

大学生心理健康教育开展路径

周舟¹, 杨柳²

1. 河南交通职业技术学院, 河南 郑州 450005

2. 郑州财经学院, 河南 郑州 450000

DOI: 10.61369/ETR.2026230009

摘 要 : 随着高等教育改革的深入推进, 大学生心理健康教育越发受人关注。当前, 新时代大学生群体面临着学业、人际交往、就业等多重压力, 他们的心理问题也呈现出了普遍化、复杂化和隐匿化的特点。在此背景下, 如何有效推进大学生心理健康教育, 培养学生良好的心理调节能力和心理素质, 也成了广大高校和教师都亟待思考的问题。本文立足这一背景, 就大学生心理健康教育开展路径进行了探讨, 旨在为广大教师提供一些借鉴参考, 共同为新时代大学生心理健康与全面发展贡献力量。

关 键 词 : 大学生; 心理健康教育; 开展路径

Exploration on the Implementation Paths of Mental Health Education for College Students

Zhou Zhou¹, Yang Liu²

1 Henan Communications Vocational and Technical College, Zhengzhou, Henan 450005

2 Zhengzhou College of Finance and Economics, Zhengzhou, Henan 450000

Abstract : With the in-depth advancement of higher education reform, mental health education for college students has attracted increasing attention. At present, college students in the new era are facing multiple pressures such as academic studies, interpersonal communication and employment, and their psychological problems have shown the characteristics of universality, complexity and concealment. Against this background, how to effectively promote mental health education for college students and cultivate their good psychological adjustment ability and psychological quality has become an urgent issue for universities and teachers to consider. Based on this background, this paper explores the implementation paths of mental health education for college students, aiming to provide some references for teachers and jointly contribute to the mental health and all-round development of college students in the new era.

Keywords : college students; mental health education; implementation paths

大学时期, 是学生由青春期迈向成年期的关键阶段。这一时期的他们心理尚未完全成熟, 自我认知、情绪调节、人际交往以及心理抗压能力仍处在完善阶段。在学业、人际交往、就业等多重压力因素影响下, 大学生极容易出现自我否定、焦虑、社交恐惧以及抑郁等心理问题, 直接影响着他们的学习与成长。而心理健康教育作为高校人才培养的重要一环, 是落实“立德树人”根本任务的重要抓手。面对当前大学生心理健康发展需求, 心理健康教育也应突破以往单一化、片面化的困境, 积极探索科学有效、全面多元的教育实践路径, 从而为学生良好心理素质的培养保驾护航, 助力他们在未来更好地学习、成长和发展。

一、夯实课程根基, 构建系统化教学体系

课堂作为大学生心理健康教育的主阵地, 是向学生普及心理健康知识、提升学生心理调节能力和发展学生心理素质的重要场所^[1]。当前, 心理健康教育虽然已经成为高校的重要课程, 但其中也存在着内容单一、模式固化等问题, 既影响了学生的学习兴趣, 也阻碍了课程育人价值的发挥。对此, 应当从多角度着手来对心理健康课程教学进行创新和优化, 构建系统化的心育课程育

人体系, 促进学生良好心理调节能力与心理素养发展^[2]。首先, 要对课程架构加以完善, 构建“必修+选修+专题讲座”的立体化心理育人课程架构。其中, 必修教育方面, 主要是将大学生心理健康教育全面纳入到学校教育体系之中, 重点结合当代大学生所面临的学业、人际交往、就业等方面的压力, 设计针对性的课程内容, 让学生能够从中学到更多的心理健康知识, 培养他们的心理调节能力与心理素养; 选修教育方面, 主要是开设心理危机识别、积极心理学等特色选修课程, 以此来满足学生在心理健康方

面的个性化学习需求；专题讲座教育主要是基于大学生的心理健康状况以及所面临的心理健康问题，开展自我认同、焦虑情绪应对等一些主题讲座，提升学生的负面情绪应对与心理自我调节能力。其次，要对心理健康教学模式加以创新，改变以往单一化、传统化的教学模式，引入情境模拟、案例分析等多样化方式，进一步提高心理健康教育的趣味性、有效性，引领学生积极学习和全面成长。例如，可以通过情境模拟的方式，创设大学生可能遇到的心理问题情境，结合具体情境来开展心理调节、负面心理情绪应对等教学；通过引入大学生心理健康问题方面的实际案例，来教会学生如何应对就业迷茫、心理焦虑等心理问题，全面提升课程教学质量与效果。再者，贴合时代需求更新教学内容，聚焦当代大学生常见的容貌焦虑、内卷内耗、网络成瘾、就业迷茫、独处焦虑等新型心理问题，及时更新课程案例和教学模块，让课程内容贴合学生实际、解决真实问题，切实发挥课程育人的基础性作用^[3]。

