

高校学风建设与心理健康水平的双向影响机制研究

孙曼, 王承琨, 黄新悦, 刘思锐, 高宇
黑龙江科技大学, 黑龙江 哈尔滨 150022
DOI: 10.61369/RTED.2026050006

摘 要 : 学风建设是高校人才培养的重中之重, 心理健康则是大学生全面发展的根基。两者不是孤立存在的, 而是互相影响、互相制约的, 共同保证学生的学习与成长。因此, 本文从高校学风建设与心理健康水平的双向影响机制入手, 分析了高校学风建设与心理健康水平协同发展的现状, 提出了“心理—学风”协同支持体系, 旨在为高校同步推进学风建设与心理健康教育提供理论参考与实践指引, 从而更好地助力学生全面发展。

关 键 词 : 高校; 学风建设; 心理健康; 双向影响; 协同支持体系

Research on the Mutual Impact Mechanism Between University Learning Style Construction and Mental Health Level

Sun Man, Wang Chengkun, Huang Xinyue, Liu Sirui, Gao Yu
Heilongjiang University of Science and Technology, Harbin, Heilongjiang 150022

Abstract : Learning style construction is the top priority of talent training in universities, and mental health is the foundation for college students' all-round development. The two do not exist in isolation but influence and restrict each other, jointly ensuring students' learning and growth. Therefore, starting from the mutual impact mechanism between university learning style construction and mental health level, this paper analyzes the current situation of the coordinated development of the two, and proposes a "psychology-learning style" collaborative support system. It aims to provide theoretical references and practical guidance for universities to synchronously promote learning style construction and mental health education, thereby better helping students achieve comprehensive and healthy development.

Keywords : universities; learning style construction; mental health; mutual impact; collaborative support system

目前, 学风建设、心理健康教育已成为高校提高育人工作效能的两个重要抓手。一方面, 学风建设是高校的治学精神和育人氛围的体现, 会对学生的学业态度、行为、成绩产生直接的影响。另一方面, 心理健康水平决定着学生的心理调适能力、抗压能力以及心态, 是学生顺利完成学业、实现个人发展的保障^[1]。现阶段, 大学生的学业压力和心理问题互相交织在一起, 不仅会制约高校学风建设工作的开展, 也会对学生的心理健康水平产生消极影响。因此, 为破解高校育人难题、促进学生全面发展, 深入探索学风建设与心理健康水平的双向影响机制, 构建科学有效的“心理—学风”协同支持体系有一定的必要性和重要性。

一、高校学风建设与心理健康水平的双向影响机制

(一) 学风建设对心理健康水平的正向赋能

良好的学风是积极的校园文化氛围, 会对学生产生潜移默化的影响, 塑造学生的积极心理品质, 提高学生的心理健康水平, 这与积极心理学、学习动机理论的核心内涵相契合^[2]。

一方面, 从积极心理学的角度来看, 积极心理学注重的是人的积极情绪、积极品质和积极体验。高校良好的学风本质上是一种积极的校园心理环境, 它所包含的勤学、善思、笃行、进取等精神内涵, 可以激发学生积极的情绪体验。在浓厚的学习氛围中, 学生会感受到学习的意义和价值, 得到学业进步带来的成就

感、归属感和自我认同感, 这种积极的体验可以有效缓解学生的焦虑、抑郁等负面情绪, 提高学生心理韧性^[3]。

另一方面, 从学习动机理论来看, 良好的学风可以有效调动学生内在的学习动机, 使学生由“要我学”转变为“我要学”。在严谨、进取的学风中, 学生会感觉到学习的快乐和意义, 从而产生主动学习、自主探索的动力^[4]。当学生内在的学习动机被满足时, 会产生持久的心理愉悦感和自我实现感。这样的心理状态可以有效地提高学生的心理调适能力, 使其更好地面对学业压力和生活挫折。此外, 学风建设中完善的学习规范、明确的评价标准等, 能够为学生提供清晰的行为指引, 减少因学习目标模糊、行为无序而产生的迷茫与焦虑, 增强学生的心理安全感^[5]。

