

大学生心理健康教育研究—以四川三河职业学院为例

刘婧

四川三河职业学院

摘要：本文以四川三河职业学院学生作为研究对象，利用问卷调查法对该校学生的心理健康状况、应对方式、对学校心理健康教育服务的认知与需求等进行了调查分析。结果显示，三河职业学院学生整体心理状态以平稳为主，但部分学生存在失眠、焦虑等问题，学业压力是主要压力原因。此外，学校现行心理健康教育体系在服务供给、资源配置等方面还存在一定问题。基于此，提出了分层干预、服务模式创新、支持网络强化和资源保障优化等建议，以期提升该校大学生心理健康教育水平提供参考。

关键词：大学生；心理健康教育；三河职业学院；现状分析；建议

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.221

引言

在社会转型与竞争日趋激烈的情境下，大学生正承担着学业负担、职业规划以及人际交往等多方压力，其心理健康问题日益突出。在此背景下，作为高等教育关键组成要素的高校心理健康教育，不仅联系学生个体的心理自我调节能力，更影响其综合素养的提高。本文通过对四川三河职业学院的心理健康状况进行全面调研，进一步探究大学生心理健康教育状况、具体存在的问题，并提供优化建议，期望由此给予此类高职院校学生心理健康教育提升一定支撑。

一、高校心理健康教育的重要性

心理健康作为个体全面发展的重要组成元素，给大学生在学术探究、日常事务处理及职业规划中维持积极态度给予了关键支撑，能最大程度发挥其潜能，达成自我价值。高校实施心理健康教育的根本目的在于引领学生塑造科学的世界观、人生观、价值观体系，同时加强他们的心理韧性以及应对压力、优化社会适应的能力，让学生做到全面发展。此外，开展系统且专业的心理健康教育时，可以迅速察觉一些可能存在的风险因素，有针对性地予以干预达到预防并减轻大学生心理危机的目的，这样可维持校园内部安全稳定局势。

二、三河职业学院学生心理健康现状分析

（一）整体心理状态特征

心理状态分布：由调查数据可知（见表1），三河职业学院学生近一个月的心理状态主要表现为相对稳定和偶尔情绪波动，各占55.48%和12.5%。说明虽然大部分学生心理健康，但还是有一部分学生存在心理压力。

常见心理问题：从针对学生的心理健康情况展开多选题调查得到的数据来看，32.53%的学生有过失眠经历，29.08%的学生出现过注意力无法集中于某一点的问题，

14.54%的学生在饮食方面存在过异常，另外还有10.46%的学生具有情绪波动异常的情况。上述这些数据显示出有些学生可能存在睡眠质量欠佳、注意维持不佳，饮食调理存在问题以及情绪调节不善等诸多情况，需采取相应的干预手段加以改善。

压力来源：从本次研究数据来看，当代高校学生压力的首要来源为学业负担，达到73.34%。其次是经济问题，占到42.98%。就业压力与人际交往困扰紧随其后，占比分别是35.97%和35.59%；家庭矛盾与情感问题也不可小觑，各占17.86%。由此可得出当代大学生所承受的压力呈现多个层面。

表1：大学生心理状态分布情况

心理状态维度	选项	小计	比例
最近一个月总体心理状态	非常积极	220	28.06%
	比较平稳	435	55.48%
	偶尔低落	98	12.5%
	经常焦虑 / 抑郁	25	3.19%
压力主要来源（可多选）	学业	575	73.34%
	经济状况	337	42.98%
	就业压力	282	35.97%
	人际关系	279	35.59%
	家庭问题 / 情感问题	140	17.86%

（二）应对方式与资源利用

应对压力的方式：从统计数据能看出（见表2），该校学生在面对压力时，更多依靠自己和身边人解决问题。

表2：大学生压力应对方式数据

压力应对方式（可多选）	小计	比例
向朋友倾诉	310	39.54%
自我消化	244	31.12%
运动 / 娱乐	175	22.32%
寻求专业帮助	15	1.91%
逃避问题	28	3.57%

对学校课程压力的认知：从数据来看，63.65%的受访者认为现有的课程压力在“适中”阶段，还有14.03%、13.9%的参与者将其归类到“基本合理”和“偏高”范围内。这显示出学校现在课程体系总体符合学生心理预期，不过仍然有一些学生还承受着较大的学业负担。

