

大学生心理协会实践育人模式探索

张永丽, 方荣添, 史金梧

珠海科技学院, 广东 珠海 519041

DOI: 10.61369/SSSD.2025160013

摘 要 : 大学生心理协会作为高校心理健康教育工作的重要载体以及积极补充力量, 对促进大学生心理健康, 帮助学生筑牢心理防线, 助力其实现健康成长发挥着不可替代的作用。随着大学生心理协会的快速发展, 其实践育人价值逐渐凸显出来, 能真正满足新时代实践育人的需求。因而, 本文首先简要阐述大学生心理协会实践育人的优势; 在此基础上, 积极探索“1234”实践育人模式, 详细阐述该模式的构建与实施过程, 目的是使大学生心理协会实践育人作用最大化, 在不断完善高校实践育人体系的同时引领大学生心理健康教育实现创新发展。

关 键 词 : 大学生; 心理协会; 实践育人模式

Exploration on the Practical Education Model of College Students' Psychological Associations

Zhang Yongli, Fang Rongtian, Shi Jinwu

Zhuhai College of Science and Technology, Zhuhai, Guangdong 519041

Abstract : As an important carrier and active supplementary force for mental health education in colleges and universities, college students' psychological associations play an irreplaceable role in promoting students' mental health, helping them build a solid psychological defense line, and supporting their healthy growth. With the rapid development of college students' psychological associations, their educational value in practice has gradually become prominent, which can truly meet the needs of practical education in the new era. Therefore, this paper first briefly expounds the advantages of the practical education of college students' psychological associations; on this basis, it actively explores the "1234" practical education model and elaborates on the construction and implementation process of this model. The purpose is to maximize the role of practical education of college students' psychological associations, continuously improve the practical education system in colleges and universities, and at the same time lead the innovative development of college students' mental health education.

Keywords : college students; psychological associations; practical education model

引言

大学生心理健康教育作为高校思想政治工作的重要组成部分, 日益得到关注和重视。大学生心理协会作为覆盖面广、参与度高的学生社团之一, 其潜在的育人功能尚未得到充分挖掘, 这是高校在开展心理健康教育工作中面临的难题之一。研究发现, 传统的大学生心理协会活动形式和内容单一, 大多时候以开办讲座或者发放宣传单为主。学生总是处于被动参与者的状态, 这难以提升活动的吸引力和感染力, 无法获得理想的教育效果。在此背景下, 高校应积极探索大学生心理协会创新实践育人模式, 切实将学生放在主体位置上, 如此, 才能培养出更多身心健康的新时代人才, 才能助推高校实现内涵式、可持续发展。

一、大学生心理协会实践育人的优势

(一) 模式定位精准化, 实现育人高效率

受到社会、家庭、自身等多重因素的影响, 大学生心理层面普遍具有敏感性、波动性等显著特征, 这在无形中给高校心理健康教育带来了压力与挑战。大学生心理协会作为高校心理健

康教育工作的积极有效补充, 为深化理论并将理论知识转化为实践能力提供了重要媒介。大学生心理协会的核心组成为高校内的大学生, 他们对同龄人的认知规律、行为特点、需求偏好等有更全面、更清晰的了解, 因而可以充分发挥大学生朋辈心理互助作用, 让教育更显亲和力与感染力, 最终达到入脑入心的育人成效^[1]。更进一步地来讲, 大学生心理协会可以根据不同学生群体的

心理需求以及兴趣点精心设计与之适配的活动并推送差异化的教育内容,目的是高效利用资源,大幅度提升育人效率。

（二）目标格局全域化，确保育人全覆盖

要想实现人才培养的根本目标，关键是推行实践育人全覆盖，这是重要保障。大学生心理协会面向高校内的全体学生，其活动具有低门槛且高参与度等显著特征。实践育人的触角进一步由班级向宿舍延伸，能关注到大多数学生群体。更为重要的是，大学生心理协会能关注到传统心理健康教育容易忽视的学生群体，能以个性化的实践活动引领“特殊群体”实现积极、健康发展。学生之间能快速定位心理需求并提供一对一朋辈陪伴，这能进一步明确育人指向，并由点及面，实现实践育人的全覆盖^[2-3]。除此之外，大学生心理协会一般会贯穿于大学四年全周期，能为不同阶段的学生提供个性化的心理健康教育并组织开展对应的实践活动，这样，能确保不同阶段的学生均能获得适配的实践引导，更好地弥补传统心理健康教育的不足。

