

后疫情时代高校学生心理健康管理体系的完善与实施策略

钟艳婷

广东财经大学，广东广州，511300；

摘要：新冠疫情作为一种全球性应急事件，其深远影响已从公共卫生领域延伸至社会心理层面。高校学生群体在经历疫情冲击、学习模式转换及未来不确定性等多重压力后，呈现出更为复杂与持续的心理适应挑战。这暴露出传统以被动干预和个案处理为主的高校心理健康管理存在明显不足。本文认为，后疫情时代的心理健康管理工作，亟需从“应急响应”转向“系统预防与促进”。为此，本研究构建了一个涵盖“早期识别-分级干预-生态支持-专业赋能”的整合型管理体系的核心要素，并从组织协同、队伍建设与资源保障等角度，提出具有现实可操作性的实施策略，以提升工作的前瞻性、精准性与实效性，切实筑牢学生心理健康的防护网。

关键词：后疫情时代；心理韧性；协同干预；生态化支持

DOI：10.64216/3080-1494.25.10.071

后疫情时代，全球范围内的疫情对人类社会产生了深远影响，其中高校学生群体受到的冲击尤为显著。疫情期间，学生们的学习、生活、就业等方面都受到了不同程度的限制和影响，这直接导致了他们心理压力的加剧。在这种情况下，高校学生的心理健康问题逐渐凸显，成为社会各界关注的焦点。完善高校心理管理体系，是一场从理念到架构的深刻变革，它要求我们构建一个能主动识别风险、整合多方资源、融入到学生日常、并能促进普遍心理成长的动态支持系统。这既是应对后疫情时期特殊挑战的必然要求，也是实现高等教育立德树人根本任务的应有之义。

1 后疫情时代学生心理问题的新特征与管理困境

疫情就像一块投入水中的巨石，涟漪效应持续扩散。高校学生的心状态呈现出一些值得关注的新趋向，这直接考验着现有管理体系的效能。

第一，心理问题的隐匿性与延续性并存。表面上的校园生活秩序恢复，可能掩盖了部分学生内心未能妥善处理的创伤或适应不良。一些在疫情期间因封闭环境而被暂时压抑的学业压力、家庭矛盾或人际冲突，在回归开放环境后可能以新的形式凸显。同时，长期线上学习导致的“数字疲劳”、社交技能生疏及现实感薄弱等问题，具有相当的延续性，其影响是潜在而持久的。

第二，发展性议题与障碍性问题的交织。当前学生群体的心理困扰，越来越多地表现为“心理落差”、“意义感缺失”、“选择困难”等发展性议题，与典型的焦

虑症、抑郁症等障碍性问题相互交织。前者虽未达到临床诊断标准，却广泛地侵蚀着学生的学习动力、生活满意度和幸福感，传统以病理治疗为导向的服务模式对此往往力不逮。

第三，管理体系存在的结构性短板。面对上述变化，许多高校的管理体系暴露出短板：1. 碎片化。心理中心、学工部门、院系、后勤、教务等各自为战，信息不通，未能形成育人合力。2. 被动化。工作重心多在等待学生上门咨询或处理危机事件，早期筛查和普及性预防教育投入不足，预警机制不灵敏。3. 孤岛化。心理工作被视为专业机构的“专属领地”，没有融入思政教育、学科教学、校园文化等广大生态中，支持的渗透力不足。

2 构建“四维一体”的整合型心理健康管理体系

本研究主张构建一个以促进学生整体健康发展为目标的整合型体系。该体系强调系统性、前瞻性和浸润性，涵盖从风险监测到生态营造的全过程，通过四个相互关联的维度协同运作，形成持续有效的支持合力。

2.1 第一维：全域覆盖的监测预警与早期识别系统

需科学实施学年度的全员心理普查，运用经过验证的量表进行初步筛查，建立基础心理档案。然而，构建一个常态化的动态观测网络需要求整合分散于校园各环节的信息流：将辅导员定期深度访谈的记录、任课教师对学生课堂表现及学业波动的反馈、宿舍管理人员观察到的生活异常、以及学生在匿名网络社区表达的情绪倾向等，纳入统一的关注视野。为此，可设计一套简明

有效的常见心理风险预警指标清单，并建立规范的信息汇总与报告流程。通过定期对多源信息进行比对分析，可以有效识别出处于心理困境早期或潜在危机状态的学生个体或群体，从而改变以往被动等待求助的局面，实现早期发现与早期接触。

