

高职院校心理健康教育工作实施路径与创新模式研究

张美蓉

赣西科技职业学院, 江西 新余 338000

DOI:10.61369/EST.2025090002

摘 要： 随着社会发展的不断推进，人们的生活节奏越来越快，生活压力越来越大，心理健康问题成为影响人们正常生活、学习和工作的重要因素。高职院校的学生是社会未来发展的重要支柱关注高职学生的心理健康，使其能够健康、正常的进行学习和就业是当前高职院校开展学生管理工作的重要路径。基于此，高职院校需要充分认识到心理健康教育的重要性，在日常生活和学习中加强对学生的心理状况和压力因素进行深入的了解，有针对性的对学生进行心理健康教育，创新心理教育模式，保障学生的心理健康，为社会发展培养健康的、合格的专业人才。

关 键 词： 高职院校；心理健康；教育工作；创新

Research on the Implementation Path and Innovation Model of Mental Health Education in Higher Vocational Colleges

Zhang Meirong

Ganxi Vocational College of Science and Technology, Xinyu, Jiangxi 338000

Abstract： With the continuous advancement of social development, people's pace of life is accelerating, and life pressures are mounting, making mental health issues a significant factor affecting people's normal lives, studies, and work. Students in higher vocational colleges represent a crucial pillar for the future development of society. Focusing on the mental health of these students and ensuring their healthy and normal studies and employment is an important pathway for higher vocational colleges to carry out student management work. Based on this, higher vocational colleges need to fully recognize the importance of mental health education, gain an in-depth understanding of students' psychological conditions and stress factors in their daily lives and studies, provide targeted mental health education to students, innovate psychological education models, safeguard students' mental health, and cultivate healthy and qualified professionals for social development.

Keywords： higher vocational colleges; mental health; educational work; innovation

培育大学生健康的心理品质，助力其实现身心协同发展，是高校心理健康教育的核心目标。作为素质教育体系的关键一环，这项工作同时也是高校思政教育体系中不可或缺的重要内容。在高校学生群体中，很多学生在行为上、性格上表现出的问题，看似是思想问题，但其实归根结底是心理层面的问题^[1]。当前，社会环境日趋复杂，大学生面临着学业竞争、人际适应、职业规划等多重压力，心理问题的隐蔽性和关联性愈发凸显。如何构建科学高效的心理健康教育模式，切实增强心理育人的实效性针对性，让教育真正触及学生的心理需求、解决实际困扰，成为每一位高校教育工作者必须认真钻研和解答的重要课题，这不仅关乎学生个体的成长成才，更对高校人才培养质量有着深远影响。

一、高职院校心理健康教育工作存在的主要问题

（一）课程教学体系缺少创新

当前部分高职院校的心理健康教育课程体系存在明显的创新不足。很多高职院校的大学生心理健康课程只包括两个部分，新生首学期开设以适应教育为核心的讲座式课程，共计8课时，另一个学期则设置理论课程，36课时的课程均为必修考查科目，教学模式仍以传统形式为主导^[2]。作为融合知识普及、心理感知与行为

引导的公共必修课，心理健康教育需传递的内容体量较大，仅靠单学期授课很难实现高质量教学，多数知识点只能简略提及，难以深入讲解。同时，考查课的课程性质也导致师生双方都未能给予足够重视。

此外，心理健康教育课程开展过程中，心理教学软件、影音教材等配套资源尚不完善，新媒体与新技术在课堂中的应用也处于起步阶段，这些问题都制约着课程质量的提升，急需针对性优化改进^[3]。

