

# 高校学生管理中加强心理健康教育的意义及路径

陆双杰 郭颖帆（通讯作者）

湖北幼儿师范高等专科学校，湖北武汉，436032；

**摘要：**在高校学生管理体系中，心理健康教育占据着愈发关键的地位。随着社会快速变迁，大学生面临学业、就业、社交等多元压力，心理问题频发。加强心理健康教育，能助力大学生塑造健全人格、提升心理调适能力，对其学业成就、职业发展与社会适应意义重大。本文深入剖析在高校学生管理里强化心理健康教育的意义，从教育体系、活动形式、师资队伍、筛查机制等维度探究有效路径，旨在提升大学生心理健康水平，推动高校人才培养质量的提高，为高校心理健康教育实践提供参考与借鉴。

**关键词：**高校学生管理；心理健康教育；意义；路径；人才培养

**DOI：**10.64216/3080-1494.26.01.093

## 引言

在当今社会，高校学生作为未来社会的中坚力量，其心理健康状况备受瞩目。大学阶段是学生身心发展的关键时期，面临着诸多挑战与变化，心理问题时有发生。加强高校学生管理中的心理健康教育，对促进学生全面发展、提升高校教育质量意义非凡。在此背景下，探究如何更有效地在高校学生管理中融入并强化心理健康教育成为重要课题。

## 1 高校学生管理加强心理健康教育意义重大

心理健康教育对高校学生认知发展具有基础性支撑作用。大学教育体系以培养复合型人才为目标，课程内容的理论深度与实践广度远超中学阶段。在专业知识学习过程中，学生不仅要掌握复杂的学科理论，还要构建系统性的知识框架，这对其认知能力提出了更高要求。心理健康教育通过思维训练课程、批判性思维工作坊等形式，引导学生突破固有认知模式，学会从多维度分析问题。在哲学类课程学习中，经过心理训练的学生能够更深入地理解抽象概念，通过逻辑推理与辩证思考形成独立见解。心理健康教育注重创新思维培养，鼓励学生突破常规思维定式，在学术研究中大胆提出新观点，在专业实践中探索解决问题的新路径，从而为其终身学习能力的形成奠定基础。

在人际交往层面，心理健康教育是构建和谐校园关系的关键纽带。高校是社会的缩影，学生需要与来自不同地域、文化背景的同学、教师建立联系，这种多元的人际关系网络既是成长资源，也可能成为矛盾冲突的来源。心理健康教育通过系统的人际交往课程，帮助学生认识人际互动中的自我角色，掌握倾听、表达、协商等

实用沟通技巧。在宿舍关系处理中，接受过心理教育的学生更善于识别他人情绪信号，能够通过理性沟通化解生活习惯差异引发的矛盾。心理健康教育强调换位思考与共情能力培养，使学生在处理师生关系、团队合作时，能够理解对方立场，减少因认知偏差导致的误解，从而在校园内形成互助互信的人际关系氛围。

面对日益复杂的成长环境，心理健康教育是提升学生心理韧性的核心途径。高校阶段是学生从校园走向社会的过渡时期，学业竞争、职业规划、个人情感等多重压力交织，容易引发心理波动。心理健康教育通过理论讲解与实践演练相结合的方式，帮助学生掌握科学的压力管理方法。通过情绪调节课程，学生学习识别自身情绪状态，运用呼吸调节、正念冥想等技术缓解焦虑；通过挫折教育工作坊，学生模拟职场竞争、学术失败等场景，学习将挫折转化为成长动力的策略。这种系统的心理训练不仅能帮助学生应对当前困境，更能培养其面对未来不确定性的心理适应能力。

## 2 高校学生心理健康教育现存问题待解

在教育资源配置层面，部分高校存在心理健康教育资源结构性失衡问题。由于传统教育观念的影响，部分高校将主要资源投入到学科建设与科研领域，对心理健康教育的重视程度不足。从师资配备来看，专业心理教师数量严重短缺，师生比失衡导致教师难以对学生进行个性化辅导。许多高校心理咨询中心的教师需承担大量课程教学与咨询任务，难以深入开展个案追踪与团体辅导。在硬件设施方面，心理咨询室普遍存在空间狭小、功能分区不合理的问题，缺乏专业的心理测评设备与干预工具。这种资源短缺不仅限制了心理健康教育服务的

