新时代高校学生心理健康建设的方法与路径研究

王宁
广州应用科技学院，广东 肇庆 526072

摘要：近年来，高校学生心理健康问题日益突出，抑郁、焦虑等心理障碍的检出率持续攀升，已成为影响人才培养质量的重要因素。2023 年教育部等十七部门联合印发《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）》，将学生心理健康工作上升为国家战略。本文系统分析了当前高校学生心理健康的现状与主要问题，从课程体系建设、危机预防干预、朋辈辅导、思政融合、数字化平台、家校社协同六个维度，探讨了建设高校学生心理健康的方法与路径，以期为高校心理健康教育工作提供参考。

关键词：高校学生；心理健康建设；心理危机干预；积极心理学；协同育人

Research on Methods and Paths for Mental Health Construction of College Students in the New Era

Wang Ning

Guangzhou University of Applied Sciences, Zhaoqing, Guangdong, 526072, China

Abstract: In recent years, mental health problems among college students have become increasingly prominent, and the detection rates of psychological disorders such as depression and anxiety have continued to rise, which has become an important factor affecting the quality of talent cultivation. In 2023, 17 departments including the Ministry of Education jointly issued the *Special Action Plan for Comprehensively Strengthening and Improving Student Mental Health Work in the New Era (2023–2025)*, elevating student mental health work to a national strategy. This paper systematically analyzes the current status and main problems of college students' mental health, and explores the methods and paths for constructing college students' mental health from six dimensions: curriculum system construction, crisis prevention and intervention, peer counseling, integration of ideological and political education, digital platform construction, and home-school-society collaboration, so as to provide references for mental health education in colleges and universities.

Keywords: College students; Mental health construction; Psychological crisis intervention; Positive psychology; Collaborative education

DOI: 10.62639/sspem06.20260201

引言

学业压力、人际关系困扰、就业竞争加剧等多重因素叠加，使得高校学生心理健康问题成为高等教育领域亟待破解的难题。2023 年一项针对中国高校学生的大规模流行病学调查数据显示，抑郁检出率达 9.8%，焦虑检出率为 15.5%，二者共病率为 6.5%。有结果表明，2019–2022 年期间中国学生焦虑症状总体患病率升至 24.0%，抑郁症状为 22.0%。

面对日益严峻的形势，教育部等十七部门于 2023 年 5 月联合印发《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）》（以下简称《专项行动计划》）[1]。该计划明确提出“五育并举促进心理健康”“加强心理健康教育”“完善心理预警干预”等核心任务，将学生心理健康工作提升至国家教育战略的重要位置。

学术界对高校学生心理健康建设的研究在近五年呈现出快速增长态势。部分学者从思想政治教育与心理健康教育的融合视角出发，探讨了协同育人的实现机制，另有研究者基于校园生态系统理论，构建了青少年心理健康的多主体协同框。然而，现有研究多聚焦于单一维度的深入分析，对高校学生心理健康建设方法的系统性整合尚显不足。

鉴于此，本文尝试从课程体系、危机干预、朋辈辅导、思政融合、数字化平台、家校社协同六个维度出发，对高校学生心理健康建设的方法与路径进行系统性探讨，以期为高校心理健康教育工作的理论深化与实践创新提供参考。

一、高校学生心理健康的现状与主要问题

（一）心理健康问题检出率持续走高

实证数据揭示，中国高校学生的心理健康状况不容乐观，焦虑和抑郁检出率呈现逐年上升趋势。2025 年发表的一项最新系统综述与元分析显示，中国大学生抑郁症汇总患病率已达 34.70%，不同研究的估计值跨度从 12.1% 到 77.1% 不等。2022 年后对中国大学生心理健康的调查研究指出，睡眠困难、焦虑和压力构成学生面临的三大

（稿件编号：EM-26-1-62C007）

作者简介：王宁（1997-），性别：女，民族：汉，籍贯：辽宁铁岭，职务 / 职称：专职辅导员 / 助教，学历：硕士研究生，单位：广州应用科技学院，研究方向：思想政治教育。

心理健康挑战，其主要诱因包括学业压力、社会影响（包括同伴压力）及对未来的不确定感。

值得关注的是，不同群体之间存在显著差异。女性大学生的抑郁检出率（31%）明显高于男性；医学类专业学生的心理问题检出率（33%）超过其他专业。经济困难学生、少数民族学生、有留守经历的学生等特殊群体面临的心理健康风险更为突出[2]。这些数据提示，高校心理健康建设需要针对不同群体特征实施差异化策略。

（二）心理健康教育体系尚不完善

尽管国家政策持续推动，高校心理健康教育体系仍存在明显短板。基于政策文本分析和 PMC 指数模型对中国高校学生心理健康教育政策评估发现，现行政策在系统性、协调性和可操作性方面仍有较大提升空间。具体表现为：部分高校课程设置不够规范，课时不足、师资匮乏、教学方法单一等问题较为普遍；心理咨询中心专业人员配比远未达到师生比 1：4000 的标准要求；“学校—院系—班级—宿舍”四级心理危机预防与干预网络在实际运行中存在信息传递不畅、响应速度不够等问题。