作者简介：张美蓉（1985-），女，江西新余人，讲师，研究方向：为青少年心理健康教育、高等职业教育等方面研究。

（二）教师专业素养不足

高职院校心理健康教育的高质量推进，离不开一支兼具高尚师德、扎实专业能力、丰富实践阅历与工作热情的专业化师资队伍作为支撑^[4]。从当前各校师资构成来看，心理健康教育工作通常由学院领导层统筹，核心参与力量包括心理健康教育指导中心专职人员、各院系负责学生工作的领导、一线辅导员及部分任课教师^[5]。这一队伍存在明显的“兼职化”特征，多数参与教师并未接受过心理健康领域的系统性专业培训，对心理健康教育的认知仍局限于个人工作经验层面，专业能力存在显著短板。面对学生出现的各类心理困惑时，常因专业知识匮乏而陷入应对无方的困境。

此外，学校针对这一群体的专项培训与能力提升渠道较为匮乏，教师自身的科研探索意识也相对薄弱，整体师资队伍的专业化建设已成为当前高职院校心理健康教育工作亟待突破的关键瓶颈。

（三）学校心理健康教育制度不够完善

高校虽已设立心理健康指导中心，配备专职教师负责学生心理日常管理，且在学生心理健康教育宣传月、新生心理测评等重点工作中成效良好，但制度层面仍存在明显短板。在心理主题班会组织、心理调研问卷回收等具体工作中，实际执行多依赖心理委员等学生工作者，由于缺乏科学的评价监督机制，这类工作的落实质量差异较大。

此外，很多心理健康教师并不是专职教师，而是其它学科的兼职教师，除了要开展心理健康课程之外，还面临繁重的工作任务，而学校未专项划拨心理健康教育经费，导致咨询辅导工作常处于教师义务承担的状态^[6]。这一系列问题直接造成心理健康教育三级目标难以落地，常规心理疏导、专业咨询服务、危机干预机制及辅助教育体系等关键环节，均需进一步优化完善。

（四）心理健康教育形式单一

当前，公众对健康议题的关注度持续攀升，在心理困扰群体日渐扩大的背景下，众多社会力量纷纷涉足心理疏导与咨询领域。该领域虽呈现良莠不齐的发展态势，但部分校外专业服务机构，凭借其明确的职能定位，往往格外注重自身专业能力的提升与相关课题的研究，在服务过程中展现出扎实的专业功底与优质的服务成效^[7]。与之形成对比的是，学校在心理健康教育管理方面仍存在封闭性问题，与校外专业机构的联动机制尚未建立，大多依靠自身力量独立推进相关工作。同时，校际之间在心理健康教育领域的协作也较为匮乏，这种孤立化的工作模式，难以实现校内外优质资源的高效整合，进而无法凝聚成推动心理健康教育发展的强大合力，制约了整体教育成效的提升^[8]。

二、高职院校心理健康教育工作创新策略

（一）创新心理健康教育课程教学体系

首先，优化心理健康教育课程设置，强化心理健康知识的系统性教学。当前高职院校心理健康课程多仅开设一学期，难以满足长期教育需求^[9]。对此，应构建阶梯式课程体系，在非基础学期

增设相关公共选修课，同时将原有考查课调整为考试课并提高学分占比，通过课程比重的提升引导师生强化重视程度，筑牢心理健康教育的课程基础。

其次，需依托网络平台拓展教学范围，打造线上线下融合的教学新模式。当下互联网已深度融入大学生活，“三网”特征（无人不网、无处不网、无日不网）显著，部分心理问题也与网络使用密切相关，因此开发网络课程成为必然选择^[10]。通过整合优质线上资源，可丰富教学内容维度，增强课程的趣味性与吸引力，突破传统课堂时空限制，让心理健康教育更贴合学生学习习惯，提升教学实效。

最后，坚持理论与实践融合发展，实现心理健康教育的全周期覆盖。心理健康教育课程可分为理论教学与实践操作两大模块，高职院校在开展课程教学过程中，可以结合学生心理发展规律分阶段开展教学任务^[11]。例如，大一可以将专题讲座作为主要的教学模式，聚焦新生适应与心理健康意识培育；大二开设理论与实践必修课，系统传授心理知识并训练基础技能；大三推出网络选修课，重点提升学生问题解决与自我调适能力，为其步入社会筑牢心理防线，形成贯穿高职三年的完整教育链条。

