

“点亮心灯”赋能大学生心理健康教育“心育”模式探索

范真,刘玉博,罗莹
(南阳医学高等专科学校,河南南阳 473000)

[摘要]五育并举促进新时代学生心理健康具有重要意义。依托全国心理健康产教融合共同体平台,在“点亮心灯”品牌建设引领下,建立健全大学生心理健康教育四级预警工作网络;聚焦“点亮心灯”公益项目推进,实现“以德育心”;聚焦“点亮心灯”心理健康和精神卫生研究,实现“以智慧心”;聚焦“点亮心灯”艺术团、诗社等文艺活动,实现“以美润心”;聚焦“体育+心理”素质拓展活动,实现“以体强心”;聚焦劳动教育实践融入心理健康教育,实现“以劳健心”。构建了“点亮心灯”赋能大学生心理健康教育“心育”模式。

[关键词]点亮心灯;五育并举;大学生心理健康教育

[中图分类号] G640 **[文献标识码]** A

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2025.10.010

[文章编号] 2096-711X(2025)10-0028-03

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

“点亮心灯”是国家心理健康和精神卫生防治中心推出的一项全国性公益项目,旨在进一步加强高校、医院、社区等单位和社会机构在心理健康教育方面的融合发展,建立完善的心理健康沟通联动机制,助力“健康中国”建设。2023年,“点亮心灯”心理健康和精神卫生防治项目推进会在南阳隆重举行。我校充分利用医学专业、资源和人才优势,在加强大学生心理健康教育服务、防治心理问题和精神疾病等方面,广泛深入地进行工作开展、科学研究和社会推广。近一年来,学校着力推动“点亮心灯”品牌建设,依托全国心理健康产教融合共同体平台,依据“五育并举”的“育心”“慧心”“强心”“润心”“健心”与“点亮心灯”的内在契合性,进行了大学生心理健康教育“心育”模式的实践与探索。

一、大学生心理健康教育“心育”模式的意义

在新时代背景下,党和国家越来越重视大学生心理健康教育。全国高校思想政治工作会议要求:“要坚持不懈促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地。”中共中央、国务院发布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,以及《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》等文件指出,加强和改进大学生心理健康教育是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径,要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校的重要议事日程。2023年4月,教育部等十七部门印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,行动计划中提到了通过德、智、体、美、劳五育并举来促进新时代学生的心理健康。2024年6月,河南省教育厅等多部门发布了专项行动方案,在方案中明确提出了通过德、智、体、美、劳五育并举,促进新时代学生的心理健康:“推进以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心”。重视心理健康教育、创新心理健康教

育模式势在必行。

二、“点亮心灯”赋能大学生心理健康教育“心育”模式的实践

(一)“点亮心灯”赋能顶层设计“心育”模式

1. 建立健全心理健康教育四级预警工作网络

一方面健全“学校—系(院)—班级—宿舍”四级预警工作网络,四级预警工作网络分别责任到心理健康教育中心(学校)—二级心理辅导站(各系、院)—心理健康教育委员(各班级)—心理健康教育信息员(各宿舍),以保证工作进行。另一方面构建学校心理健康中心与系(院)、家庭及医院的联动机制,整合了多元心理育人合力,对学生心理危机进行科学识别、实时预警和专业干预,做到早发现、早应对、早处理。各系(院)二级心理辅导站坚持每周一排查,每月一汇总;对于重点关注学生,实施一人一档、闭环管理;各系(院)二级心理辅导站对准心理健康中心实行心理危机周报、月报、随时报制度,心理健康教育中心专职心理教师对全校关注对象进行包干和定期跟踪,联合系(院)二级心理辅导站落实会商研判制度,指导、督促、服务各系(院)科学有效开展工作。

2. 完善“点亮心灯”品牌建设

依托全国心理健康产教融合共同体平台,完善“点亮心灯”品牌建设。成立“点亮心灯”心理健康和精神卫生研究院。致力于深化对有心理问题者、心理障碍者、精神障碍者社区防治与居家照护模式的研究,通过整合跨学科知识与实践,探索更加精准和人性化的照护策略。研究院着重研究如何在社区层面构建一个支持性网络,确保服务对象能够在家庭和社区环境中获得必要的心理和社会支持。同时,强调个性化照护计划的重要性,以服务对象的具体需求为中心,结合现代科技手段,如远程医疗和智能监测,提高照护的质量和效率。通过这些理论基础的扩展,为服务对象提供更加全面和深入的支持,帮助他们在社区中得到更好的生活和康复