二、优化咨询服务，健全精准化干预机制

专业的心理咨询与危机干预是化解大学生心理问题、防范心理风险的核心手段，也是心理健康教育工作的关键兜底保障^[4]。对此，高校应当对大学生心理咨询服务加以完善，为他们提供全面、及时且精准的心理咨询与干预服务。首先，要完善心理咨询硬件建设，培养标准化的心理咨询师，配备专门的心理设备，以此来保证心理咨询服务的有效开展。其次，要完善心理健康教育师资团队，重点构建“心理健康教师+辅导员+专业课教师+心理健康专家”于一体的心理咨询队伍，在此基础上，定期开展师资培训、师资教研等活动，提高学校教师的心理健康教育能力，为学生提供更为专业化、科学的心理活动咨询服务^[5]。同时，完善校外师资的沟通渠道，对于学生的疑难心理问题，通过互联网等手段来快速连接校外心理健康专家，从而确保及时回应学生的心理咨询诉求。再者，应当推行分层分类咨询服务。开设线上+线下双通道咨询渠道，线下提供一对一私密咨询、团体辅导，线上依托小程序、公众号开通24小时心理倾诉通道，满足学生随时求助的需求；针对新生适应、考试焦虑、情感困扰、就业压力等不同类型问题，开展专项疏导，提升服务精准度。最后，要构建常态化的大学生心理筛查机制，每年针对大学生群体展开心理健康普测活动，并以此为基础建立学生心理档案，对于那些存在心理问题的学生应当充分发挥辅导员、专业教师、学生干部等主体力量来关注他们的心理状态，及时开展心理干预与引导，从而使他们能够更好地转化心理危机，提升他们的心理调节能力与心理韧性^[6]。

三、依托数字技术，创新智能化育人路径

当前，我们已然步入了数字化时代，数字技术在为人们生活各个领域提供便利的同时，也为高校心理健康教育工作带来了新机遇。我们都知道，大学生是数字化时代的原著民，数字网络是

他们获取信息、学习知识、交流沟通以及休闲娱乐的重要阵地，同时也是导致他们出现信息内耗、网络焦虑以及社交空虚等心理问题的主要场景^[7]。对此，高校应当立足这一背景，依托数字化、网络技术来对心理健康教育模式加以创新，以此来提高心理健康教育的内涵性、亲和力与有效性。首先，依托数字网络打造互联网心理育人平台，重点结合当代大学生的数字网络运用习惯，依托微信公众号、抖音等数字平台，打造数字化的心理健康教育阵地，定期向学生推送心理健康科普、心理问题调节方法、心理健康成长案例等各类图文、视频资源，用贴合当代大学生网络生活习惯的方式保证心理健康教育实效，使其能够潜移默化地融入学生的生活之中。其次，可以依托数字网络开通线上心理健康服务通道，为学生提供心理咨询、心理倾诉的平台^[8]。例如，一些大学生可能因为性格内向、羞于表达等因素不愿意分享自己的心理困惑，这时，教师可以借助数字平台的隐匿化、便捷化特点，搭建互联网心理树洞，为学生提供心理健康服务平台，帮助他们排解负面情绪，促进他们心理健康成长。再者，应当立足新时代背景，引导大学生合理使用数字网络工具，杜绝不良信息应用和网络暴力，同时通过针对性的主题教育活动，培养他们的信息甄别与心态调整能力，使他们能够更好地应对互联网时代下的负面心理问题，养成积极向上的心理品质^[9]。

四、注重家校协同，构建一体化共育格局

家庭是学生心理健康成长的第一课堂，家庭教育、家庭氛围、亲子关系对学生心理状态有着深远影响，单纯依靠高校教育难以彻底解决学生的心理问题，因此，大学生心理健康教育的有效开展必须要充分利用家庭力量，形成教育合力，构建一体化的协同共育格局，促进学生心理健康成长^[10]。首先，要建立常态化的沟通机制，定期和家长进行沟通交流，互相分享学生在校、在家的心理状态、人际交往、情绪变化等情况，及时发现和沟通学生的心理问题，通过信息共享来精准把握学生的心理问题，进而为其制定针对性的心理健康教育引导方案。其次，开展心理健康教育科普活动，向家长普及心理健康教育知识，提升家长的心理健康教育能力^[11]。例如，可以通过家长会、家校沟通群等方式来向家长分享一些关于大学生心理健康发展、心理健康问题识别、家庭心理健康教育方式等方面的知识，引导家长树立正确的心理健康教育理念，使他们学会尊重、理解和包容自己的孩子，进而构建良好的亲子关系，避免家庭矛盾、过度施压、否定式教育诱发学生心理问题。最后，针对那些有心理问题的学生，可以通过家校联合干预机制的建立来帮助他们逐步走出心理困境，如高校可以联通家长一同制定心理疏导方案，明确双方的责任，共同设计针对性的心理健康教育引导计划，通过彼此的密切配合来为学生心理健康成长共筑摇篮^[12]。