三、现行心理健康教育体系问题

（一）服务供给与需求错位

从调查数据来看，只有4.46%的学生能够完全掌握学校心理咨询服务的具体内容；29.97%学生有一定的了解，但理解程度比较浅，57.02%的学生处于部分认知状态，还有8.55%学生从未接触过相关服务。这表明高校在心理咨询服务普及和推广方面存在明显不足，导致学生对于相关资源的认知水平较低，从而影响实际的服务效果以及效能。此外，当下高校心理健康服务的供给与需求之间存在着明显的结构性失衡状况。从调查数据可看出（见表3），现有的校园心理支持体系也许无法全方位地满足学生的心理需求，无法充分顾及部分学生的正当需求。

表3：学生需求数据

希望学校提供的支持（可多选）	小计	比例
定期讲座	390	49.74%
在线资源	365	46.56%
减压工作坊	306	39.03%
一对一咨询	299	38.14%
朋辈互助小组	283	36.1%

（二）制度与资源瓶颈

专业师资力量不足：开展心理健康教育离不开专业的教师团队，但目前部分学校由于缺少专业的心理教师，无法提供一对一的咨询和团体辅导。

资源配置不合理：高校在对心理健康教育这一领域进行资源分配时存在严重缺乏状况，尤其是关于咨询场所硬件设施以及所占据的空间大小等，无法完全满足实际操作需求，从而影响了服务的质量和效果^[1]。

制度建设不完善：当下学校心理健康教育体系尚存不少问题，心理危机干预机制和学生心理档案管理系统构筑比较单薄。

活力力度较小：部分高校具有专业心理咨询室和教师，但由于宣传活动力度不足，导致部分学生对其了解较少，认为学校内未配置心理咨询室和教师。

四、优化大学生心理健康教育的建议

（一）分层干预策略

1. 构建多级预警识别系统

依据心理健康测评数据，创建包含“日常筛查、动态监测、危机干预”的三级预警体系，采用症状自评量

表（SCL - 90）整合校内调研资料，把学生群体分成常态组（占55.48%）、关注组（占12.5%）和高危组（占3.19%），针对高危组执行“辅导员 - 心理咨询师 - 家长”联动干预方案，每个月最少开展两次个体访谈，每学年开展三次全面心理评定，针对关注组，依靠班级心理委员网络执行常态化监控，利用团体辅导（压力管理课程）给予预防性帮助。就睡眠障碍问题（失眠率高达32.53%），可采取正念冥想训练配合生物回馈手段，切实改善大学生的睡眠质量。

2. 实施年级分段干预方案

大一新生适应教育：在新生引导课增设“大学生生活心理调适”专题模块，着重围绕宿舍人际关系互动技巧和时间管理能力展开教学，举办“寝室凝聚力提升”主题实践活动，利用团队协作任务增强同学之间的互助意识和协作精神。

大二专业抗压训练：按照学业压力同经济压力相互影响的情况，创建包含“专业技能改善”与“心理韧性塑造”的双线培训架构，借助邀请业界专家分析职业发展走向并设置抗逆力锻炼课程，特别强化学员对于解决困难的能力及面对情况的适应程度^[2]。同时，给经济困境的学生给予勤工助学的机会，并给予心理辅导资源支撑。

大三就业心理辅导：围绕就业压力这个主要问题，可创建由“简历优化、面试技巧提升、职业规划指导”三个部分组成的心理辅导体系，同时联合企业开展压力管理培训，以此增强大学生在面试时的心理防线。

（二）服务模式创新

1. “互联网+心理健康”服务矩阵构建

基于调查中57.78%学生愿意参与匿名互助平台的需求，设计匿名心理状态自评工具，按照周为周期生成“心理状态晴雨表”，根据每个大学生的特性制定相应的干预方案，比如针对注意力分散问题可推荐番茄工作法训练。同时，打造“即时咨询”与“预约咨询”并行的服务体系，由辅导员或心理学教师宣传校内的咨询室位置和线下沟通方式，并在校园官网开设心理咨询渠道，为选择网络咨询的大学生给予专属服务渠道，采用轮值管理保证服务品质。此外，打造可提供心理专题讲座视频，上传白噪音等放松音频资源，设置“心理树洞”专区，给大学生提供匿名互动交流的场所。

2. 创新实践活动形式

借鉴心理剧创作理念，打造“压力情境体验舱”，融入学业竞争、人际冲突等典型场景，让学生通过角色扮演建立应对机制。根据调研数据可采用“心理干预+

体育锻炼”双轨并行的方式开展活动,比如组织户外正念行走活动、情绪宣泄舞蹈课程等。同时,从67.35%选择自行调整的学生中选拔“心理阳光大使”,开展“1+10”朋辈互助计划,即每名大使带动十名同伴。培训内容包含积极倾听技巧、情绪管理方法等关键能力。此外,按照调查数据显示的36.1%学生存在潜在的朋辈支持需求,创建“跨专业-跨年级”互助平台,让大学生分享跨学科的压力调适经验。

