精准帮扶视角下辅导员化解大学生心理内耗的实践策略

尧萍
四川电影电视学院，四川 成都 611331
DOI:10.61369/ETI.2026070039

摘　　要： 当代大学生压力多元，心理内耗危害身心发展，传统普惠式心理帮扶粗放同质，难以适配隐性心理困扰治理需求。本文以精准帮扶为核心研究视角，以高校辅导员为实践主体，结合国内多所高校的心理普查数据与一线育人实践案例，系统剖析当前大学生心理内耗帮扶工作在筛查识别精度、内容供给适配性、干预方式多元性、机制建设系统性四个维度的现实短板。研究遵循问题与对策一一对应的逻辑，提出细化专项筛查指标、定制分层帮扶内容、搭建多元干预渠道、构建闭环育人机制的完整实践路径，形成“识别、分类、干预、巩固”的全链条帮扶框架。研究可为高校辅导员提升心理育人精细化程度、系统性化解学生心理内耗提供可落地的实操参考。

关 键 词： 精准帮扶；高校辅导员；大学生；心理内耗；心理育人

Practical Strategies for Counselors to Resolve Psychological Conflicts Among College Students from the Perspective of Precise Assistance

Yao Ping
Sichuan Film and Television University, Chengdu, Sichuan 611331

Abstract: Contemporary college students face diverse pressures and psychological conflicts that harm their physical and mental development. Traditional inclusive psychological assistance is extensive and homogeneous, making it difficult to meet the needs of implicit psychological distress management. This article takes precise assistance as the core research perspective, with university counselors as the practice subject, and combines psychological survey data from multiple domestic universities and frontline education practice cases to systematically analyze the current shortcomings of psychological internal friction assistance for college students in four dimensions: screening and identification accuracy, content supply adaptability, intervention method diversity, and mechanism construction systematicity. The research follows the logic of one-to-one correspondence between problems and countermeasures, proposes a complete practical path of refining special screening indicators, customizing hierarchical assistance content, building multiple intervention channels, and constructing a closed-loop education mechanism, forming a full chain assistance framework of "identification, classification, intervention, and consolidation". Research can provide practical reference for college counselors to improve the refinement of psychological education and systematically resolve students' psychological conflicts.

Keywords: precise assistance; college counselors; college student; psychological internal friction; psychological education

引言

近年来高校心理调研表明，大学生显性心理障碍占比趋稳，但隐性心理内耗问题持续高发，兼具隐蔽性与反复性，长期失治易诱发严重心理危机。辅导员身处学生工作第一线，是开展日常心理疏导、实施成长帮扶的核心力量，但现阶段多数高校的心理帮扶工作仍沿用统一化、模板化的传统模式，对心理内耗这类非危机性心理问题的关注度与适配度明显不足，难以精准回应不同学生的差异化心理诉求，整体帮扶成效难以达到预期。精准帮扶理念的引入，为破解这一育人困境提供了新思路。本文即立足辅导员一线工作场景，从现实问题切入，探索适配当代大学生心理特征的内耗化解路径，推动高校心理育人工作从“大水漫灌”向“精准滴灌”转变。

作者简介：尧萍（1997.08.09-），女，汉族，江西抚州人，实习研究员，本科学士学位证，戏剧影视导演方向/辅导员思政方向。

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

一、精准帮扶视角下大学生心理内耗现存问题

（一）筛查识别粗放，内耗个体精准定位不足

当前高校心理普查模式固化粗放，筛查指标多聚焦显性心理危机，忽视过度思虑、自我内耗等隐性心理状态，适配性与精准性不足。辅导员日常排查工作多采用统一化、模板化的排查标准，多依靠学生主动报备、日常行为异常观察等被动方式开展工作，缺乏针对学业焦虑、人际敏感、自我内耗、选择纠结等典型内耗症状的专项筛查体系[1]。同时，现有筛查工作缺乏对学生个体成长背景、性格特质、学习境遇的差异化研判，极易忽略临界状态的内耗学生群体，导致大量存在轻度、中度心理内耗的学生无法被及时发现，使得心理帮扶工作存在明显盲区，无法实现早发现、早介入、早疏导的精准帮扶初衷。

该筛查盲区在高校普遍存在，某省属高校依托 UPI、SCL-90 开展新生普查，仅筛查出少量显性心理重点关注学生。该校学生工作部后续组织各学院辅导员开展为期一个月的深度谈心摸排，结合学生学业状态、日常行为表现、宿舍同伴反馈等多维度信息交叉复核发现，存在持续性自我怀疑、过度思虑、行动力减退等典型心理内耗表现的学生共计719人，占新生总数的17.6%，其中近七成学生未进入原有两级筛查名单。传统筛查量表仅聚焦抑郁、焦虑等显性心理症状，未将心理内耗相关的隐性认知与行为表现纳入核心指标，导致大量处于心理亚健康状态的内耗学生脱离帮扶视野，这一现象也与《2023年中国大学生心理健康发展报告》中“隐性心理困扰检出率显著高于显性心理障碍”的调研结论高度吻合。