2.2 第二维：精准高效的分级分类干预系统

在早期识别的基础上，必须依据学生心理困扰的严重程度和发展需求，提供差异化、针对性的干预支持，形成阶梯式服务模型。该系统承担着资源调配与干预执行的关键功能。具体可依据评估结果，将学生大致划分为数个层级。对于绝大多数心理状态基本健康的学生，工作重点在于发展和促进，应广泛开展心理健康通识教育、压力管理团体训练、领导力与社交技能拓展等活动，以提升整体心理素养。

对于出现轻度情绪困扰或适应问题的学生，需提供易于获取的预防性干预，如开设短程焦点解决咨询、学业规划或人际关系主题工作坊，以及推广基于正念的减压课程，帮助其尽快恢复平衡。对于已达到心理障碍临床诊断标准的学生，必须保障其能够及时转入专业的个体心理咨询或治疗通道，并与校外精神卫生医疗机构建立稳固的转介合作机制。而对于评估中发现的、正处于急性心理危机状态的学生，则需要立即启动标准化、多部门参与的危机干预应急预案，确保干预的时效性与安全性，防止严重后果发生。

2.3 第三维：浸润滋养的生态化支持系统

管理体系必须致力于营造一种普遍支持、减少损耗的校园生态。该系统要求将心理健康促进的理念融入到学校工作的各个方面。在教育教学层面，鼓励教师在专业课程与思政教育中，自然地融入成长型思维、挫折应对及生命价值教育；改革教学评价方式，倡导合作学习，缓解过度竞争带来的焦虑。在管理服务层面，学籍管理、经济资助、就业指导等政策与流程应体现人文关怀与灵活性；后勤保障需注重营造安全、便利、温馨的物理空间，如图书馆、宿舍和食堂的环境设计。在校园文化层面，应大力支持学生心理类社团开展同伴教育、主题沙龙等活动，培育尊重、倾听、互助的朋辈氛围。通过在所有与学生接触的环节中嵌入支持性元素，使心理健康维护成为校园生活的自然组成部分。

2.4 第四维：专业持续的队伍能力建设系统

需建立一支角色清晰、能力达标、持续发展的心理健康工作队伍，这支队伍应呈现梯队结构：以少量专职心理健康教师为核心，负责专业评估、咨询、治疗、督导与项目设计；以人数众多的辅导员、班主任、研究生导师为主体骨干，他们是发现前端问题、进行初步疏导、提供长期关怀的关键力量；以班级心理委员、宿舍长等学生骨干及部分宿管员为重要补充，发挥信息桥梁和同伴支持作用。能力建设需系统规划，针对不同角色设计侧重点不同的培训内容。

对专职人员，侧重前沿疗法、危机干预和项目管理的深造；对骨干教师，聚焦于心理问题识别、基本沟通技巧、家校沟通及危机初步处置能力的提升；对学生骨干和后勤人员，则进行心理健康常识、倾听技巧及资源转介途径的普及教育。通过持续的能力投入，可提升全员心理育人意识与实操技能。

3 推动管理体系落地的关键实施策略

为确保前述整合型体系能够从蓝图转化为现实，并完成可持续运转，必须依托于以下三项核心策略。这些策略旨在解决实施过程中可能遇到的协同障碍、专业瓶颈与保障不足等实际问题。

3.1 强化顶层设计与协同联动机制

体系的整合性要求必须进行强有力的设计与制度性协同。在学校决策层需真正将心理健康工作视为人才培养的基础工程，予以高度重视。应成立校级心理健康工作领导委员会，由分管校领导负责，明确将学生工作部门、教务部门、研究生管理部门、心理咨询中心、后勤保障部门、安全保卫部门以及主要院系负责人纳入成员单位。该委员会需建立定期联席会议制度，围绕学生心理动态数据、危机个案研判、年度重点工作、资源分配等实质议题进行会商与决策。

关键是在此框架下，以文件形式清晰界定各部门在心理育人链条中的具体职责、工作接口与信息报送流程，规定教务部门需关注学业预警学生的心理状态、后勤部门需参与宿舍心理氛围营造等。同时需将心理育人职责的履行情况，纳入相关部门及负责人的工作考核评价体系，通过制度性约束与激励，确保协同联动是常态化、规范化的组织行为。