收稿日期:2025-2-21

基金项目:本文系中华职业教育社2024年度规划课题重点项目“围绕新质生产力发展需求,创新人才培养‘心’模式研究与实践”(项目编号:ZJS2024ZD56);河南省高等教育教学改革研究与实践重点项目“以心理健康产教融合共同体为依托,‘五心联动’协同育‘心’模式研究与实践”(项目编号:2024SJGLX0683);南阳医学高等专科学校教育教学改革研究项目“新质生产力背景下高职院校医学生非认知能力创新培育研究”(项目编号:XLJGX02)。

作者简介:范真(1966—),女,河南南阳人,南阳医学高等专科学校教授,主要从事医学教育、职业教育研究。通信作者:刘玉博。

机会。

先后组建多个师生共同参与的“点亮心灯”志愿服务团队。进行了卓有成效的志愿服务工作。志愿者通过耐心的陪伴、细心的倾听和无私的奉献,与有心理问题的学生建立真诚的联系,理解他们的需求,尊重他们的选择,共同探索解决学生心理问题的方法。在学生中成立“点亮心灯”艺术团、“点亮心灯”诗社,以社团成员为引领,带动学生的“心育”活动。

建立和运行“点亮心灯、医心为你”公众号。公众号转发到各系(院)所有班级,号召全校师生积极加入。该公众号由师生共同运营,目前有“心之约”“心分享”“心动态”3个主菜单,下设12个子菜单。提供了心理健康教育知识普及、信息分享与互动交流的平台。该公众号致力于成为心理健康教育知识普及的重要窗口,通过分享专业的心理健康信息、心理健康科普文章、真实案例分析以及专家访谈等内容,帮助学生和公众提高对心理健康问题的认识和理解。同时,它也是个体信息分享与互动交流的平台,鼓励用户分享自己的经历和感受,互相支持与鼓励,共同面对生活中的挑战,成为学校学生、心理障碍者、精神障碍者及其照护者在互联网上的“温馨家园”。是扩大和深化学生心理健康教育服务的一个有力途径。同时公众平台也成为公益团体、普通大众对心理障碍、精神障碍群体关注、关心的自觉助力平台。

(二)“点亮心灯”赋能“心育”模式实现“五育并举”

聚焦“点亮心灯”公益品牌,通过各种“育心”活动,促进心理健康。达到以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心“五育并举”。

1. 聚焦“点亮心灯”公益项目推进,实现“以德育心”

德育是促进学生心理健康的重要途径。德育与心理健康教育相辅相成,前者通过培养学生道德素养助力心理发展,后者为德育提供理论及实践支撑。所以本研究聚焦“点亮心灯”公益项目推进,通过“点亮心灯”志愿服务团队,引导学生参与公益事业,同时在“点亮心灯,医心为你”公众号、引入“心育”融入德育内容,如“心光闪闪,育见你我”心理健康教育培训会、“减压赋能,阳光心理”心理健康教育主题、“用心交往”心理健康讲座、“呵护心灵,助力成长”主题教育等,使学生在心理健康成长的同时,树立正确的价值观。将心理健康教育贯穿于立德树人全方位、全过程,实现“以德育心”。

2. 聚焦“点亮心灯”心理健康和精神卫生研究,实现“以智慧心”

智育可促进学生心理健康,是心理健康教育的基础。智育通过促进学生智力发展为心理健康教育的顺利实施提供了前提,因为只有智力正常才能不断追求完善的人格,培养坚韧的意志,从而达到自我实现。本研究聚焦“点亮心灯”心理健康和精神卫生研究,将心理健康教育融入日常教育和科研工作,同时创新科教融汇方式,将“点亮心灯”研究院的成果转化为课堂实践,培育学生记忆、思维、创造、想象等能力,开发学生的心理潜能,增强学生的心理弹性,实现“以智慧心”。

3. 聚焦“点亮心灯”艺术团、诗社等文艺活动,实现“以美润心”

美育是促进学生心理健康的重要养料。美育不仅仅是艺术教育的代名词,更是一种通过审美活动陶冶性情、启迪智慧、完善人格的教育方式。本研究聚焦“点亮心灯”艺术团、“点亮心灯”诗社,组织开展“心灵之歌”草地音乐会、“书