覆盖面,也影响了教育内容的专业性与针对性,使心理健康教育难以满足学生日益多样化的心理需求。

心理健康教育教学体系的不完善制约了教育目标的实现。在课程设置上,部分高校将心理健康教育定位为通识选修课,课时安排不足,教学内容碎片化,无法形成系统的知识体系。这种设置导致学生难以全面掌握心理健康知识,无法将理论转化为实际应用能力。在教材建设方面,现有教材存在内容陈旧、案例过时的问题,未能充分反映当代大学生面临的新型心理问题,如网络成瘾、社交媒体焦虑等。教学方法的单一化也是突出问题,传统的理论讲授式教学忽视了学生的主体地位,缺乏实践体验与互动环节,难以激发学生学习兴趣。这种教学模式不仅降低了学生参与度,也削弱了心理健康教育在解决实际问题中的实效性。

心理健康教育活动的开展存在形式与覆盖范围的双重局限。当前高校心理健康教育活动多以讲座、班会等传统形式为主,活动内容与形式缺乏创新性,难以吸引学生主动参与。心理健康讲座往往以单向知识灌输为主,未能结合学生实际生活场景,导致教育效果大打折扣。活动开展的时间分布不均衡,多集中在“心理健康活动月”等特定时间段,未能形成常态化的教育机制。参与对象也存在局限性,往往是对心理健康感兴趣的学生主动参与,而真正需要帮助的学生却因心理顾虑或信息不对称而被排除在外。这种局面导致心理健康教育活动难以发挥预防为主、全员覆盖的作用,制约了心理健康教育整体效能的提升。

师资队伍建设滞后是影响心理健康教育质量的关键因素。高校心理健康教育师资队伍存在专业背景混杂、能力参差不齐的问题。部分教师缺乏系统的心理学专业训练,在心理评估、咨询干预等专业领域能力不足,难以准确识别学生心理问题并提供有效帮助。在职教师培训体系不完善,缺乏定期的专业进修与案例督导机会,导致教师知识更新缓慢,难以掌握最新的心理干预技术与教育理念。辅导员、班主任等一线学生管理人员虽承担着大量学生心理辅导工作,但普遍缺乏专业心理学知识与技能培训,在处理学生心理问题时存在方法不当、干预不及时等风险。这种师资队伍现状严重制约了心理健康教育工作的专业化发展。

### 3 完善心理健康教育体系迫在眉睫

构建全方位心理健康教育体系需要高校从战略层面进行系统规划。学校应将心理健康教育纳入整体发展

规划,明确其与思想政治教育、专业教育同等重要的地位。在课程体系建设上,将心理健康教育设为必修课,贯穿大学四年教育全过程,合理分配各阶段教学内容:大一重点开展入学适应与自我认知教育,大二强化情绪管理与人际交往能力培养,大三聚焦职业规划与压力应对,大四侧重就业心理调适与社会适应。结合本校学生特点与区域文化背景,开发具有校本特色的心理健康教育教材,将最新心理学研究成果与学生实际生活案例有机结合。创新教学方法,采用翻转课堂、情境模拟、团体辅导等多元化教学模式,增强学生参与感,提升教学实效性。整合学生工作部、教务处、团委等部门资源,形成心理健康教育协同工作机制,实现教育资源共享与优势互补。

丰富心理健康教育活动形式是营造良好校园心理氛围的重要途径。高校应突破传统活动模式,构建多层次、多样化的活动体系。在实践活动方面,开展心理拓展训练、心理剧创作与表演等体验式活动,让学生在参与过程中深化对心理健康知识的理解;举办心理健康知识竞赛、主题征文等活动,激发学生主动学习兴趣。充分利用新媒体平台的传播优势,通过微信公众号、短视频平台等渠道,定期推送心理健康科普文章、微视频,开展线上心理咨询与互动活动,扩大心理健康教育的覆盖面与影响力。针对不同年级、专业学生的特点,开展个性化教育活动:为新生举办适应训练营,帮助其快速融入大学生活;为毕业生提供就业心理辅导,缓解求职焦虑;为理工科学生增设团队协作心理训练,为文科学生开展创意表达心理工作坊,实现心理健康教育的精准化实施。

加强师资队伍建设是提升心理健康教育质量的根本保障。高校应加大专业心理教师引进力度,优化师资队伍结构,确保师生比达到合理水平。建立完善的教师培训体系,定期组织教师参加国内外专业培训、学术研讨会与案例督导,鼓励教师开展心理健康教育研究,推动理论与实践创新。针对辅导员、班主任等学生管理人员,开展系统的心理学知识与技能培训,使其具备基本的心理问题识别与初步干预能力。建立心理健康教育教师激励机制,将教学成果、咨询服务质量纳入教师考核评价体系,提高教师工作积极性与职业认同感。通过构建专兼结合、优势互补的师资队伍,形成全员参与、全程覆盖的心理健康教育工作格局,为学生提供高质量的心理支持服务。