3.2 推动队伍的专业化与全员化发展

可实施分层分类、持续跟进的能力提升计划：对于

专职心理健康教师，培训应侧重于纵深发展，聚焦后疫情时代凸显的复杂议题干预技术、危机评估与干预的专项提升、以及针对辅导员等群体的督导技能培养。对于辅导员和本科生导师、研究生导师这支骨干力量，培训应务实有效，重点提升他们识别学生心理与行为异常信号的能力、进行有效支持性谈话的技巧、以及应对突发心理危机的初步处置流程掌握。

对于学生心理委员、宿舍长等朋辈力量及宿舍管理人员，培训则侧重于普及心理健康基本常识、树立助人意识、教授倾听与陪伴技巧，并使其清晰知晓校内专业求助途径。除了培训，还需配套建立有效的认可与激励机制，例如将心理育人成果纳入教师职称评聘、辅导员职级晋升、教职工评优评先的参考范畴，或设立专项奖励，从制度上肯定各方在心理工作中投入的专业劳动。

3.3 善用数字化工具与强化资源保障

在数字化工具方面，应规划建设或升级集成化的学生心理健康信息管理平台。该平台需实现核心功能闭环：包括学生心理测评的在线施测与数据管理、心理咨询的在线预约与反馈、心理健康知识的分类推送、以及心理危机或异常情况的在线预警报告等功能。平台建设需注重数据安全与接口互通，以提升工作效率、拓展服务可达性，并为决策提供数据支持。

但必须明确，技术工具的作用是辅助与增强，不能替代必要的人际接触与专业关系。在资源保障方面，学校需提供稳定且制度化的支持。这包括在年度预算中确立心理健康工作的专项经费，保障活动开展、培训实施与平台维护；提供充足、符合专业要求的心理咨询与活动场地；根据学生规模，合理核定并配足专职心理健康教师的编制数量，确保其有足够人力从事深度咨询、系统预防、教育培训和调查研究等核心专业工作。

4 评价与反思

为确保前文所述管理体系实现从设计到实效的闭环，必须建立一套与之匹配的、系统的发展性评价机制。该评价应是对体系核心功能实现程度的综合考察。具体应聚焦几个关键维度：一是监测预警系统的有效性，可通过定期回溯分析，评估其对心理危机潜在个案的早期

识别比例与干预及时性。二是分级干预系统的适配性，需考察不同需求学生对各类心理服务的实际使用率及其反馈满意度。三是生态支持系统的浸润度，可通过抽样调查，测量学生对校园环境在压力包容、人际支持等方面主观感受的积极变化。最后，体系发展的终极成效，应体现为学生群体整体心理素养的进步，这需要借助科学的追踪测评工具，观察学生在情绪调节、压力应对等核心能力上的纵向提升数据。通过这种周期性、多维度的评估，才能为管理体系的动态优化提供实证依据，使其保持持续改进的生命力。

5 结论

后疫情时代，高校学生的心理健康深刻关联着人才培养的质量与校园的和谐稳定。完善心理健康管理体系，本质上是高校育人模式的一次重要演进。它要求我们需构建一个能主动滋养、及时发现、有效支持、全面协同的“生命成长支持系统”。这一系统以提升全体学生的心理韧性与幸福品质为根本目标，通过系统性的预警、干预、支持和赋能，不仅旨在化解危机，更能激发潜能，为学生在充满不确定性的时代背景下实现全面而有个性的发展。

参考文献

- [1] 孙爱花,王小兰,刘思佳,等.后疫情时代大学生心理健康教育研究[J].教育教学论坛,2022(24):181-184.
- [2] 惠向红,李欢欢.疫情防控中陕西高校网络舆情治理策略研究[J].中国军转民,2023(10):15-17.
- [3] 谷文彤.新冠疫情期间高校心理健康教育时效研究[D].黑龙江:黑龙江大学,2023.
- [4] 袁媛.高校封闭管理期间校园公共服务满意度调查研究[D].黑龙江:东北农业大学,2022.
- [5] 周莹,罗丹.疫情防控对高校学生管理体系完善的启示[J].大学,2021(6):51-52.

作者简介：钟艳婷（1986.02—），女，广东广州，助教，硕士研究生，研究方向：思想政治教育，人力资源管理。