五、营造健康氛围，打造沉浸式育人环境

蓬生麻中不扶而直，白沙在涅与之俱黑。校园环境是潜移默

化影响学生心理状态的重要载体,良好的校园心理氛围能够滋养学生心灵、缓解心理压力、培育积极心态,实现心理健康教育润物无声的育人效果。高校需立足校园文化建设,全方位打造积极、包容、温暖、治愈的心理育人环境。具体来说,首先,要开展常态化的心理健康教育校园活动,重点抓住大学生开学、毕业等一些特殊节点,开展心理电影赏析、心理知识竞赛以及团体心理素质拓展等系列活动,如此一来不但能够丰富学生们的校园文化生活,而且也能够引发他们对于心理健康问题的关注,使他们能够主动学习心理健康知识与技巧,帮助他们逐步养成良好的心理素质与心态^[13]。其次,可以利用校园宣传栏、校园广播、板报以及宿舍文化墙等载体来搭建多样化的心理健康文化宣传阵地,常态化地推送一些心理健康知识科普、心理情绪调节以及心理危机应对等方面的知识,让学生们能够主动了解心理健康问题,营

造“人人关注、积极应对、主动求助”的校园氛围,在潜移默化中帮助学生养成良好的心理素质^[14]。此外,也应发挥班级、宿舍基层育人作用,培育温暖和谐的集体氛围,引导同学之间互帮互助、包容理解,减少校园孤立、人际矛盾等问题,从环境层面降低学生心理问题的发生概率^[15]。

总的来说,大学生心理健康教育是一项长期性、系统性、综合性的育人工程,关乎学生个人成长、高校育人质量和社会人才发展。在新时期高校应当不断优化大学生心理健康教育,科学构建大学生心理健康教育体系,重点通过夯实课程根基、优化咨询服务、依托数字技术、注重家校协同、营造健康氛围等多元化途径来提升心理健康教育质量和效果,从而推动大学生心理健康教育工作高质量发展,为培养担当民族复兴大任的时代新人奠定坚实的心理健康基础。

参考文献

[1] 刘丽. 课堂教学视域下当代大学生心理健康教育策略 [J]. 辽宁师专学报 (社会科学版), 2024, (05): 102-104.

[2] 肖鹏, 肖文学. 高校 " 大学生心理健康教育 " 课堂教学 "3+5 模式 " 探析 [J]. 黑龙江教育 (理论与实践), 2023, (08): 50-53.

[3] 彭彩丽. 大学生心理健康教育课堂教学模式的研究 [J]. 数据, 2022, (07): 144-146.

[4] 常尚新. 新形势下大学生心理疏导路径研究 [J]. 品位 · 经典, 2023, (11): 100-102.

[5] 林欣蓉. 大学生心理健康教育与心理咨询服务规范化研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(06): 34-35+41.

[6] 苏君丽. 大学生网络心理咨询中的问题与对策 [J]. 湖州职业技术学院学报, 2020, 18(04): 15-18.

[7] 朱舒翼. 数字化教学视域下大学生心理健康教育线上平台建设路径 [J]. 在线学习, 2025, (11): 70-72.

[8] 肖雪川, 朱献超. 大数据赋能大学生心理健康教育研究 [J]. 科技风, 2025, (29): 154-156+163.

[9] 尤晓燕. 数智赋能下大学生心理健康教育的实践路径 [J]. 徐州工程学院学报 (社会科学版), 2025, 40(05): 97-103

[10] 马意甯, 杨薇薇, 卢倩茹, 等. 大学生心理健康教育 " 家校医社 " 协同机制研究 [J]. 教书育人 (高教论坛), 2025, (30): 54-57.

[11] 郭刚, 康毕华. 家校社协同视角下成教大学生心理健康教育体系构建研究 [J]. 社会与公益, 2025, (13): 231-234.

[12] 林琳, 李雪梅. 家校协同视域下大学生心理育人体系的研究 [J]. 大学, 2025, (01): 180-183.

[13] 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.

[14] 董思萱. " 三全育人 " 视域下大学生心理健康教育实践路径研究 [J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2024, (05): 10-12.

[15] 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.