二、大学生心理协会“1234”实践育人模式的构建与实施

（一）聚焦一个核心目标

大学生心理协会的成员构成主要源于两类需求：第一类是对心理学抱有浓厚兴趣，期望深入学习；第二类是自身面临心理困惑，渴望获得疏导并针对性解决问题。基于此，大学生心理协会的创建与发展应以满足这两类学生的核心诉求为目标和宗旨。研究表明，传统的实践育人模式侧重于知识传授、缺陷弥补以及解决问题。该模式无法全方位顾及所有学生的心理状态，难以充分激发学生参与兴趣，也得不到理想的心理素质提升效果。因而，新时期的大学生心理协会实践育人应注重“人际互动”与“实践体验”的双轨并行，应以提升学生的参与感、归属感与价值感为核心目标^[4]。该目标不仅能覆盖更广泛的学生群体，而且能深入挖掘学生心理潜能并培育他们的优势品格，对学生综合素质的全面发展大有裨益。

（二）融合两个关键要素

第一，坚持培根铸魂，引领思想价值。大学生心理协会实践育人模式应将坚定学生的理想信念并厚植家国情怀置于核心，通过组织“把灾难当教材，与祖国共成长”“传承红色基因，赓续红色血脉”“祭先烈、学党史、悟思想”等丰富多彩的教育活动，引导他们将个人价值与集体成长、祖国发展等紧密融合起来^[5]。

第二，感悟校园文化，增强爱校荣校意识。大学生心理协会的建设与发展离不开学校及其二级学院的大力支持。因而，协会应积极争取学校心理活动场所、资金、人力等方面的大力支持，通过规划建设心理协会功能室、心理情景剧场、大学生心理素质拓展训练基地等，切实为协会开展实践教学与团体心理互助、朋辈互助等提供场地、设备、资源支持^[6]。在提升学生心理素质能力以及培养其积极心理品质的过程中，协会应寻找恰当时机激发学生对学校的感恩之情，鼓励他们积极主动学习校训并传承校风，以此来增强学生的爱校荣校意识。

（三）遵循三项指导原则

1. 激发主体意识，贯彻自主性

为了将学生的主观能动性充分激发出来，高校心理健康中心可以指派多名专业心理教师担任心理协会的指导教师，由他们负责制定实践育人整体规划、提供专业培训并严格把控活动专业方向，确保大学生心理协会发展沿着正确的方向发展。与此同时，充分尊重学生的主体地位^[7]。指导教师可以鼓励学生积极参与活动策划、宣传与执行等各项任务甚至完全交由他们负责，通过实践锻炼，将学生的主动性与创造力充分释放出来。教师则扮演好“辅助者”“引导者”的角色即可。

2. 构建朋辈联结，落实互动性

大学生心理协会应积极构建“老带新”“一帮一”的互动支持体系，由一名高年级成员结对帮扶三名低年级新成员，为的是帮助新生尽快熟悉大学环境，与此同时，在学业、考试、人际以及情感等诸多方面给予细致入微的关怀与支持。心理协会每周、每月、每季度、每期末定期组织开展主题交流活动，旨在为彼此间的深度交流提供平台，增进感情，进一步增强学生对协会的认同感及对其服务的满意度。

3. 深化体验学习，彰显实践性

协会实践活动，是学生心理行为的真实写照，也为彼此间的互动搭建了桥梁。集体活动有利于形成积极向上、正确健康的价值观，能为个体心理的自我调适提供良好依据。因而，大学生心理协会应定期组织开展丰富多彩的团队实践活动，强调“体验中学习、团体中互动、实践中感悟”，让学生全身心地置身于模拟情境与任务挑战中，以此充分激发其心理潜能，改善人际关系，实现心理突破，为他们带来积极的心理体验，以实践改变认知，以实践促进自我成长^[8]。

（四）打通四条实践路径

1. 构建知识普及平台，筑牢育人理论根基

大学生心理协会应面向广大师生群体定期举办心理论坛活动，定期邀请校内外心理学专家学者，围绕“情绪管理”“压力应对”“危机识别”等学生关切的主题，举办专题讲座与圆桌论坛。该举措除了能为大学生搭建知识学习平台外，还能在校园营造“人人参与、积极学习”的良好氛围。不仅如此，积极组织成员参与“全国心理委员 MOOC”等优质在线课程与认证考核，将线上学习与线下研讨紧密结合起来，丰富团队的专业知识储备，提升心理协会整体的规范化水平。当然，心理协会也可以打造极具特色的品牌阅读活动，向广大师生推荐畅销的心理学读物或者专业书籍，比如《蛤蟆先生去看心理医生》《活出心花怒放的人生》等并组织读书分享会，旨在用文字滋养心灵，让学生从中获得养分，最终实现自我启迪^[9]。