（三）心理健康素养水平有待提升

心理健康素养是指个体识别、管理和预防心理障碍的知识与信念。在 2022 年后，将心理健康素养融入中国大学生心理健康教育至关重要，但当前大学生的心理健康素养水平整体偏低，对心理疾病的识别能力不足，求助意愿不强，对心理咨询存在污名化认知。这种低水平的心理健康素养不仅影响学生的自我心理调适能力，也制约了心理健康教育的实效性。

二、建设高校学生心理健康的方法与路径

（一）心理健康课程不能只停留在“开设”层面

在不少论文中，心理健康课程常常被写成一句原则性表述，好像只要把这门课列入人才培养方案，问题就自然解决了。实际上，课程有没有被学生真正接受，往往取决于内容设计是否贴近他们在校期间最常遇到的具体困扰。有些高校已经把课程做得比较细，不只是讲授心理健康基础知识，还把新生适应、人际关系、情绪管理、异常心理识别、求助意识培养等内容拆开来讲，并把团体活动、成长报告、课堂讨论和情境练习放进考核环节。这样一来，课程不再只是“老师讲、学生记”的理论课，而更像一个帮助学生认识自我、理解情绪和学习应对方法的训练过程。

从实践情况看，课程设置越具体，学生越容易感受到它与自己有关。比如，有的学校把课程安排为 1 学分 16 学时，理论教学之外还专门留出实践学时；有的学校则把线上课程和线下教学结合起来，避免简单重复，而是让线上部分承担基础知识普及，线下部分重点处理压力应对、寝室关系、情绪调节和生命教育等更需要互动的内容。这类做法说明，心理健康教育课程要想摆脱“听过就算”的尴尬，关键不在课名，而在课程是否进入学生真实的成长情境，是否回应他们在不同阶段最迫切的心理需求。

（二）心理普查的价值不在“测过”，而在后续能不能跟上

高校开展心理普查已经比较普遍，但现实中的问题并不是“有没有测评”，而是测评之后如何接住学生。有些学校在新生入学后会统一导入信息，分批组织集中施测，同时开通网页端和手机端，尽量降低操作门槛；也有学校会反复强调测评结果不与奖助评定、处分处理直接挂钩，目的就是减少学生顾虑，提高答题的真实性。仅从这些安排就能看出，心理普查本身已经不只是一次技术操作，而是一项需要组织协调、信息解释和后续跟进的系统工作。

如果没有院系层面的配合，普查结果很容易停留在数据表格上。公开实践中，比较成熟的做法通常是由院系指定专人负责学生信息导入、测评组织和异常情况反馈，再由心理中心对高风险样本进行二次研判。这样的流程看上去琐碎，却直接决定了测评能不能转化成真正有效的预警。换句话说，心理普查最怕的不是学生漏测，而是学校把它做成一次性任务，测完就结束，既没有回访，也没有持续观察。真正有效的普查，应当把“发现问题”与“进入干预”连在一起。

（三）危机预警要落到班级和宿舍，不能只压在咨询中心

很多文章在写心理危机干预时，习惯从学校层面谈机制建设，但真正先看到异常情况的人，往往不是咨询师，而是辅导员、班干部、心理委员和寝室同学。学生情绪明显波动、持续缺课、作息失序、突然回避社交，最早暴露出来的场所常常是教室、宿舍和日常管理环节。因此，危机识别如果只停留在咨询中心，很难做到早发现。

从一些高校的公开做法来看，比较可行的路径是把学校、院系、班级和宿舍串成一条连续的信息链。心理中心负责专业评估和干预，院系辅导员负责日常追踪和组织衔接，班级心理委员承担初步观察与反馈，寝室长或宿舍信息员则在最贴近学生生活的场景中发挥早期发现作用。这样的安排并不意味着把专业责任转移给非专业人员，而是承认基层观察在学生心理工作中的现实价值。很多风险并不是在危机爆发那一刻突然出现的，而是先以睡眠紊乱、社交退缩、频繁请假或宿舍冲突等形式出现。如果这条链条运转顺畅，专业干预就能更早进入；如果各环节彼此割裂，等到咨询中心接手时，问题往往已经加重了。

（四）朋辈辅导和团体辅导更适合处理日常性、发展性问题

大学生遇到的很多心理困扰，并没有严重到必须立即进入个体危机干预，但如果长期得不到回应，也会逐渐演变成更深层的适应困难。新生刚入学时的陌生感、寝室相处中的摩擦、考试前

后的焦虑、恋爱受挫后的情绪波动，这些问题都带有很强的情境性。与正式咨询相比，朋辈支持和团体辅导往往更容易让学生放下防备。

从一些学校的实践来看，团体辅导做得好的地方，不在于活动形式有多新，而在于主题抓得准、周期安排稳定、参与规则清楚。有的新生适应性团辅连续开展数周，不急着灌输结论，而是围绕乐观心态、自我认识、目标感建立和行动计划等主题逐步推进，在活动开始前还会明确保密原则和团体约定。学生在这样的环境里，更容易通过讨论、体验和互相倾听重新理解自己的处境。朋辈辅导也是一样，如果只是挂一个名头，缺少培训和督导，作用很有限；但如果经过系统训练，知道什么问题可以陪伴、什么情况必须转介，就能在降低求助门槛方面发挥很大作用。