（二）帮扶内容笼统，适配学生内耗诉求度低

当前高校心理帮扶内容趋于同质化，形式较为笼统，难以适配学生差异化的心理内耗需求。大学生心理内耗的诱因具备显著个体差异性，部分学生源于学业竞争压力与目标迷茫，部分源于人际交往矛盾、自我认知偏差，还有部分受就业焦虑、家庭期许等外部因素影响，不同诱因引发的内耗状态需要差异化的疏导与帮扶内容支撑。但目前多数心理帮扶工作多以集体讲座、统一谈心、通用心理科普为主，帮扶内容未结合学生年级、专业、性格、困境来源进行细分设计，缺乏针对性的情绪调节、认知矫正、目标重塑等专项帮扶内容[2]。标准化的帮扶内容难以精准回应学生个体的心理困惑，无法直击学生心理内耗的核心痛点，导致帮扶工作流于形式，难以真正缓解学生过度思虑、自我内耗的精神状态，大幅降低了心理帮扶的实际育人成效。

东部某高校机械工程学院2024年开展全覆盖普惠心理教育，通过多场主题讲座、发放科普手册开展帮扶，内容未贴合学生个性化心理诉求。学期末学院开展心理健康工作成效专项调研，结果显示，仅11.8% 的学生认为现有帮扶内容有效缓解了自身心理内耗状态，68.3% 的学生表示讲座内容与自身实际困扰契合度较低，无法解决核心心理困惑。进一步分层调研显示，该院学生内耗诱因呈现明显年级差异：大一学生以环境适应与自我定位困惑为主，大二大三学生集中于学业竞赛与科研压力，大四学生主要受就业焦虑与未来规划迷茫影响。但现有帮扶内容未针对不同年级、不同诱因的学生设计差异化方案，统一化的科普讲解无法直击不同群体的内耗核心痛点，导致帮扶投入与实际成效出现明显失衡。

（三）帮扶方式单一，内耗疏导干预效能薄弱

当前辅导员疏导学生心理内耗多依赖谈心谈话、主题班会等传统方式，帮扶形式固化、场景氛围严肃，缺乏创新与灵活性，易引发学生心理抵触与自我防御。心理内耗属于持续性的隐性心理问题，需要常态化、轻量化的陪伴疏导与动态干预，而传统单次、阶段性的帮扶模式只能实现短期情绪安抚，无法持续跟进学生心理状态变化[3]。同时，多数辅导员未充分利用新媒体平台、碎片化互动、沉浸式心理体验等新型帮扶载体，缺乏情绪疏导、压力释放、心理赋能的多元化干预手段。单一固化的帮扶方式难以破解学生长期累积的心理内耗问题，干预效果短暂且稳定性不足，整体疏导干预的实际效能难以达到育人要求。

（四）帮扶机制松散，长效防控体系尚未完善

当前大学生心理内耗帮扶机制较为零散，未形成常态化闭环体系，多依赖事后被动干预，缺乏全流程防控与常态化育人衔接机制。从工作协同层面来看，辅导员、心理中心教师、专业课教师、学生干部、家长之间缺乏常态化联动机制，各方育人力量分散，信息互通不及时、工作配合不紧密，难以形成协同帮扶的育人合力。同时，现有工作缺乏完善的学生心理动态跟踪档案，对内耗学生的心理状态复盘、帮扶效果评估、后续跟进巩固等工作缺乏规范制度约束，导致心理内耗帮扶工作存在随意性、阶段性特征，无法实现常态化防控与长效治理，难以从根源上杜绝学生心理内耗问题反复发生。

二、精准帮扶视角下辅导员化解心理内耗实践对策

（一）细化筛查维度，精准锁定内耗重点群体

针对心理内耗筛查粗放问题，辅导员需搭建多维常态化筛查体系，精准识别隐性内耗问题。在常规心理量表普查的基础上，增设自我认知、情绪状态、行为动力、压力感知等贴合心理内耗特征的专项筛查指标，打破传统筛查仅聚焦显性心理危机的局限，全面捕捉学生过度思虑、行动拖延、自我怀疑等隐性内耗表现。结合学生年级差异、专业特性、生活状态开展分层筛查，针对大一适应困惑、大二学业迷茫、大三竞赛焦虑、大四就业压力等不同阶段的内耗高发问题，制定差异化筛查标准[4]。同时，依托日常查寝、课堂考勤、学情分析、谈心交流等日常工作场景，动态观察学生行为状态，建立常态化动态排查机制，建立学生心理状态基础档案，精准甄别轻度、中度、重度内耗学生群体，为后续精准帮扶、分级干预筑牢前期基础，彻底解决筛查盲区问题。

（二）贴合个体诉求，定制差异化帮扶内容体系

辅导员需结合学生内耗成因与心理诉求，搭建分层化帮扶体系，实现精准赋能疏导。在精准筛查分类的基础上，对学生心理内耗的核心诱因进行溯源研判，区分学业压力型、人际困惑型、自我焦虑型、就业迷茫型等不同内耗类型。针对不同类型的内耗