香润心,阅见悦己”心理健康读书分享会、“心艺融合,以艺舒心”团体活动、“鼓动心弦,敲出心声”团体活动、“秀我心声”DIY心理手工画大赛等,不但为学生提供了多样化的情感表达途径,帮助学生宣泄情绪、释放压力,还能将心理健康教育浸润在艺术创作、表演中,在创作、表演中深化自我认知,促进情感的正向转化。引导学生在艺术创作中表达内心的喜怒哀乐,使自己在艺术的世界里找到情感的共鸣与释放,从而缓解情绪困扰,增强心理韧性。引导学生感知美、理解美、发现美、欣赏美、创造美。通过美的熏陶,以美的眼光审视自我、理解他人、感知世界,从而在内心深处建立积极向上的人生态度和情感价值观。实现“以美润心”。

4. 聚焦“体育+心理”素质拓展活动,实现“以体强心”

体育是促进学生心理健康的重要动力。本研究聚焦“体育+心理”素质拓展活动。①将心理健康教育融合在形式多样的“心”运动中,组织开展“健康身心,共筑未来”“拥抱希望,心想未来”“五育润心,青春绽放”心理趣味运动会;“娱乐身心,激荡青春”趣味心理拔河比赛;“光影悦步,心随步舞”荧光夜跑活动;“春天踏青,分享心情”等丰富多彩的活动,增强了心理健康教育的趣味性,提高了学生参与度,有利于全方位、多角度地开展大学生心理健康教育。②通过“体医融合”创新中医健身运动,八段锦作为中国传统体育的代表,蕴含着“未病先防、既病防变、病后防复”的保健养生思想,是体医融合的良好载体。八段锦训练注重调心、调息、调神,能够理顺三焦,畅达气机,实现良好的身心调节,对心理疾病具有改善作用。因此,举办“八段锦七天运动线上打卡活动”,由学生自主选择打卡时间和场地,并在规定时间内上传打卡视频。此活动的开展,引发了全校学生的广泛关注和积极参与。活动期间,无论是在教室、宿舍,还是在操场,都可以看到认真练习“八段锦”的身影。“八段锦”七天打卡活动,不仅是对中华优秀传统文化的传承,也是对学生自律、坚持等美好品质的培养,提升了学生的身心健康水平。“体育+心理”素质拓展活动,帮助学生释放了压力,用运动的无限能量筑起心理健康的“心”防线。既可以消除学生负面情绪,缓解心理压力,提升情绪,增强心理稳定性和自信心,促进睡眠,又可以锻炼身体,增强体质,实现“以体强心”。

5. 聚焦劳动教育实践融入心理健康教育,实现“以劳健心”

劳动教育是促进学生心理健康的重要基石。高职院校要立足应用型人才培养需求,创新劳动教育形式,强化实践育人,提升学生的动手能力和就业创业能力。本研究聚焦劳动教育实践,将心理健康教育融合于劳动教育中,通过创新性开展基于产教融合的劳动教育,如师生共同参与的“互联网+点亮心灯”暖心助力模式,师生共同运营的“点亮心灯 医心为你”公众号,“点亮心灯”志愿服务团队等,在奉献社会的过程中强化责任意识、提升社会责任感和实践能力,同时培育学生动手能力及积极向上的人生态度,促进手脑结合、身心和谐发展,实现“以劳健心”。

三、大学生心理健康教育“心育”模式的新路径思考

(一)进一步应用现代技术创新“心育”模式

“心育”模式应进一步运用人工智能、大数据与“互联网+”等现代技术。把人工智能技术深入到心理健康教育的全过程、全环节,对传统心理健康教育进行数字化、智能化、绿色化的转型升级。利用人工智能进行心理评估,通过智能聊天机器人与学生互动,收集语言模式、情绪表达等数据,对学

生的心理状态进行初步评估,为教师和专业心理辅导人员提供参考;虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术辅助心理治疗,创建沉浸式的心理治疗场景,帮助学生克服恐惧、焦虑等心理问题。例如,模拟高空场景帮助恐高症患者进行暴露疗法。依托大数据技术和应用对学生线上线下产生的海量数据进行收集整理、挖掘分析,运用大数据的关联效应全面客观掌握学生心理健康状态、预测发展趋势,并有针对性、科学性地开展相关教育活动,全面提升服务质效。运用“互联网+心理健康教育”优势,推进心理健康教育工作的现代化,助力心理健康知识的普及和推广。

