

微时代高职院校大学生心理健康教育家校协同育人机制的策略研究

龚君, 成忠杰, 付维剑

云南轻纺职业学院, 云南 昆明 650300

DOI: 10.61369/VDE.2026120024

摘 要 : 微时代新媒体技术的普及重塑了高职院校学生的生活方式、社交模式与心理认知体系, 也为高职心理健康教育家校协同育人工作带来了全新机遇与严峻挑战。当前我国高职院校心理健康家校协同育人工作普遍存在家校育人理念脱节、沟通机制僵化、资源整合不足、责任边界模糊、新媒体赋能不足等现实问题, 难以适配新时代高职学生心理发展的个性化、多元化需求。本文立足微时代传播特征与高职学生心理特质, 系统剖析家校协同育人的现存痛点与成因, 从育人理念、沟通平台、运行机制、资源建设、保障体系五个维度, 构建适配微时代的高职院校心理健康家校协同育人新模式, 提出针对性、可落地的优化策略, 旨在打通家校育人壁垒, 形成家校联动、双向赋能的心理育人合力, 全面提升高职学生心理健康素养, 助力高职心理健康教育高质量发展。

关 键 词 : 微时代; 高职院校; 大学生心理健康

Research on the Strategies of Home-School Collaborative Education Mechanism for Mental Health Education of College Students in Higher Vocational Colleges in the Micro Era

Gong Jun, Cheng Zhongjie, Fu Weijian

Yunnan Light Textile Vocational College, Kunming, Yunnan 650300

Abstract : The popularization of new media technology in the micro era has reshaped the lifestyle, social mode and psychological cognition system of students in higher vocational colleges, and also brought new opportunities and severe challenges to the home-school collaborative education work of mental health education in higher vocational colleges. At present, the home-school collaborative education work for mental health in higher vocational colleges in China generally has practical problems such as disconnection of home-school education concepts, rigid communication mechanisms, insufficient resource integration, vague responsibility boundaries, and insufficient empowerment of new media, which make it difficult to meet the personalized and diversified needs of the psychological development of higher vocational students in the new era. Based on the communication characteristics of the micro era and the psychological traits of higher vocational students, this paper systematically analyzes the existing pain points and causes of home-school collaborative education, constructs a new home-school collaborative education mode for mental health in higher vocational colleges suitable for the micro era from five dimensions: education concept, communication platform, operation mechanism, resource construction and guarantee system, and puts forward targeted and feasible optimization strategies. It aims to break down the barriers of home-school education, form a joint force of psychological education with home-school linkage and two-way empowerment, comprehensively improve the mental health literacy of higher vocational students, and help the high-quality development of mental health education in higher vocational colleges.

Keywords : micro era; higher vocational colleges; college students' mental health

引言

随着短视频、微信、微博等微媒介的全面普及, 社会正式迈入信息传播碎片化、社交场景网络化、信息交互即时化的微时代。微媒介深度渗透高职院校学生的学习、生活与精神世界, 既为学生获取知识、拓展视野、社交互动提供了便捷渠道, 也带来了网络信息繁杂、情绪极易共鸣、心理认知偏差、虚拟沉迷成瘾等诸多心理隐患。相较于普通本科院校学生, 高职学生普遍存在学业基础薄弱、自我

认同感不足、职业焦虑突出、情绪调节能力较弱、抗压能力较差等群体特征，同时面临学业考核、技能实训、顶岗实习、就业竞争等多重压力，心理问题发生率相对更高，心理健康教育工作难度更大。

心理健康教育是高职院校立德树人根本任务的核心组成部分，单纯依靠学校单方面的教育力量，难以实现学生心理问题的全方位、常态化、长效化疏导与干预。家庭作为学生成长的第一课堂，家长的教育理念、沟通方式、家庭氛围对学生人格塑造、心理养成具有不可替代的作用。家校协同育人是破解高职心理健康教育孤岛化困境的关键路径。微时代背景下，传统线下座谈、学期家访、纸质通知等滞后、单一的家校沟通模式，已无法适配新媒体环境下学生心理动态的快速变化，构建数字化、常态化、专业化、系统化的家校协同育人机制，成为当前高职院校心理健康教育创新发展的重要课题。基于此，本文结合微时代媒介特征与高职育人实际，探究心理健康教育家校协同育人的现存问题与优化策略，为高职院校完善心理育人体系提供实践参考^[1]。