2. 深化朋辈互动支持，激发育人情感动能

将朋辈育人的独特优势充分发挥出来，增进彼此间的情感交流，构建以支持、帮助贯穿始终的成长共同体。一方面，设计并推行“五个一”系列同伴教育实践活动，具体为分享一个故事，结交一个同伴，熟读一本著作，学会一套理论，提交一份感悟，让朋辈教育贯穿于学生生活、学习的方方面面；另一方面，搭建

常态化交流平台，通过每周或每两周举办主题沙龙、故事会等轻松愉快的交流活动，增强生生、师生间的熟悉感，促进情感交融，真正让心理协会成为学生在高校内的精神栖息地^[10]。

3. 创新团体实践载体，拓展育人体验维度

首先，依托学校心理情景剧场、素质拓展基地等专业场所，大规模开展心理情景剧排演、素质拓展训练、心理电影赏析等沉浸式活动。其次，积极引入并推广 OH 卡牌、房树人绘画、音乐冥想、舞动治疗等表达性艺术疗愈方法。以上方式能帮助学生更真实地表达和探索自我，是他们释放情绪的有效途径。最后，创设任务挑战情境，精心设计一系列需要团队协作完成的挑战性任务，以任务为驱动，不断激发学生的心理潜能，磨炼他们的意志品质，提升学生的抗挫折能力、抗压能力、团队协作能力与沟通交流能力，让他们的心理素质实现飞跃式提升。

4. 融入志愿服务实践，彰显育人社会价值

心理协会指导教师应鼓励学生主动承担校园心理健康微信公众号、视频号运营、新生心理普测协助、心理健康月活动组织等任务，以实践深化理论认知。不仅如此，定期组织学生下社区、下企业，为社区居民、企业员工科普专业的心理健康知识并策划

系列心理健康主题活动，通过志愿服务，进一步强化学生的社会责任感。

三、结语

实践育人的核心宗旨为将学生置于真实的情境中培养其解决实际问题的能力，这点应贯穿于人才培养的全过程。新时代对实践育人成果的要求应由提高学生的实践能力逐步转向培养其完整的人格并提升学生的心理素养，使他们更游刃有余地应对新时代的机遇和挑战。大学生心理协会能同时满足以上要求，在提升学生心理健康水平的同时能进一步提高他们的实践能力。大学生心理协会组织开展的活动形式丰富、内容多样，且能覆盖校内、校外不同场域。除了传统的心理健康知识讲座、团体心理辅导活动之外，还涉及一系列较为新颖的活动，比如心灵成长心理健康知识挑战赛、心理健康校园行、心理健康知识进社区等。这些活动的开展能引导学生一边实践一边反思与总结，能培养出更多内外兼修的新时代人才。

参考文献

[1] 胡静静. 大学生心理协会助力高校心理健康教育 [J]. 美育, 2022(13):71-73.
[2] 陈晴. 高职院校心理协会发展策略探析 [J]. 山西青年, 2021(11):121-122.
[3] 何永勤. 实践型心理社团活动构建研究——以蓝天助学志愿者协会为例研究报告 [J]. 新课程, 2021(32):22.
[4] 周佳豪. 高校心理社团在心理健康教育中的能动性建设 [J]. 学周刊, 2025, 10(10):151-154.
[5] 倪虹霞, 倪虹媛, 陈桦, 等. 高校心理社团活动对大学生心理健康影响的研究 [J]. 科学咨询, 2024(11):188-191.
[6] 李思颖, 徐浪. 五育并举背景下高校二级心理社团建设的探索路径 [J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2025, 22(7):135-139.
[7] 张文传. 以心理社团为载体塑阳光自信气质 [J]. 学周刊, 2019(17):143-144.
[8] 鲍艳丹. 高校大学生心理社团建设现状及发展对策研究 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(10):107-109.
[9] 陈燕妮. 高职院校大学生心理社团的建设与管理探索 [J]. 学周刊, 2019(17):171-172.
[10] 马芮. 高职院校心理社团实践育人成效提升 [J]. 百科知识, 2024(36):56-58.