

# 学生心理健康在学生管理中的核心作用及多元实施路径探究

张心如

南京航空航天大学电子信息工程学院 江苏南京 211106

**摘要:**在当今全球化进程加速、信息技术日新月异的时代背景下,社会竞争愈发激烈,学生所处的教育生态也发生了深刻变革。一方面,学业负担不断加重,升学压力如影随形,各类考试、竞赛成为学生学习生涯中的一道道难关;另一方面,社交媒体的广泛普及让人际交往模式变得复杂多元,虚拟世界中的攀比、霸凌现象时有发生,给学生的现实社交带来困扰。同时,家庭结构的小型化、父母工作节奏的加快,致使部分学生在情感上得不到充分陪伴与支持,家庭矛盾引发的心理隐患逐渐增多。这些因素交织在一起,使得学生心理健康问题日益凸显,焦虑、抑郁、厌学等不良心理状态频繁出现,不仅威胁着学生个体的身心健康与成长发展,也给学生管理工作带来前所未有的挑战。因此,深入挖掘学生心理健康在学生管理中的作用,并探寻切实可行的实施路径,已然成为教育领域亟待解决的关键课题,这对于保障学生全面发展、提升教育质量以及维护校园和谐稳定具有不可估量的现实紧迫性。

**关键词:** 学生心理; 健康状况; 管理

## 引言

本研究旨在精准剖析学生心理健康与学生管理之间千丝万缕的联系,明晰心理健康因素如何在学生管理的各个环节施加影响,进而揭示其内在作用机制。通过详尽探究有效的实施路径,为学生管理工作提供系统、实用的行动指南,助力优化管理策略,提升管理效能。从学生成长角度看,关注心理健康能及时化解学生内心的困扰与冲突,激发其内在学习动力,培养积极向上的人生态度与健全人格,为学生终身发展奠定坚实基础。于教育体系而言,将心理健康融入学生管理,有助于完善教育功能,打破传统管理局限,营造富有温度与人文关怀的教育环境,推动教育朝着素质教育的纵深方向迈进,实现教育育人、管理育人的双重目标,促进教育生态的良性循环。

## 一、学生心理健康状况及对学生管理的影响

### 1. 学生常见心理健康问题剖析

学生群体中,常见的心理健康问题呈现出多样化态势。焦虑情绪堪称“常客”,尤其在考试季,面对堆积如山的复习资料和沉甸甸的成绩期望,不少学生出现心跳

加速、呼吸急促、失眠多梦等躯体反应,课堂上注意力涣散,学习效率大打折扣。抑郁心境也悄然蔓延,长期处于学业挫败、社交孤立或家庭不睦情境中的学生,易陷入自我否定的泥沼,对往昔热爱的活动兴致缺缺,食欲减退,甚至滋生轻生念头。自卑心理仿若隐匿暗处的枷锁,家庭经济困难、外貌欠佳或学业欠佳的学生常受其困,在集体活动中畏缩不前,不敢展现自我,错过诸多成长机遇。人际交往障碍也不容忽视,部分学生因性格内向、沟通技巧匮乏或过往创伤经历,难以融入同伴群体,在宿舍、班级中形单影只,滋生孤独感,进而引发一系列行为问题,如逃学、沉迷网络虚拟社交以寻求慰藉。

### 2. 心理健康问题对学生管理工作的挑战

这些心理健康问题恰似横亘在学生管理道路上的巨石,陡然增加了管理难度。管理工作需耗费大量精力去洞察学生细微的情绪波动、行为异常背后的心理诱因,常规管理手段在面对因心理问题引发的抵触行为时常常收效甚微。心理问题滋生的冲突,如同学间因情绪失控爆发的口角、肢体冲突,严重扰乱班级日常秩序,破坏和谐氛围,使得管理效率大打折扣。更为棘手的是,心理问题阻碍了管理目标的顺利达成,学生若长期受困于不良心理状态,学业进步沦为空谈,品德塑造、综合素质提升更是遥不可及,管理者精心规划的培养方案难以落地生根,校园文化建设、优良学风塑造等长远目

**作者简介:** 张心如(1998.03-),女,汉族,山东省枣庄市人,南京航空航天大学电子信息工程学院,硕士研究生,助教,思想政治教育。

标也因之难产。

## 二、学生心理健康在学生管理中的重要作用

### 1. 助力学生学业发展

良好的心理健康状态宛如学业征途上的强劲引擎，为学生学习注入源源不断的动力。内心积极乐观的学生，视困难为成长阶梯，面对复杂数学难题、晦涩文言文，秉持攻坚克难的信念，主动钻研探索，而非轻易言弃。情绪调节能力堪称学习进程中的“稳定器”，遭遇考试失利、作业难题等挫折时，能迅速抚平沮丧、懊恼情绪，冷静复盘，汲取经验教训，避免陷入长时间消极怠工状态，确保学习节奏紧凑有序。专注力在心理健康滋养下得以强化，课堂上不为窗外鸟鸣、同桌私语所扰，全神贯注于知识海洋，高效吸纳、消化教师讲授内容，学习效率直线飙升，使得管理工作在学业督导方面顺风顺水，成绩提升、学业精进目标水到渠成。