一、微时代高职院校心理健康教育家校协同育人的时代价值

（一）适配高职学生心理发展的特殊需求

高职教育以技能培养、职业赋能为核心，学生在校期间不仅需要完成理论学习，还需参与大量实训、实习活动，职业导向性极强。多数高职学生在中学阶段长期处于学业弱势地位，普遍存在自卑敏感、自我否定、缺乏自信等心理特质，进入高职院校后，叠加职业迷茫、就业焦虑、人际关系磨合等问题，极易产生抑郁、焦虑、浮躁等负面情绪。微时代环境下，学生长期浸泡在网络舆论场中，碎片化信息容易扭曲其价值认知，放大负面情绪，引发心理失衡。家校协同育人能够结合学生在校表现与家庭成长环境，精准把握学生心理问题的根源，区别于学校单一的表层疏导，实现个性化、根源化心理干预，切实贴合高职学生的心理发展规律^[2]。

（二）破解传统心理育人的孤岛化困境

长期以来，多数高职院校心理健康教育存在“学校单打独斗、家庭缺位失位”的问题。学校承担学生心理筛查、心理辅导、危机干预的全部工作，而多数家长存在“重学业技能、轻心理成长”的认知误区，将学生心理教育完全归咎于学校，忽视家庭陪伴与心理引导的重要作用。同时，传统家校沟通多集中于学生违纪、挂科、心理危机等特殊场景，常态化沟通缺失，导致学校不了解学生家庭成长背景，家长不清楚学生在校心理状态，育人信息不对称、育人节奏不一致。微时代家校协同育人依托新媒体平台，打破时空壁垒，实现家校实时联动、信息互通，彻底破解家校育人脱节、育人力量分散的孤岛化困境，构建全方位心理防护网络^[3]。

二、微时代高职院校心理健康教育家校协同育人的现存问题

（一）家校育人理念存在偏差，认知共识缺失

育人理念错位是制约家校协同育人实效的核心因素。从家庭层面来看，大部分高职学生家长对心理健康教育认知不足，普遍存在功利化教育思维，过度关注学生的技能学习、考证就业、纪律表现，忽视学生的情绪变化、心理需求与人格养成。部分家长将学生的心理问题简单归结为“矫情”“叛逆”，缺乏心理疏导意识与能力，甚至对学校开展的心理教育工作不予配合。还有部分

家长存在教育甩锅心态，认为学生入校后一切教育责任均由学校承担，主动参与心理育人的积极性极低。从学校层面来看，部分高职院校心理教育工作者存在“重干预、轻预防”“重管理、轻共育”的思维，将工作重心集中在心理问题学生的危机处置，忽视常态化家校联动预防，缺乏主动引导家长参与心理育人的意识，家校双方难以形成育人共识^[4]。

（二）协同沟通模式僵化，新媒体赋能不足

当前多数高职院校家校沟通模式仍较为传统，难以适配微时代育人需求。一方面，家校沟通形式单一，多以班级微信群通知、学期家长会、突发问题电话沟通为主，常态化、精细化的心理沟通渠道缺失。沟通内容多聚焦学业成绩、纪律表现，极少涉及学生心理状态、情绪变化、人际关系等核心内容，心理专项家校沟通严重不足。另一方面，新媒体技术利用不充分，多数院校仅将微媒介作为信息发布工具，未搭建专业化的家校心理协同平台，未能依托短视频、直播、线上微课等形式开展家长心理科普、亲子指导、育人培训。同时，部分家校沟通存在单向输出问题，学校单向发布信息、家长被动接收，双向互动、深度交流不足，无法实现心理问题的实时对接与协同疏导。

