生将大学生在成长中遇到的心理问题和成长故事演绎上舞台，通过真实感人的表演使学生深思自己的内心世界，在此基础上让学生挖掘和分析自身心理发展的可能性，加强大学生自我心理调适能力的意识和能力。同时开展心理电影赏析活动，根据大学生心理发展需要选择一批心理健康题材的优秀电影作品，组织学生集中欣赏讨论，让学生从电影中得到启迪和教育^[9]。3. 开展心理健康素质拓展活动。积极利用一站式学生社区的户外场所和设施，组织形式多样的心理健康素质拓展活动，如团队合作游戏活动、户外挑战赛、心理运动会等，促进学生培养团队合作精神、沟通协调能力等，增强抗压能力，促进学生身心

健康发展。结合西藏地区民族文化特色特点开展民族特色的心理健康教育，如：藏式传统体育比赛、民族歌舞表演等活动，让学生在传承和弘扬民族文化中，在缓解和化解心理压力、增强文化自信和民族认同感等方面发挥积极作用。

（四）建立心理互助机制

1. 选好、培养好优秀学生心理委员。严格心理委员的选拔标准，通过选举的方式选择有爱心、有责任心、乐于助人的同学担任心理委员。定时定期组织心理委员参加心理专业培训，通过培训普及心理知识、传授朋辈心理辅导技巧、开展心理危机识别和报告，提高心理委员的专业素养与工作能力。2. 开展学生心理互助小组或社团活动。将心理互助小组或社团建设放在学生宿舍或班级、兴趣爱好小组的基础上开展，让学生在小组内相互交往、相互支援、相互帮助，学生小组成员也可对学生适当的指导。学校对学生心理互助小组或社团提供必要的指导和资源支持^[10]。3. 建立心理互助激励机制。对在心理互助工作中表现优秀的学生心理委员和心理互助小组进行表彰和奖励，如颁发荣誉证书、给予物质奖励、在综合素质测评中加分等，激发学生参与心

理互助工作的积极性和主动性，形成“人人关注心理健康、人人参与心理互助”的良好局面。

三、结束语

一站式学生社区给西藏高校心理育人工作带来了机遇和新的方向。可以依托一站式学生社区，创造便捷高效的心理咨询服务平台，创设沉浸式心理健康教育场域，实现心理育人与生活服务协同，更好地完成西藏高校心理育人质量的提升和效果，为学生心理健康需要服务。西藏高校今后应继续重视一站式学生社区建设工作，探索、创新心理育人工作途径。根据西藏地区、学校学生的实际特点、需求，充分发挥一站式学生社区建设优势，不断完善心理育人工作，提高心理育人工作水平，为学生心理健康和全面协调发展提供更好的服务与帮助，培养更多的德智体美劳全面发展的中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人，为西藏自治区稳定与繁荣做出更大的贡献。

参考文献

- [1] 邢晓雪, 王怀勇. 朋辈心理咨询进社区: “高校一站式”学生社区心理育人功能实践路径研究[J]. 黑龙江高教研究, 2025, 43(01): 135-139. DOI: 10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2025.01.011.
- [2] 黄思清. 大数据赋能“一站式”学生社区育人模式建构研究[J]. 才智, 2024, (36): 179-181.
- [3] 常稚蝶, 胡洋. “一站式”学生社区综合管理模式下大学生心理健康教育研究[J]. 才智, 2024, (32): 101-104.
- [4] 沈明龙. 心理育人融入“一站式”学生社区建设[J]. 大众心理学, 2024, (10): 17-18+14.
- [5] 刘平. “一站式”学生社区视域下高校心理育人“四个一体化”实践性探究[J]. 知识文库, 2024, 40(17): 183-186.
- [6] 李磊. “一站式”学生社区综合管理模式下高校辅导员心理育人精细化服务体系构建探索[C]// 北京大学出版社有限公司. 2024 高校辅导员队伍建设与职业发展论坛论文集. 江汉大学, 2024: 236-239. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.026681.
- [7] 张丽. “一站式”学生社区心理育人机制助力平安校园建设研究[J]. 平安校园, 2024, (05): 75-79.
- [8] 张珊珊. 高校“一站式”学生社区心理育人体系建设研究[J]. 新课程研究, 2024, (12): 81-83.
- [9] 贺泉莉. 基于社会支持理论的高校“一站式”学生社区心理育人探索[J]. 广西教育, 2024, (06): 82-85.
- [10] 江珊, 陈梅香, 王亚群. “一站式”学生社区综合管理模式背景下高校心理育人精细化服务体系构建探索——以厦门大学为例[J]. 高校后勤研究, 2023, (04): 15-18.