项目信息: 黑龙江省教育科学“十四五”规划2023年度重点课题: 高校“思政+专业”协同育人机制研究 (GJB1423084)。

（二）心理健康水平对学风建设的反向支撑

健康的心理状态能够为学风建设提供坚实的个体支撑，反之则会制约学风建设的推进。

一方面，从积极心理学的角度来看，心理健康水平高的学生一般具有积极的自我认知、坚强的意志和良好的情绪调节能力^[6]。此类学生能够正确地认识自身学习的优势和不足，在学习过程中保持积极乐观的心态，主动克服学习的困难，表现出勤学、善思、坚韧的学习态度，这正是良好的学风所提倡的优良品质。而且，这类学生一般能较好地适应集体生活，积极传递正能量，带动周围的同学一起进步，从而促进良好的学风形成和巩固^[7]。

另一方面，从学习动机理论来看，心理状态健康的学生能有效调节负面情绪，避免因焦虑、抑郁、自卑等心理问题而产生学习动力不足、学习态度消极等问题现象。而且，这类学生能更好地应对学业竞争中的挫折与失败，不会因一次考试失利、一次竞争落后而否定自己，而是能够以积极的心态调整学习策略，继续投入学习，这种抗挫能力正是学风建设中需要培养的重要品质^[8]。相反，心理状态不佳的学生往往会出现学习动机弱化、学习兴趣丧失等问题，甚至出现旷课、逃学、敷衍学业等行为。这不仅会影响学生自身的学业发展，还会破坏班级与校园的学习氛围，制约学风建设的整体成效。

二、高校学风建设与心理健康水平协同发展的现状分析

（一）学业压力、竞争环境对学生心理状态的负面影响

目前，大学生面临的学业压力和竞争环境日益严峻，这种压力与竞争冲击着学生的心理状态，成为影响学生心理健康的主要诱因之一。

一方面，繁多的学业任务繁多和严苛的学习要求，给学生带来了很大的心理压力。学生除了要完成课堂学习、课后作业、实验实践等任务外，还要面对四六级考试、考研、考证、实习等各种压力，长时间处在学习的高压环境中，很容易产生焦虑、疲惫、烦躁等负面情绪，进而影响到自身的心理健康水平^[9]。另一方面，目前，高校的奖学金、保研资格、就业机会等都和学生的学业成绩直接挂钩，这会造成学生之间的竞争越来越激烈，易导致学生产生过度的心理压力。

（二）学生心理问题对学习效能的反向制约

当前，高校学生焦虑、抑郁、自卑、人际关系敏感等心理问题较为普遍，这些心理问题不仅影响学生的身心健康，还会对学习效能产生明显的反向制约，影响学风建设的成效。

一方面，心理问题会降低学生的学习动机与学习兴趣。焦虑、抑郁等负面情绪会让学生对学习产生抵触心理，出现不想学、不愿学的现象。部分学生因心理压力过大，无法集中注意力投入学习，导致学习效率低下，甚至出现旷课、逃学等行为，严重影响学业进度与学业成绩。另一方面，心理问题会影响学生的学习策略与学习能力。心理健康水平不佳的学生往往缺乏有效的情绪调节能力，在面对学习困难与挫折时，易陷入消极情绪中无

法自拔，无法理性分析问题，从而让学生缺乏学习信心，不敢主动尝试、自主探索，进而影响其学习能力的提升^[10]。此外，心理问题可能还容易导致学生出现考试作弊、抄袭作业等不良学习行为，破坏学风建设的严肃性与规范性。

三、高校“心理—学风”协同支持体系的构建路径

（一）推进课程融合，夯实协同育人基础

课程是育人的核心载体。推进课程融合，将心理健康教育的理念和方法融入到学风建设的全过程当中，有利于夯实协同育人的基础。在实践中，高校可以优化课程设置，将心理健康教育加入到专业课和通识课当中。在教学实践中，教师可以根据学科特性将心理健康教育的内容渗透到专业课的教学中，促使学生正确认知学业压力、竞争以及挫折，从而提升学生的心理调节及抗挫能力。同时，高校还要根据实际情况增设与学风建设、心理健康教育有关的通识课，如《学习心理与学习方法》《心理调适与压力管理》《积极心理与成长》，对学生的学习动机激发、学习策略运用、情绪调节、人际关系处理等方面的知识和技能进行系统性地传授，提高学生的心理健康水平和学习效能。另外，对于课程的考核，教师不仅要关注学生的学业成绩，还关注学生的学习态度、心理状态，引导学生注重学习过程的积累与心理品质的提升，从而推动良好学风的形成。

（二）强化导师干预，搭建个性化支持平台

导师作为学生学业指导与成长引导的核心力量，强化导师在学风建设与心理健康教育中的干预作用，搭建个性化的支持平台，能够精准对接学生的需求，实现“一人一策”精准育人，有利于推动高校学风建设与学生心理健康水平协同提升。