（二）构建专业的心理健康教育工作队伍

首先，构建专业化心理健康教育工作队伍，是强化学生心理素质培育、优化心理咨询与心理问题矫治服务的核心保障。高职院校需要立足实际需求，搭建院系两级联动的心理健康教育工作体系，组建起由专职教师牵头、兼职教师协同参与的骨干团队，同时在班级层面增设心理委员岗位，于各寝室推选“心理天使”，并推动各教学单位成立专项工作小组^[12]。通过常态化开展针对性培训，系统提升教师队伍的专业理论功底与实践操作能力，也强化了学生骨干的心理疏导基础素养，逐步形成覆盖全面、衔接顺畅的学生心态引导与调适制度。这一体系的完善，不仅打通了情绪沟通的有效渠道，助力学生各类心理状态向积极方向转化，更以潜移默化的方式促进了学生心理和谐发展，为校园心理健康生态筑牢了根基^[13]。

其次，高职院校需要进一步加大专职心理健康教育教师的配置力度，完善薪酬待遇保障机制，制定科学合理的激励政策，为工作的持续推进提供有力支撑。持续深化师资队伍建设，重点加强对辅导员、班主任、兼职心理教师及学生工作分管领导的专业培训，全面提升其心理健康教育相关的专业认知与实践能力^[14]。鼓励开展心理健康教育领域的科研探索，尤其聚焦相关理论应用与实践技术的实证研究，通过理论与实践的深度融合，提升心理辅导教师的科研素养，进而推动其心理辅导与咨询专业技能的全方位升级，为学生心理健康提供更优质、专业的服务保障。

（三）健全心理健康教育工作制度，提升心理健康教育质量

健全高校心理健康教育工作体系、提高教育实效，需从组织管理、考评机制与宣传教育三方面协同发力。

首先，在组织管理优化上，作为决策与分工核心的组织机制，涵盖领导架构、执行部门及师资配置等关键要素。高职院校应依据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，将心理健康教育纳入整体发展规划，搭建校内多部门协同平台^[15]。建议设立由

校长牵头的心理健康工作指导委员会，负责统筹制定工作规划与制度，全面保障全校相关工作推进；其下设的执行机构由专职心理教师主导，承担日常管理与实施职责，明确人员分工与岗位职责，落实专兼职教师职称评定政策，夯实队伍建设基础。

其次，在考评机制构建上，学校需组建心理健康教育督导组，制定具体可操作的考评标准，从日常工作开展、成效产出、教学科研水平及经费保障等维度进行系统评估与专业指导，通过阶段性总结反馈及时发现问题、优化方案，推动工作规范化发展^[16]。

最后，宣传教育则是普及心理知识的重要载体，相较传统教育模式更具覆盖面与渗透力。高职院校应定期开展心理健康知识讲座，在心理健康月、世界精神卫生日等节点，联合各院系，通过心理辅导、情景剧展演、教育影片放映等多元形式，强化感恩教育与人际交往指导，帮助学生掌握科学用脑、情绪调控及心态调整的技巧，为构建和谐人际关系筑牢思想根基，营造积极健康的校园心理氛围^[17]。

（四）加强校际与机构合作，构建多元化心理健康教育模式

为凝聚心理健康教育的协同力量，学校需打破资源壁垒，系统整合校内校外优质资源。

首先，高职院校需要主动对接兄弟院校，联合兄弟院校的教育资源，丰富心理健康教育内容和形式，构建更加多元化的心理健康教育模式^[18]。

其次，联动校外具备专业资质的心理健康服务机构，通过联合开展专项课题研究、共同策划主题教育活动等形式深化合作。在此基础上，着力打造校内外一体化的心理健康素质拓展基地，积极引入外部优质师资与先进理念，为全校师生搭建集学习提升、实训实践于一体的综合性平台，切实增强心理健康教育工作的落地成效^[19]。学校心理健康教育绝非孤立的工作模块，而是一项覆盖全面、结构复杂且需动态调整的系统工程，其成效离不开多方资源的深度融合与各类力量的协同参与^[20]。唯有持续优化并完善心理健康教育体系，才能稳步提升心理育人的质量与德育工作实效，最终助力师生实现身心健康与全面发展的和谐统一。