### 2. 促进和谐人际关系构建

健康心理赋予学生人际交往的“金钥匙”，显著提升沟通技巧，使其善于倾听他人观点，表达时条理清晰、言辞得体，能精准捕捉并回应对方情感需求，避免误会摩擦。同理心在心理健康土壤中茁壮成长，学生设身处地理解同伴困境，面对同学考试失利的沮丧、竞选落败的失落，给予真诚安慰与鼓励，而非冷漠旁观或冷嘲热讽，人际关系由此升温。在班级与校园中，心理健康的学生恰似润滑剂，化解矛盾于无形，倡导团结友爱氛围，积极投身集体活动策划组织，增强班级凝聚力。这般和谐人际生态大幅削减管理中人际冲突协调事务，让管理精力聚焦于更高层次发展规划，推动校园文化向着包容、互助方向蓬勃发展。

### 3. 推动良好校园秩序维护

心理健康为校园秩序筑起坚固防线，从源头上削减违规违纪行径。学生深谙情绪管理之道，愤怒、嫉妒等负面情绪来袭时，能自控自制，杜绝冲动行事，避免因一时意气酿成打架斗殴、破坏公物等恶果。自我约束能力在健康心理催化下生根发芽，即便脱离教师监管视线，自习课、课间休息时也能自觉遵守校规校纪，按时作息、勤勉学习，维护校园宁静祥和。学生秉持正确价值观，对吸烟、酗酒、偷窃等不良行为免疫，成为校园文明风尚的捍卫者，大幅降低管理成本，保障校园安全稳定，为教学科研等核心工作保驾护航，助力管理秩序井然有序。

### 4. 辅助学生全面成长与管理工作的深化

心理健康是学生全面成长的“催化剂”，于品德修养层面，引导学生明辨是非善恶，心怀仁爱、诚信、担当，

在社会实践中勇挑重担，热忱服务社会，锤炼意志品质；创新能力方面，赋予学生不惧失败、大胆探索的勇气，思维活跃不受限，在科技创新、文艺创作领域崭露头角。管理工作借此东风，精准把握学生心理脉搏，依循成长规律优化资源配置，定制个性化培养方案，如为内向但具艺术天赋学生搭建专属展示平台，拓展管理工作深度广度，实现管理与育人协同共进，培育契合时代需求的复合型人才。

## 三、学生管理中保障学生心理健康的实施路径

### 1. 学校层面的实施策略

#### (1) 构建专业心理健康教育师资队伍

学校应广纳贤才，招聘心理学专业背景或经系统心理咨询培训、持有专业资质证书的教师，充实心理健康教育师资队伍。入职后，为教师定制持续成长规划，定期派送参加前沿学术研讨会，研习最新心理测评技术、干预疗法，如认知行为疗法进阶培训、青少年心理危机识别特训；校内搭建教学观摩、案例研讨平台，教师分享实战经验，集体剖析疑难案例，切磋辅导技巧，周期性考核评价，激励教师不断精进专业素养，确保每位教师皆能成为学生心灵困境的精准“导航员”。

#### (2) 完善心理健康课程体系

课程目标设定紧扣学生心理发展各阶段关键需求，从低年级情绪识别管理起步，至高年级复杂人际关系应对、生涯规划探索；内容设计兼顾理论深度与趣味实操，融入趣味心理实验解析情绪机制，模拟职场面试、社团竞选场景锤炼社交技能；教学方法多元灵动，讲授奠定知识基石，小组讨论激发思维碰撞，情景模拟让学生“身临其境”化解冲突困境，户外拓展助力团队协作与自我突破，全方位锻造学生心理调适能力，让心理健康课程成为学生成长“必修课”。

#### (3) 营造良好校园心理环境

于校园文化建设维度，在校园宣传栏、教学楼道布展心理健康科普海报、励志箴言，以视觉熏陶传递正能量；打造“心灵花园”休憩角，静谧绿植环绕、舒缓音乐流淌，供学生静思减压。班级氛围营造上，教师引导设立班级“心情晴雨表”，每日记录学生情绪状态，集体协商排忧解难；定期举办“暖心班会”，同窗分享成长烦恼、互助打气，塑造亲如一家的温暖集体，让校园处处洋溢积极心理能量。