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

学生定制专属帮扶方案，对学业内耗学生重点开展学业规划指导、学习方法赋能、目标拆解引导；对人际内耗学生侧重开展沟通技巧培训、边界认知教育、社交心态疏导；对自我焦虑与就业迷茫学生聚焦认知矫正、价值引导、职业规划科普。摒弃同质化的通用帮扶内容，根据学生性格特质、心理承受能力、成长环境调整帮扶侧重点，兼顾情绪疏导、认知重塑、能力提升多维内容，精准匹配学生个性化心理需求，切实提升心理帮扶的针对性与实效性，从根源上缓解学生心理内耗状态。

（三）创新帮扶方式，强化内耗疏导干预实效

辅导员需创新多元常态化帮扶模式，打破传统谈心谈话局限，搭建线上线下融合的帮扶体系，依托轻松化场景疏导学生心理内耗，弱化学生防御心理。线上依托新媒体平台推送轻量化心理科普、情绪调节技巧、正念放松训练等内容，为学生提供随时随地的自助心理调节渠道，实现碎片化常态化疏导[5]。同时，结合当代大学生心理特质，引入积极心理赋能、正念冥想、认知行为疏导等新型干预方式，摒弃被动说教式帮扶，转为陪伴式、引导式、赋能式干预。通过多元化帮扶方式破解传统干预时效短、效果弱的难题，持续消解学生心理内耗，稳固心理育人成效。

（四）健全帮扶机制，构建长效防内耗育人体系

为破解帮扶机制松散、缺乏长效防控的问题，高校需依托辅导员育人阵地，构建闭环化、协同化、常态化的心理内耗防控育人体系，实现问题长效治理。首先建立全流程闭环帮扶机制，搭建事前预防科普、事中动态干预、事后跟踪巩固的完整工作链条，定期开展心理内耗预防科普教育，从源头降低学生内耗发生概率，对已出现内耗问题的学生持续跟进，定期复盘心理状态，巩固帮扶成效。其次搭建多方协同联动机制，打通辅导员、心理中心、专业课教师、学生骨干、家长的沟通渠道，定期互通学生心理动态，凝聚多方育人合力，避免帮扶工作碎片化、片面化。同时完善动态档案管理与效果评估机制，细化内耗学生档案内容，常态化记录学生心理变化、帮扶举措、改善情况，建立帮扶成效考核评价标准，以制度化、规范化的举措保障心理内耗帮扶工作常态化推进，实现治标与治本相结合。

上述精准帮扶策略的实践价值已在国内高校育人实践中得到验证，华中师范大学“心晴驿站”辅导员工作室依托精准帮扶理念构建大学生心理内耗分级干预体系。该工作室2023年全年对接该校136名存在不同程度心理内耗的学生，建立“一人一档”动态跟踪机制，根据内耗诱因与程度划分为学业迷茫、人际敏感、就业焦虑等6类帮扶组别，针对性定制认知矫正、目标拆解、团体赋能等差异化帮扶内容，同时搭建线上日常疏导加线下深度干预的融合帮扶模式。经过一学年的持续跟踪帮扶，该工作室对接学生的心理内耗自评得分平均下降42.7%，学业挂科率较上一学年下降58.2%，学生行动力与自我认同感提升显著。该工作室的“精准识别、分类施策、长效跟进”帮扶模式，入选2023年湖北省高校心理健康教育优秀工作案例，其实操路径为全国高校辅导员开展心理内耗精准化解工作提供了可复制的实践参考。

三、结语

大学生心理内耗的治理是一项长期性、系统性的育人工程，绝非单次干预即可完成，其最终成效依赖于识别、干预、巩固、反馈等多个环节的协同发力。本文构建的精准帮扶实践体系，既是对辅导员心理育人工作模式的细化补充，也为高校隐性心理问题治理提供了可参照的完整实施框架，能够有效填补传统心理帮扶在隐性问题治理上的空白，相关路径已在部分高校辅导员工作室的实践中得到初步验证，具备一定的推广应用价值。同时应当看到，本研究仍存在一定局限，不同地域、不同办学层次、不同专业背景院校的学生内耗特征存在差异，后续可进一步结合不同院校类型开展细分研究，持续丰富心理内耗的评估工具与干预方法。辅导员队伍也需持续提升专业能力，在实践中不断优化帮扶模式，切实守护学生心理健康与全面成长。

参考文献

[1]王慧 . 辅导员在大学生心理危机应对中的作用发挥研究 [J/OL]. 中文科技期刊数据库（全文版）教育科学 ,2021(9):207-208[2026-08-26].

[2]王丽娜 , 葛诗月 . 新时代高校辅导员心理育人能力提升与实践启示 [J]. 经济与社会发展研究 ,2026,(12):0229-0231.

[3]王可 . 高校辅导员应对大学生心理危机突发事件研究 [J]. 明日风尚 ,2018,(5):375-375.

[4]陈新星 . 高校辅导员与大学生心理危机预防 [J]. 思想教育研究 ,2014,(11):104-106.

[5]陆恒 . 高校辅导员对大学生心理危机的干预 [J]. 江苏工业学院学报（社会科学版）,2007,8(3):61-63.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.