三、结语

随着时代的不断发展，生活节奏、信息传递越来越快，人们的心理健康问题逐渐凸显出来，重视心理健康发展，是当前社会进步、人们安康稳居的重要保障。高职院校是为国家培养专业人才的重要领域，但是受到环境和社会地位、就业压力等方面的影响，导致学生的心理健康问题不断出现危机，为了能够保障学生心理健康状态，培育优质人才，高职院校需要加强对心理健康教育工作的重视，通过分析心理健康教育存在的问题探索能够提升心理健康工作水平的措施和路径，为学生培育工作奠定基础。

参考文献

- [1] 罗小婧. 高职院校心理健康教育工作实施路径与创新模式研究 [J]. 产业与科技论坛, 2025, 24(16): 237-240.
- [2] 俞国良, 王浩. 高等学校心理健康教育效能的认知与评价: 多主体视角 [J]. 西南民族大学学报 (人文社会科学版), 2023, 44(6): 206-211.
- [3] 王斯琪. 基于积极心理学视角的大学生心理健康教育探索 [J]. 山西青年, 2025(11): 106-108.
- [4] 冯小景, 李贵仁, 韩美超. 试从积极心理学视角探索大学生心理健康教育 [J]. 山西青年, 2023(12): 190-192.
- [5] 陈薇. 积极心理学视角下大学生心理健康教育课程改革探究 [J]. 文渊 (高中版), 2021(1): 406.
- [6] 贾健鹏. 积极心理学视角下高校学生心理健康教育创新探索 [J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2025, 43(4): 154-156, 165.
- [7] 李斌. 信息化时代高校心理健康教育范式的新跃进 [J]. 江苏高教, 2024(1): 91-96.
- [8] 查嫣芸. “三全育人”视域下高职院校学生心理健康动态管理工作体系建设 [J]. 广东教育, 2024(21): 9-11.
- [9] 陈翠华. 高校思政教育与心理健康教育融合育人的意义与路径研究 [J]. 科教导刊 (电子版), 2024(17): 290-292.
- [10] 陆敏. 高校智慧社区背景下心理健康教育的关键含义、现实境遇与创新路径 [J]. 科教文汇, 2025(13): 45-49.
- [11] 郑志玲. 网络时代高校学生心理健康教育与行为干预策略研究 [J]. 山西青年, 2024(22): 100-103.
- [12] 陈凌峰. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建路径探析 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(1): 148-150.
- [13] 李斯. 数字化时代高校心理教育的模式构建研究 [J]. 才智, 2024(4): 13-16.
- [14] 丁力. 融媒体背景下大学生心理健康影响及教育路径研究 [J]. 新闻研究导刊, 2024, 15(2): 95-97.
- [15] 陈琼倩, 骆爽. 融媒体时代大学生心理健康风险预警与干预策略研究 [J]. 湖南邮电职业技术学院学报, 2023, 22(1): 95-98.
- [16] 宋梦妮, 毛悦梅. 社交媒体背景下大学生心理健康教育的困境与对策 [J]. 知识文库, 2023(24): 107-110.
- [17] 孙雪松, 杨妮妮. 大学生思政教育和心理健康教育深度融合研究 [J]. 中北大学学报 (社会科学版), 2023, 39(1): 94-98.
- [18] 杜亚男. 高校心理健康教育与思想政治教育结合 30 年得失研究 [D]. 浙江: 浙江大学, 2017.
- [19] 尚荣博. 新媒体时代大学生心理健康教育困境及路径探析 [J]. 山西青年, 2025(8): 90-92.
- [20] 李秋云, 贾恩礼. 新媒体时代大学生心理健康教育工作平台的构建路径探析 [J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(4): 170-172.