

周口职业技术学院文件

周职学〔2024〕12号

周口职业技术学院 关于进一步做好 2024 年秋季学期开学阶段 大学生心理健康工作的通知

校属各部门：

秋季学期开学阶段是新生适应期、任务转段期，在开学初期，校园学习生活适应问题尤为突出，学业压力、就业形势等因素对学生心理状况产生重要影响。为进一步加强我校大学生心理健康教育，抓实抓细心理危机预防干预工作，有效提升学生积极心理品质和心理健康素质，现就有关工作通知如下。

一、关注大学生典型心理困扰

1. 2024 级新生校园生活适应问题。新生正处于从青少年走向成人的过渡阶段，面对全新环境，容易出现学习生活不适应、理想现实落差、人际矛盾冲突等问题，进而引发迷茫、焦虑等心理困扰。

2. 毕业生就业升学心态调整问题。毕业生面临求职挫折、升学压力等，可能表现出不确定感增加、过度焦虑担忧等复杂情绪，甚至出现失望绝望等严重情绪困扰。

3. 特殊群体学生心理调适问题。近期经历考试挂科、家庭变故等重大生活事件的学生，以及家庭经济困难、宿舍人际冲突不良等情况的学生，容易出现各类情绪行为问题。

二、进一步强化大学生心理健康教育

1. 加强 2024 级新生入学心理适应教育。学生处统筹，确保活动顺利进行；各院（部）通过讲座和班会等形式普及心理适应知识；马克思主义学院将心理适应教育融入心理健康教育课程，与各方合作，帮助学生适应大学生活，促进全面发展。

2. 做好毕业生心态调整教育引导。各院（部）负责开展职业生涯规划辅导，帮助学生明确职业方向；马克思主义学院聚焦心理困扰，为学生提供心理支持，共同助力毕业生成功升学就业。

3. 强化大学生心理危机监测预警。学生处、各院（部）及马克思主义学院等协同合作，组织 2024 级、2023 级学生参与心理普查，精准掌握学生心理状况，构建个性化“一生一档”心理成长档案体系，确保心理危机能够早发现、早介入、早解决。

4. 优化心理咨询辅导服务。马克思主义学院组织开展个体与团体心理辅导，确保求助渠道畅通，提供及时专业心理服务。

5. 营造健康积极的校园氛围。各院（部）广泛开展形式多样、内容丰富的主题活动，形成以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心的工作格局，构建友好、包容、支持的校园氛围。

三、工作要求

1. 强化组织领导。各部门要深刻认识加强和改进大学生心理健康教育的重要性和紧迫性，将其纳入重要议事日程，明确职责分工，创新工作方法。

2. 加强工作保障。重视加强心理健康教育标准化、规范化、专业化建设，改善工作条件。

3. 确保工作成效。注重把握工作规律，压实工作责任，推动各项任务落实，及时总结工作经验，利用传统媒体与新媒体平台及时发布工作动态，持续提升心理健康教育和心理危机预防的质量效果。

请各部门结合实际，认真组织实施相关工作，确保秋季学期开学阶段大学生心理健康教育工作取得实效。

附件：1. 新生心理适应教育活动实施方案

2. 心理危机监测预警实施方案

周口职业技术学院

2024年8月27日

附件 1

新生心理适应教育活动实施方案

为协助新生迅速融入大学生活，适应全新的学习与生活环境，提升自我认知及人际交往能力，树立正确的心理健康观念，特制定本方案。

一、活动对象

2024 级全体新生

二、活动时间

2024 年 8 月 27 日至 2024 年 9 月 22 日

三、工作内容与要求

（一）新生心理适应专题讲座

内容：分享大学学习、娱乐、生活等经验，介绍时间管理的方法和技巧，讲解如何建立良好的人际关系等。

要求：学生处统筹规划，由心理健康教师担任主讲。各院部组织学生参加讲座，并做好宣传工作。

（二）参观心理咨询室

内容：参观心理咨询室（开元校区心理指导中心、中州校区心理咨询室、文昌校区心理咨询室）、了解心理咨询流程、咨询预约方式等。

要求：学生处统筹规划，心理指导中心工作人员负责现场

讲解及咨询。各院（部）组织学生参观，并确保纪律维护及宣传工作的顺利进行。

（三）心理素质拓展训练

内容：团队合作游戏、信任坠落、盲人方阵等，旨在增强团队协作能力和信任感。

要求：学生处统筹安排，各院（部）组织学生参与训练并做好宣传工作。

（四）心理健康氛围营造

内容：利用微信公众号、学校官网、宣传条幅等，发布心理适应活动开展情况、心理适应调适技巧、心理健康知识等。

要求：各院（部）做好宣传引导工作。

（五）心理适应主题班会、小组讨论

地点：各班级教室

内容：分组讨论心理适应话题，分享个人经验，互相支持，引导学生自主适应环境，学会自助助人。

要求：各院（部）自主设计方案、组织实施并做好宣传引导工作。

四、预期成果

新生能更加顺利地融入大学生活，显著降低心理困扰。提升新生心理健康意识，并使他们掌握基础的心理调适技能。构建有效的心理求助网络，确保新生在面临心理问题时能够迅速得到必要的援助。