#### (4) 建立健全心理健康服务机制

心理咨询服务确保私密舒适空间，配备沙盘、绘画工具辅助学生表达深层情感；咨询师遵循严格排班与

预约制,保障学生即时求助有门,咨询全程严守保密原则,卸除学生心理顾虑。心理测评分阶段开展,入学全面“体检”摸底,学期中动态监测,精准定位心理波动学生;针对测评预警个体,“一人一档”定制跟踪辅导计划,无缝对接家庭与教师形成帮扶合力。心理危机干预构建“校-班-舍”三级联动网,宿舍长敏锐察觉异常上报班委,班委即时反馈教师与心理中心,依预案迅速响应,专业团队紧急介入,力挽狂澜守护学生生命安全底线。

## 2. 家庭层面的实施策略

### (1) 提升家长心理健康教育意识

家长学校定期开课,邀请权威心理专家剖析学生心理发展图谱,解读叛逆、早恋等典型问题背后心理密码;组织家长观看教育纪录片,直观感受不当教育致孩子心理创伤案例,触动反思;线上推送“每日心理小贴士”,分享亲子沟通金句、情绪安抚妙招,促使家长从思想根源珍视孩子心理健康,摒弃唯成绩论陈旧观念,树立身心并重成长理念。

### (2) 加强亲子沟通与情感支持

家长需营造每日“亲子专属时光”,放下手机、关掉电视,全身心倾听孩子校园趣事、烦恼委屈,目光专注、适时回应,不中断、不评判;孩子遇挫时,给予温暖拥抱、鼓励话语,如“别慌,爸妈陪你一起想办法”,传递坚定支持;家庭决策适度征求孩子意见,让其感受尊重,在家务劳动、旅行规划中赋予责任,增强价值感,筑牢家庭心理安全港湾。

### (3) 优化家庭教育方式

秉持赏识教育,孩子点滴进步皆予真诚夸赞,具体指出优点,如“这次数学作业准确率提高好多,你做题时肯定很细心,真棒!”;批评时就事论事,避免翻旧账、贴标签,语气委婉温和,引导孩子自纠自查;依孩子性格、年龄适配期望要求,对内向慢热孩子多些耐心等待,不拔苗助长,助力孩子在宽松、有爱家庭氛围中稳健成长。

## 3. 社会层面的实施策略

### (1) 整合社会心理健康资源

社区盘活文化活动中心,周末开设亲子心理健康工作坊,传授情绪管理桌游、亲子互动游戏,增进情感联结;寒暑假组织“心理护航夏令营”,专业志愿者陪伴孩子探索自我、熔炼团队。专业心理机构定期“送诊入校”,免费为学生开展深度心理咨询、心理治疗服务;公

益组织发起线上“心理树洞”平台,学生匿名倾诉获专业志愿者即时疏导,多方携手编织无死角心理支持网络。

### (2) 净化社会心理环境

网信部门强化网络内容审核,过滤暴力血腥、低俗恶搞、恶意攀比等不良信息,算法推荐多推送励志成长、公益慈善、科学新知内容;媒体制作传播正能量短视频、广播剧,讲述青少年逆境成长、爱心互助故事,弘扬坚韧、友善价值观,引导学生正向思考,于无形中抵御不良心理侵蚀,守护心灵净土。

## 四、结束语

### 1. 研究成果总结

本研究系统梳理出学生心理健康在学生管理中举足轻重的地位与多维度关键作用,明晰其在学业精进、人际和谐、秩序井然、全面发展各层面的核心效能。学校层面,专业师资、完善课程、优渥环境、健全机制四位一体,为学生心理健康保驾护航;家庭层面,意识觉醒、沟通升温、教育优化三环相扣,筑牢家庭心理防线;社会层面,资源整合、环境净化双管齐下,拓展心理支持广度深度。各方协同发力,已在部分试点区域成效初显,学生心理韧性增强,管理工作压力缓解,校园氛围积极向上。

### 2. 展望与不足

展望未来,随着科技迭代、社会变迁,学生心理健康管理需持续创新,融合人工智能精准测评、虚拟现实沉浸式治疗等前沿技术,拓展家校社线上联动新范式,打造全天候、定制化心理守护模式。然研究亦存局限,如实地调研样本集中特定区域,欠广泛性;路径实施则量化不足,难精准评估成本效益;新技术融入路径尚处理论研讨,缺实践检验,亟待后续深耕细作、广纳样本、实证优化,全方位推动学生心理健康管理事业迈向新征程。

## 参考文献

- [1] 陈家麟. 学校心理健康教育理论与实践[M]. 教育科学出版社, 2015.
- [2] 张莉. 学生心理健康教育在学校管理中的地位与作用[J]. 教育教学论坛, 2019, (23): 34-35.
- [3] 王芳. 心理健康教育与学生管理的融合路径探索[J]. 教育理论与实践, 2021, 41(11): 30-32.
- [4] 刘梅. 论学生心理健康对班级管理的影响及应对措施[J]. 基础教育研究, 2023, (08): 61-63.