（三）协同育人机制不完善，运行缺乏长效性

完善的制度机制是家校协同育人落地见效的保障，目前多数高职院校尚未建立系统化的心理健康家校协同育人机制。一是缺乏常态化联动机制，家校沟通随机性强、规范性弱，无固定的沟通频次、沟通流程与反馈机制，仅在学生出现严重心理问题、违纪问题时临时沟通，日常心理共育处于空白状态。二是缺乏精准分类干预机制，高职学生心理问题涵盖学业焦虑、职业迷茫、人际矛盾、网络成瘾、情感困扰等多种类型，现有家校联动多采取统一化处理方式，未结合学生心理问题类型、严重程度制定个性化家校共育方案，育人精准度不足。三是缺乏闭环反馈机制，学校反馈学生心理问题后，家长后续疏导情况、学生心理改善状态无跟踪、无复盘、无反馈，育人工作虎头蛇尾，难以形成发现—沟通—疏导—跟踪—巩固的完整闭环。

三、微时代高职院校心理健康教育家校协同育人机制的优化策略

（一）重塑家校育人理念，凝聚协同育人共识

理念协同是行动协同的前提，需从学校、家庭双向发力，打

破除认知壁垒，树立科学的心理育人理念。一方面，高职院校要主动转变育人思维，摒弃“学校单一育人”的传统观念，将家校协同纳入心理健康教育核心体系，树立“预防为主、家校联动、全员育人”的理念，将常态化家校心理沟通、家长育人指导纳入辅导员、心理教师的日常工作范畴，重点聚焦学生日常心理状态的前置预防，而非仅聚焦危机事后干预。另一方面，学校要通过多元化渠道引导家长更新育人认知，破除功利化教育思维，让家长充分认识到心理健康、人格健全对学生成长成才的重要意义，摒弃对心理问题的偏见与误解，主动承担家庭心理育人责任，积极配合学校开展心理疏导工作。同时，引导家长适配微时代育人特点，关注学生网络行为与网络心理，主动走进学生的网络生活，理解学生的情绪需求，以包容、平等的沟通方式替代说教式教育，构建和谐亲子关系，筑牢家庭心理育人根基。

（二）依托微媒介优势，搭建多元化协同沟通平台

立足微时代数字化传播优势，构建“线上常态化+线下精准化”的多元家校沟通体系，打破传统沟通壁垒。首先，搭建专业化线上心理协同平台，整合心理测评数据、学生心理动态、家长培训资源、在线咨询服务等功能，实现家校数据实时共享、问题实时对接、咨询实时响应。依托微信公众号、视频号、抖音等新媒体矩阵，定期推送高职学生心理特点、网络心理防护知识、亲子沟通技巧、心理问题疏导案例等轻量化内容，让家长随时随地学习育人知识。其次，丰富常态化沟通形式，建立班级心理家校沟通群，辅导员每周定期反馈班级学生整体心理状态，针对情绪波动较大、心理敏感的学生进行一对一精准沟通；每月开展一次线上家长心理微课堂，邀请心理学专家、优秀辅导员开展专题讲座，解答家长育人困惑。最后，保留线下精准沟通渠道，每学期开展专项心理主题家长会、家校座谈会，针对心理高危学生、顶岗实习学生开展针对性家访，实现线上常态化共育、线下精准化干预的有机结合。