附件 2

心理危机监测预警实施方案

秋季学期伊始，针对新生适应难题与学业转换挑战，及老生学业就业双重压力，为强化大学生心理韧性，预防心理危机，特制定此方案。

一、目标

构建全面的心理危机监测预警体系，实现心理危机早发现、早干预。加强大学生心理健康教育，提升学生心理调适能力。形成全方位、多层次的心理健康支持网络，确保学生得到及时有效的帮助。

二、内容

（一）心理危机识别技能培训

时间：2024 年 8 月 28 日

对象：全体辅导员

内容：心理危机识别、心理干预技巧、心理健康教育基础知识等。

要求：学生处统筹安排，心理健康教师担任主讲。

（二）心理普查

时间：2024 年 9 月 22 日至 11 月 30 日

对象：全体在校生

内容：采用适合大学生的心理评估工具进行心理普查。了解学生心理健康状况，构建心理档案。

要求：学生处统筹安排，心理指导中心实施测评，各院（部）维护现场纪律并督促完成测评。

（三）心理委员培训

时间：2024年10月15日至10月30日

对象：各班心理委员

内容：心理危机预警知识、心理健康宣传技巧、班级心理活动的组织与策划等。

要求：学生处统筹安排，各院（部）组织培训，心理健康教师担任主讲，提升心理委员的责任感和使命感，促进其在班级中积极开展心理健康教育和宣传活动，及时发现并上报潜在心理危机事件。

（四）建立心理危机监测网络

时间：2024年9月23日开始

内容：心理指导中心将普查结果发送至各院（部）。各院（部）依据普查结果，结合辅导员、心理委员的反馈，制定院（部）分级分类预警名单。构建心理危机监测网络，实现快速响应和有效干预。

要求：各院（部）明确心理健康教育工作小组人员及职责，设立心理健康工作负责人、班级心理委员、宿舍长，共同关注班级成员的心理状态。建立心理危机应急处理机制，明确应急处理流程 and 责任人，确保在心理危机事件发生时能够迅速启动应急预案。

（五）心理摸排、心理研判

时间：2024 年 9 月 23 日至 12 月 30 日

对象：挂科、家庭关系复杂、原有重点关注学生以及心理普查中度与重度学生等。

内容：定期关注学生心理状态，及时发现潜在心理危机。根据心理危机预警名单，辅导员通过遍访宿舍、个体访谈、团体访谈等途径进行摸排。各院（部）定期开展学生心理研判会。

要求：各院（部）自行组织。

（六）心理危机干预

时间：2024 年 10 月起至 2025 年 1 月

对象：心理危机预警名单上的学生

内容：实施“一案一策”的个性化干预方案、“专案专人”的深度干预机制和“一案一结”闭环干预制度。

要求：学生处统筹，各院（部）自行组织，马克思主义学院提供业务指导。学管办主任每月末完成《心理危机月报表》，

辅导员及时完成《心理异常学生记录》《谈心谈话记录》，心理委员每周末完成《心理危机周报表》。

（七）家校联动、医校合作

时间：2024年10月起至2025年1月

对象：重点关注学生、需要转介的学生

内容：辅导员加强与家长沟通，形成家校育人合力。

要求：及时转介疑似患有严重心理或精神疾病的学生到专业机构接受诊断和治疗。转介过程详细记录，做到有据可查。

三、步骤

（一）准备阶段（2024年8月27日至9月1日）

1. 准备心理危机识别技能培训以及心理评估工具。
2. 确定心理危机识别技能培训、心理普查的具体时间和地点。
3. 完善心理健康月报、周报的排查流程。

（二）实施阶段（2024年9月2日至11月31日）

1. 按照计划执行心理普查、心理危机识别技能培训、心理摸排等工作。
2. 构建心理危机预警名单，建立心理成长档案。

（三）跟进阶段（2024年11月31日至2025年1月31日）

1. 对心理危机预警名单上的学生进行跟踪观察和干预。

2. 定期评估心理危机干预的效果。

（四）总结阶段（2025 年 2 月 1 日至 2 月 15 日）

1. 总结心理危机监测预警实施方案的经验和不足。

2. 收集反馈意见，优化实施方案。

四、预期成果

构建起一个全面、高效的心理危机监测预警体系，有效预防和减少心理危机事件的发生。提升大学生的心理健康意识和心理调适能力，促进其健康成长和全面发展。形成一支专业、高效的心理健康教育与危机干预队伍，为学校心理健康教育工作提供有力保障。