首先，高校要明确导师的职责，将心理健康教育与学风培育纳入导师工作范畴。导师不仅要负责学生的学业指导，帮助学生制定学习计划、解决学习困难、激发学习动机，还要关注学生的心理状态，定期与学生进行沟通交流，及时发现学生的心理问题与心理困扰，给予针对性的心理引导与支持。其次，高校需加强导师培训，定期组织导师参加心理健康教育、学习动机激发、学风建设等相关培训，并邀请心理学专家、优秀导师等开展专题讲座，并建立导师交流机制，鼓励导师相互分享指导经验，相互学习、相互促进，不断提升其指导水平。最后，导师还要结合学生的学习情况、心理状态、兴趣爱好等，为学生建立个性化指导档案，记录学生的学业进展、心理变化与指导情况，根据学生的变化及时调整指导方案，从而实现精准干预与动态跟踪，最终达到帮助学生改善心理状态、推动良好学风形成的目的。

（三）完善朋辈互助，营造协同育人氛围

朋辈互助作为高校育人工作的重要补充，能充分发挥学生之间的相互影响、相互支持作用，营造积极向上、互助共进的校园氛围，有利于推动高校学风建设与学生心理健康水平协同发展。

一方面，高校可根据学生的专业、年级、心理状态等，组建不同类型的朋辈互助小组，如学习互助小组、心理互助小组，引导学生相互交流、相互支持、共同进步。例如，心理互助小组可

由经过专业培训的学生担任志愿者，为身边的同学提供心理陪伴、情绪疏导、经验分享等支持，帮助学生缓解心理压力、改善心理状态，同时传递积极的心理理念与学习态度。另一方面，高校应定期组织朋辈志愿者参加心理健康教育、学习方法指导、沟通技巧等相关培训，并邀请心理学专家、辅导员对志愿者加以指导，帮助志愿者掌握基本的心理疏导方法、学习指导技巧、沟通能力，从而提升朋辈互助的专业性与有效性。

四、结语

总而言之，高校学风建设与学生心理健康水平的双向影响，

本质其实是“育人氛围”与“个体心理”的相互作用，二者相互赋能、相互制约。良好的学风能够通过激发学生的积极心理品质、强化学习动机，提升学生的心理健康水平。而健康的心理状态能够通过增强学生的学习动力、提升学习效能，能为学风建设提供坚实的个体支撑。因此，构建“心理—学风”协同支持体系，实现“育心”与“育学”有机结合，是学生全面发展营造良好环境的有效举措。在实践中，搞笑可以通过推进课程融合、强化导师干预、完善朋辈互助等举措发挥出二者的双向赋能作用，从而达到推动高校学风建设提质增效、提升学生心理健康水平的目的。

参考文献

[1] 萧欣彤,李志超."三全育人"视域下高校学风建设路径探索[J].大众文艺,2024,(23):154-156.

[2] 韩国新,张颖,崔艳华,等."三全育人"视阈下高校学风建设体系的构建:聚焦职业素养,铸就职业本科坚实学风[J].承德石油高等专科学校学报,2024,26(06):1-5+21.

[3] 霍霄,李冬梅.新时代下学风现状的分析与培育优良学风的创新性举措[J].吉林化工学院学报,2024,41(12):54-58.

[4] 梅阳光,康娜,马立民.高校高质量学风建设实践路径探究[J].教育教学论坛,2024,(49):1-4.

[5] 禹哲,孙崇.校园文化建设对大学生心理健康的影响[J].中国学校卫生,2024,45(11):1677-1678.

[6] 邓颜蕙."五育并举"背景下应用型本科高校学风建设探赜[J].成都工业学院学报,2024,27(06):69-73+105.

[7] 任招招.大学生心理健康教育与校园文化建设关系探讨[J].大学,2024,(22):168-171.

[8] 王丽豪,陈娜,段莎.新时代大学生心理健康及校园文化建设探究[J].科技风,2024,(16):121-123.

[9] 邓招梅,李友明.大学生心理健康教育与校园文化建设关系探讨[N].中国文化报,2023-05-05(003).

[10] 董慧,杨淑莉.校园文化建设过程中大学生健康教育的价值意蕴与实施策略[J].武汉船舶职业技术学院学报,2022,21(03):95-99.

[11] 孙曼.基于OBE教育理念的高校学风建设探索与实践[J]//科学与社会可持续发展.2025:122-124.