（三）完善长效运行机制，构建闭环育人体系

针对当前协同育人碎片化、短期化问题，构建“识别—联动—干预—跟踪—复盘”五位一体的长效闭环育人机制。一是建立心理动态识别机制，学校依托常态化心理测评、日常观察、班级心理委员反馈，全面掌握学生心理状态，建立学生心理档案，分类标注普通关注、重点关注、高危预警三类学生，为家校精准共育提供依据。二是建立分级联动干预机制，针对普通心理波动学生，开展常态化家校沟通与日常引导；针对重点关注学生，家校联合制定个性化疏导方案，定期开展双向沟通、情绪疏导、行为引导；针对高危心理危机学生，立即启动家校应急联动机制，联合家长开展紧急干预，必要时对接专业心理医疗机构，杜绝心理危机恶化。三是建立全程跟踪复盘机制，对开展家校共育的学生进行长期动态跟踪，定期记录学生心理变化、行为表现，每月进行育人效果复盘，及时调整疏导方案，确保育人工作落地见效，形成完整育人闭环。

（四）强化家长赋能培训，提升家庭心理育人能力

聚焦家长心理育人能力短板，构建系统化、常态化的家长赋能体系，补齐家庭育人短板。首先，搭建分层分类培训体系，针

对新生家长，开展入学心理适应专题培训，讲解高职学生校园适应、人际沟通、学业调节等常见心理问题及应对方法；针对顶岗实习学生家长，开展职业心理、抗压能力、就业心态专题培训；针对存在心理困扰学生的家长，开展一对一专项指导，帮助家长掌握科学的疏导方法。其次，打造轻量化学习资源，适配微时代碎片化学习特点，制作短视频、图文推文、音频课程等轻量化心理育人资源，推送至家长群体，降低家长学习门槛。

（五）健全综合保障体系，夯实协同育人根基

完善的保障体系是家校协同育人长效推进的关键。一是健全制度保障，高职院校需结合办学实际，制定《心理健康教育家校协同育人工作细则》，明确心理教师、辅导员、家长的岗位职责、工作流程、沟通机制、干预标准，厘清家校权责边界，让家校共育工作有章可循、规范运行。二是完善人员保障，组建由心理教师、专职辅导员、班级心理委员、家长代表组成的家校心理协同育人团队，明确专人负责家校沟通、资源推送、档案管理、跟踪反馈等工作，保障各项工作有序落地。三是落实经费保障，设立心理健康家校协同育人专项经费，用于家长培训、平台建设、资源开发、活动开展、专家聘请等工作，为协同育人提供物质支撑。四是建立考核评价保障，将家校协同心理育人工作纳入辅导员、心理教师年度考核体系，设立工作完成度、家长满意度、育人成效等考核指标，同时建立家校双向评价机制，倒逼家校双方主动履职，全面提升协同育人实效^[5]。

四、结语

微时代的到来，既给高职院校大学生心理健康教育带来了全新挑战，也为家校协同育人机制的创新升级提供了技术支撑与发展机遇。高职学生的心理健康成长离不开学校的专业引导与家庭的温情滋养，家校协同是破解高职心理育人难题、提升育人质量的核心路径。当前高职院校心理健康家校协同育人工作仍存在理念脱节、模式僵化、机制缺失、能力不足、保障薄弱等多重问题。高职院校需立足微时代发展特征与高职育人特色，主动打破传统育人壁垒，通过重塑家校育人共识、搭建数字化协同平台、完善闭环运行机制、强化家长育人赋能、健全综合保障体系，构建常态化、专业化、长效化、数字化的家校协同育人新模式，充分整合家校育人资源、凝聚育人合力，精准化解高职学生各类心理问题，持续提升学生心理健康素养与心理抗压能力，为高职院校立德树人根本任务落地、学生高质量成长成才提供坚实的心理保障。

参考文献

- [1] 教育部. 普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(修订)[Z]. 2021.
- [2] 张莉. 新媒体时代高职院校大学生心理健康家校协同育人路径研究[J]. 职业教育研究, 2024(02): 78-83.
- [3] 王艳. 微时代高校心理健康教育家校协同机制的困境与重构[J]. 教育观察, 2023(28): 45-48.
- [4] 李娟. 高职院校家校协同心理育人体系构建研究[J]. 职业时空, 2024(01): 56-60.
- [5] 陈明军. 新媒体赋能下高校家校协同心理健康教育创新实践[J]. 高校后勤研究, 2023(05): 90-92.