

忻州师范学院学生工作部

学工字[2022]7号

关于进一步做好常态化疫情防控期间 学生心理健康教育工作的通知

各系（院）：

目前全国多个省市出现本土病例，忻府区也发生局部疫情，疫情防控形势严峻复杂。根据教育厅对当前高校心理健康教育、安全稳定工作的相关要求，为进一步做好、做细、做实常态化疫情防控期间学生的心理健康教育工作，做到心理问题早期发现、有效防范、及时干预，防止心理危机事件的发生，确保全院学生的身心健康和校园稳定，现将有关工作安排通知如下：

一、开展一次全院学生心理健康状况问卷调查

组织全院学生完成《大学生人格问卷（UPI）》和《青少年生活事件量表 ASLEC》问卷调查。为保证调查效果，问卷测试需以班为单位，在统一指导语指导下进行。调查具体时间和办法另行通知。

二、开展一次全院学生心理健康摸底排查工作

各系（院）要依托“院-系-班-宿舍”四级网络，充分调动教职工、辅导员、心理委员、宿舍心理信息员等各种力量，通过电话访谈、走访面询等形式，认真做好全体在籍学生心理健康状况的排查工作，重点关注以下几类学生的情况：

1. 遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生，如家庭发生重大变故、受到自然或社会意外刺激的学生。

2. 既往有伤人、自伤、轻生未遂史或家庭中有轻生者的，尤

其是近期流露出厌世想法的学生。

3. 患有严重身体疾病，治疗周期长，个人感觉痛苦，仍坚持在校学习的学生。

4. 正在服用精神类药物控制病情以及曾患心理疾病休学、病情转好又复学、留级的学生。

5. 性格过于内向、孤僻、社会交往不好，缺乏社会支持者，严重环境适应不良导致心理或行为异常的学生。

6. 家庭贫困、经济负担重、自卑感强烈者的学生。

7. 人际关系失调或个人感情受挫后出现心理、行为异常的学生。

8. 因挂科、补考不及格，考研、考证失利等学习困难或不能毕业、就业困难而出现心理、行为异常的学生。

9. 因各种原因受处分、留级、休学后复学、经常旷课的学生。

10. 家庭功能不良者，如留守儿童家庭、重组家庭、无双亲家庭等。

11. 迷恋上网、经常酗酒、具有暴力倾向或暴力行为的学生。

12. 采用非此即彼和以偏概全的思维模式来分析处理问题，易走极端的学生。

13. 自我效能感较差，易于将遇到的问题归因于“命运”的安排，逆来顺受，不会和“命运”抗争的学生。

14. 应付应急机制单调生硬，缺乏耐心，渴望即时成功，即时满足，行为具有冲动性和盲目性，不计后果的学生。

15. 对人、对事、对己、对社会均倾向与从阴暗面看问题，心存偏见和敌意的学生。

16. 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生。

17. 心理测评筛出的需要重点关注的学生。

在排查、干预过程中，尤其要关注上述多种特质并存的学生，应提高警惕，着重关注。在调查中显示心理异常的同学以及排查中掌握到存在心理问题的同学，请各系（院）第一时间采取措施，安排专人与该生交流，确定问题的严重程度并尝试帮助解决问题。对于存在严重心理问题的学生，第一时间转介至大学生心理健康教育中心。

三、开展心理健康教育“五个一”工作

1. 开一次“缓解情绪”心理主题班会。各班辅导员要深入了解本班学生的心理健康状况，结合学生的思想动态、困惑烦恼、人际交往、疫情防控期间的心理保健等，精心设计并组织召开一次心理健康教育主题班会（校外学生线上，校内学生线下）。班会要追求实际效果，旨在激发学生热爱生活、珍惜生命的信念并付诸于行动。

2. 开展一次文体活动。根据学院和班级的实际情况以及校内校外学生需求，在符合学院疫情防控要求下，分批小组举办覆盖全体学生的文体活动。让学生在活动中得到良好的心理排解，感受集体的温暖，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

3. 做一次家访。针对在测评和摸底排查中发现的重点关注学生，辅导员开展一次线上家访活动，重点了解学生的成长经历、既往病史、亲子关系、家庭状况等，建立学校与家长的密切联系，

配合做好学生心理健康工作，共同守护学生的健康、安全。

4. 开展一次谈心谈话。在全院学生心理健康状况问卷调查工作的基础上，辅导员要按要求完成对心理异常学生的谈心谈话工作，坚持“一生一档”“一生一策”，动态化管理学生心理档案，精准开展学生的心理危机预防及排查工作。

5. 举办一场心理健康讲座。各系（院）要细化方案，邀请有经验的专家、教师就学生们关心的话题举办一场心理健康讲座，从多方面增强学生调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，引导学生认识应对各种不利因素的方法，对心理健康问题的认识，提高学生自我关注意识，更好地发现自我，发展自我，促进学生健康成长和全面发展。

四、畅通心理支持服务渠道

1. 线下咨询：

心理健康教育中心：崇文楼北楼 B114 室

预约电话；0350-3339372，13835010061

2. 线上咨询：直接加 QQ:2225752133

五、做好总结反馈

此项工作请各系（院）认真组织并于3月31日前完成，并将开展情况形成书面报告，详细说明组织实施过程、采取的措施、排查结果等，排查结果应包括排查更新后的本系（院）大学生心理档案，并详细列出重点关注对象、一般关注对象名单。各系（院）于4月5日16:00前将材料以纸质和电子版的形式报送至大学生心理健康教育中心，纸质版材料应有系（院）领导签字。

六、注意事项

1. 依照心理健康工作的特殊要求，相关工作人员须对每个学生的心理测试结果严格做好保密工作。各系（院）在开展摸底排查工作时也要注意方式方法，尊重学生的隐私权，特别是要加强对心理委员、宿舍心理信息员的培训和管理，严格遵守保密原则。

2. 对筛查出可能有心理问题的学生进行约谈或心理干预要注意心理咨询的方法、策略和技巧。不轻易为学生心理状况下结论，以免对学生造成负面的心理暗示。充分运用积极倾向的心理学理念，激发学生心理潜能，传授学生自我心理调适的技巧与方法。

3. 在疫情防控形势严峻、校园封闭式管理等特殊形势下，请各系（院）以此为契机，加大对学生心理健康的关注力度，积极主动关心学生心理变化，强化心理健康教育工作，提升学生心理品质，营造良好和谐的心理氛围，保障校园安全稳定。结合2022年5.25心理健康教育月开展多种形式的心理教育活动，提升广大在校生心理健康水平。

特此通知