## 4 心理健康筛查与干预机制亟待健全

建立常态化心理健康筛查机制是预防心理问题的重要防线。高校应在新生入学阶段开展全面心理普查，采用标准化心理测评工具，如症状自评量表(SCL-90)、大学生心理健康普查问卷等，全面了解学生心理健康基线水平。建立学生心理健康电子档案，对筛查结果进行动态管理，定期开展心理健康复测，及时发现学生心理状态变化。对于筛查出的心理异常学生，建立重点关注名单，由专业心理教师、辅导员组成干预小组，通过定期访谈、心理辅导等方式进行跟踪干预。在筛查过程中，注重保护学生隐私，避免因标签化对学生造成二次伤害。通过常态化筛查机制，实现心理问题的早发现、早干预，将心理危机化解在萌芽状态。

完善心理危机干预机制是保障学生生命安全的关键举措。高校应制定科学规范的心理危机干预预案，明确学生工作部门、心理咨询中心、校医院、院系等部门在危机干预中的职责分工与协作流程。构建班级-院系-学校三级心理危机预警网络，充分发挥学生心理委员、宿舍长等学生骨干的“观察员”作用，建立快速信息传递通道，确保心理危机事件能够及时上报。一旦发现学生处于心理危机状态，立即启动干预程序，由专业心理教师提供紧急心理援助，必要时协调专业医疗机构进行转介治疗。危机事件处理后，持续开展跟踪回访与心理疏导，帮助学生恢复心理健康，重建生活信心。通过完善的危机干预机制，形成预防、预警、干预、善后的全流程管理体系，切实保障学生生命安全与校园稳定。

## 5 家校协同助力心理健康教育发展

加强家校沟通合作是形成心理健康教育合力的基础。高校应建立常态化家校沟通机制，通过举办家长学校、线上专题讲座、定期家长会等形式，向家长普及心理健康知识，提升家长对心理健康教育的重视程度与科学认知水平。引导家长关注学生心理变化，掌握正确的家庭教育方法，避免因过度期望或不当教育方式给学生造成心理压力。建立家校信息共享平台，及时沟通学生在校学习生活情况，特别是心理状态变化，使家长能够第一时间了解学生动态。当学生出现心理问题时，学校与家长共同制定个性化干预方案，明确双方职责，形成教育合力。通过家校深度合作，构建全方位、立体化的心理健康教育支持网络，为学生成长营造良好的环境。

整合家庭资源是深化心理健康教育效果的重要途径。高校应鼓励家长在家庭生活中营造和谐温馨的家庭氛围，注重与子女的情感交流，建立平等信任的亲子关系。引导家长关注学生非学业成长需求，鼓励学生参与家庭事务决策，培养其独立思考与解决问题的能力。家长应积极配合学校心理健康教育工作，督促学生完成心理健康课程学习任务，鼓励学生参与校园心理健康教育活动。学校可设计家校协同的心理健康教育项目，如邀请家长参与亲子心理拓展训练、家庭心理情景剧创作等活动，增进亲子间的理解与沟通。通过家校协同开展心理健康教育，将学校教育的专业性与家庭教育的情感性有机结合，实现教育效果的最大化，促进学生身心健康全面发展。

## 6 结语

高校学生管理中加强心理健康教育至关重要。当前虽面临挑战，但通过完善教育体系、丰富活动形式、加强师资建设、健全筛查与干预机制、推进家校协同，可有效提升大学生心理健康水平。未来，高校应持续重视心理健康教育，紧跟时代步伐，创新教育模式与方法，为学生心理健康保驾护航，助力学生全面成长成才，培养适应社会发展的高素质人才。

## 参考文献

- [1] 陈美荣。新时代高校心理健康教育创新路径探索[J].教育理论与实践, 2023, 43(33):28-30.
- [2] 李华, 王丽。高校心理健康教育课程教学改革研究[J].黑龙江高教研究, 2024(5):158-162.
- [3] 张悦。高校心理健康教育活动的创新与实践[J].中国成人教育, 2023(18):55-58.
- [4] 赵晓川。高校心理健康教育师资队伍建设的思考[J].教育评论, 2024(4):85-89.
- [5] 刘畅。家校协同视角下大学生心理健康教育模式构建[J].教学与管理, 2025(9):49-51.

作者信息：陆双杰（1995.02—），女，汉族，籍贯河南省洛阳市，硕士，助教，研究方向：思想政治，学生心理健康，学生管理。

通讯作者信息：郭颖帆（1996.11—），女，汉族，籍贯江西省吉安市，硕士，助教，研究方向：思想政治，学生管理。