通过现代化技术的应用,使“心育”模式更加个性化、及时化和有效化,为广大学生提供更好的心理支持和服务,满足其心理健康需求,促进心理健康教育的普及和提升。

(二)教育模式创新

“互联网+点亮心灯”暖心助力模式是拟搭建的一个专业化、公益化的数字平台。现阶段通过微信以“点亮心灯,医心为你”公众号的方式运行,后期将以独立网站形式呈现,建立在线心理健康教育平台,提供丰富的心理健康课程、主要包括科普宣传、信息共享、公益助力等内容。这种数字技术与公益的深度融合,能够为在校学生、心理障碍者、精神障碍者提供个性化服务,同时兼顾公益慈善。另外将心理健康教育内容有机融入专业课程教学中,通过案例分析、小组讨论等方式,让学生在在学习专业知识的同时提升心理素质。实施体验式教学,组织学生参加心理拓展训练、社会实践等活动,让他们在实际体验中增强心理韧性、提高人际交往能力和团队合作精神。

四、结语

“点亮心灯”是国家心理健康和精神卫生防治中心推出的一项全国性公益项目,“互联网+点亮心灯”暖心助力模式,是将公益之心融入科技之芯,目的是融合精神科医生、心理工作者、教育工作者、社会工作者、公益组织和社会公众等参与到该公益品牌建设,打开公众的数字公益视野,充分发挥

平台汇聚资源、整合资源的优势,缓解心理障碍、精神障碍者防护资金、资源短缺的现状,实现全民共建共治共享的现代化格局,让“互联网+点亮心灯”暖心助力模式更加温暖美好,也会更加助力、赋能大学生心理健康教育“心育”模式。

参考文献:

- [1]习近平.在全国高校思想政治工作会议上的讲话[N].人民日报,2016-12-9(1).
- [2]教育部有关负责人就《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》答记者问[J].新教育,2023(22):7-9.
- [3]五育并举,将促进心理健康贯穿育人全过程[N].光明日报,2024-3-12(7).
- [4]曲冰.从德育视角探索职业院校学生心理健康教育路径[J].职业,2024(20):79-83.
- [5]李慧.“五育融合”视域下高校心理健康教育的探索与实践[J].现代职业教育,2024,37(2):39-41.
- [6]杨颖香.美育视域下高职心理健康教育课程教学方向与策略[J].现代职业教育,2024(32):129-132.
- [7]帅惠琼,王佳琳,丰芬,等.中医传统功法应用于失眠患者的研究进展[J].云南中医中药杂志,2018,39(8):91-93.
- [8]陈子怡,刘保光,杨雨欣,等.体医融合视域下八段锦临床研究进展[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(20):188-191.
- [9]左春宁.“双高”建设背景下创新高职院校劳动教育体系探究[J].科教文汇,2024(22):158-161.
- [10]程成,邹嘉鑫,邵丹迪,等.新质生产力背景下大数据赋能高校心理健康教育的困境与纾解对策[J].武汉冶金管理干部学院学报,2024,34(3):61-65.
- [11]丁闽江.中国式高校心理健康教育现代化的内涵、特征及策略[J].湖北师范大学学报(哲学社会科学版),2024,44(6):127-134.

Exploring the “Heart Education” Model of Empowering College Students’ Mental Health Education with “Lighting the Heart Lamp”

FAN Zhen, LIU Yu-bo, LUO Ying
(Nanyang Medical College, Nanyang Henan 473000, China)

Abstract: It is of great significance to promote the mental health of students in the new era through the combination of five aspects of education. Relying on the National Mental Health Industry-Education Integration Community platform, under the guidance of the “Lighting up the Heart Lamp” brand construction, establish and improve the four level early warning network for college students’ mental health education; focus on promoting the public welfare project of “Lighting up the Heart Lamp” and realizing the concept of “enhancing heart with morality”; focus on the “Lighting up the Heart Lamp” Mental Health and Mental Hygiene Institute, achieving the goal of “enhancing heart with intelligence”; focus on artistic activities such as the “Lighting up the Heart Lamp” art troupe and poetry society, to achieve the goal of “nourishing the heart with beauty”; focus on “sports+psychology” quality development activities to achieve “strengthening the heart with sports”; focus on the integration of labor education practice into mental health education, achieving the goal of “strengthening the heart through labor”. We have established “heart education” model that empowers college students with mental health education through the concept of “Lighting up the Heart Lamp”.

Key words: Lighting up the Heart Lamp; developing five types of education simultaneously; mental health education for college students

(责任编辑:范新菊)