（五）数字平台真正要解决的是效率问题，不是把服务搬到线上就结束

这几年“智慧心理”“数字赋能”提得很多，但如果只把问卷、预约和咨询改成线上形式，平台价值其实相当有限。数字平台真正有意义的地方，是帮助学校把分散的信息整合起来，让筛查、研判、转介和跟踪之间的衔接更顺畅。换句话说，技术不是目的，技术只是让原本容易断裂的工作流程变得更可见、更可追踪。

一些高校在公开实践中已经开始把心理筛查、行为观察和重点学生跟踪结合起来使用，并配套建立周碰头、月研判、季会商等工作节奏。对重点关注对象，不再只做笼统记录，而是按照“一生一策”的思路进行持续评估。这类做法的价值在于，它把原本零散的管理动作变成了连续过程，也让辅导员、心理教师和外部医疗资源之间更容易形成联动。当然，这种模式并不是所有学校都能立刻复制，因为它对人员配置、平台建设和数据处理能力都有要求。也正因为如此，在谈数字化时更需要保持边界意识，不能把平台想象成可以替代面对面支持的万能方案。

（六）家校沟通难的不是“要不要联系家长”，而是如何建立有效信任

高校心理工作中，家校沟通常常被写成一句标准答案，但真正进入操作层面后，困难往往比表述中复杂得多。学生出现明显风险时，学校当然需要联系家长，但家长是否愿意相信、能否配合、有没有能力接住孩子，都是现实问题。有些家长对心理问题仍带有明显偏见，听到学校来电的第一反应不是理解学生处境，而是担心“是不是给家里丢脸了”；还有一些家长更关心治疗费用、休学后果和就业影响，对学校的风险判断反而存疑。这样的沟通环境，决定了家校合作很难靠一次电话就真正建立起来。

因此，家校沟通越往前做，往往越有效。相比在危机发生后才仓促通知，很多学校开始把家校协同前移到新生入学阶段，通过家长课堂、家长信、专题讲座和线上资源推送，提前帮助家长理解大学阶段常见的适应问题、沟通误区和支持方式。这样做的意义在于，一旦学生后续真的出现波动，学校和家庭之间不至于完全陌生，也不必每次都从“解释什么是心理问题”开始。对高校而言，家校沟通不是一次事件，而是一种关系建设；关系越早建立，后续越容易形成合力。

三、对策建议

从前面的分析可以看出，高校学生心理健康建设最需要改变的，不是口号数量不够，而是很多工作停留在原则层面，缺少进入实际情境的能力。课程建设不能只满足于“开了课”，还要考虑学生是否愿意参与、是否真的学到了自我调节和求助的办法；心理普查不能只完成施测任务，还要把结果转化成回访、分流和持续观察；危机预警不能只依赖少数专业人员，而要把院系、班级和宿舍中最接近学生生活的人组织起来；家校协同也不能等到问题严重后才被动启动，而应更早介入学生成长过程。说到底，心理健康教育真正考验高校的，不是文件写得是否完整，而是学校有没有能力把责任、流程和支持具体落实到学生身上。

还需要看到，不同高校的资源条件差异很大，不能期待所有做法都按同一标准推进。师资较强、平台较成熟的学校，可以把数字筛查、多部门会商和校外医疗协作结合得更紧密；资源有限的学校则更应先把基础工作做稳，比如课程质量、辅导员培训、寝室观察和转介流程。只有承认现实差异，文章提出的路径才不会停留在理想化表述上。对高校而言，学生心理健康工作从来不是某一个部门的单独任务，而是一项需要耐心、细致和长期投入的育人工作。它既离不开专业支持，也离不开日常陪伴；既需要制度安排，也需要具体的人去真正把事情做起来。

四、结语

高校学生心理健康建设是一项系统工程，需要理念更新、制度完善、方法创新和多方协同。高校应坚持“预防为主、教育为先、重点关注、及时干预”的工作原则，构建课程教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育工作体系[3]，将心理健康教育与思想政治教育深度融合，充分发挥数字技术的赋能作用，建立家校社协同育人机制，形成全员、全过程、全方位的心理育人格局，切实提升高校学生的心理健康水平。

参考文献：

[1] 马秋萍．浅析民办高校朋辈心理辅导队伍建设．in 2024 年第四届教育创新与经验交流研讨会．2024. 中国北京．
[2] 侯海荣与李倩倩，“大思政”育人体系下家校社协同推进高职院校学生心理健康精准干预机制研究．时代青年，2025(17)：第 105-107 页．
[3] 贾萍与高鹏，高职院校二级心理健康辅导站工作实践探究——以陕西青年职业学院公共事业系“心晴驿站”为例．陕西青年职业学院学报，2018(04)：第 49-53 页．