(三) 支持网络强化

1. 完善家校社协同机制

每学期计划开展两次面向家长的线上专题讲座,分别围绕“当代大学生心理发展特点剖析”和“增进亲子交流的有效途径探究”,为家庭问题压力群体给予个别化咨询,创建家长心理健康支撑微信群,定时公布有关资讯,如“儿童心理异常初期识别及干预指引手册”等。同时,创建地方精神卫生服务网络协作体系,健全学生心理危机干预系统,依靠企业资源塑造“职场心理实践基地”,推行职业心理健康适应性教育项目,依照调研数据(4.08%倾向于外部专业机构的学生比例),制订个性化的优惠服务策略,以此加强其吸引力。

2. 加强校内支持体系构建

制定面向全校教职员工的年度心理健康教育规划,着重提升辅导员对心理危机的识别能力,留意大学生的注意力分散或者情绪波动异常等早期征兆^[3]。同时,创建“教师心理互助小组”,给教育工作者给予情绪管理等援助,防止因其潜藏不良情绪给学生的心理健康带来危害。此外,科学界定心理委员的核心职能范围,包括信息搜集、初步干预、有效转介等关键部分。通过定时举办专门培训加强其专业水平,将心理健康教育观念融入班级管理,设置“情绪疏导站”,执行“感恩日记”等活动,营造积极向上,相互扶持的校园文化氛围。

(四) 优化资源保障

1. 师资队伍专业化建设

按照教育部规定的师生比例进行计算,通过784份样本数据的统计分析可知,四川三河职业学院至少需安排4名专职心理健康教育工作者。建议优先录用拥有心理学硕士学位并获得国家二级心理咨询师资格的专业人才,还要引进具有医学背景的心理专家,从而提升心理危机干预服务的专业性和有效性。同时,建议咨询师每年至少参加两次全国心理健康教育学术会议,每月建立至少两次的专案督导机制。鼓励咨询师积极申报心理健康教育领域研究课题,并把咨询工作量、科研成果纳入绩效考核。

2. 硬件与制度保障

按照《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》要求,为了更好地满足学生日益增长的心理健康服务需求,并切实提升学校心理育人工作的专业化和规范化水平,建议规划并设置4间个体咨询室、1间团体辅导室,同时配备生物反馈仪的放松训练室、心理测评室等。结合标准要求,建议总建筑面积不得少于300m²。此外,也可以创建24小时心理援助热线系统、配置录音设备,通过开发咨询记录管理软件来改善服务效能。学校要制定《学生心理健康教育工作条例》《心理危机干预操作细则》《心理咨询师职业伦理规范》等制度性文件。建立从入学到毕业的全程覆盖的学生心理档案电子化管理平台,建立动态跟踪和持续监测机制,严格保密原则,未经学生许可,不得向任何第三方机构和个人透露相关信息。

3. 经费与资源动态调配

以人均年均20元的标准设立心理健康教育专项资金,30%的资金用于师资培训,40%的资金用于活动开展,20%的资金用于硬件设备升级,剩余10%资金作为应急保障金。建立经费使用绩效评价体系,定期对各个项目的经费使用效果进行量化评价,关注每万元活动经费可服务多少大学生等关键指标。同时,整合校园图书馆、学生活动中心等多元资源,在非教学时段设置临时性心理健康服务站;联合思政教育与职业发展部门,打造跨学科实践课程,开设“职业心理素养与职业道德”专题模块。

结语

综上所述,大学生心理健康教育属于一项繁杂的系统性工程,由学校、家庭和社会各方面协同合作才能达成。针对四川三河职业学院学生心理健康的实证研究,本文分析了该学院学生心理存在的问题,并给出相应的改善办法,这些成果不但可以给该校改良心理健康教育的实际操作给予理论依据,还有益于学生全面成长。

参考文献

- [1] 常晶晶. 新时代大学生心理健康教育创新策略探析[J]. 作家天地, 2025, (07): 43-46.
- [2] 赵彩玲. 新形势下大学生心理健康教育面临的挑战与应对策略[J]. 河北大学成人教育学院学报, 2025, (01): 107-111.
- [3] 燕蓓, 郭扬, 荣蓉. 积极心理学视角下大学生志愿服务心理健康教育模式分析[J]. 中华志愿者, 2025, (05): 61-64.

作者简介: 刘婧(1997.02), 汉族, 女, 四川泸州人, 助教, 本科, 研究方向: 教育教学。

基金项目: 2023年度四川三河职业学院校级科研项目“三河学院大学生心理健康的研究”(JK2308)。