

大数据视域下心理健康教育管理创新策略

徐 跃

浙江机电职业技术大学 浙江杭州 310053

摘 要：随着社会经济的快速发展和科技的日新月异，大学生面临的环境和困难更加复杂多样，学业压力、人际关系、就业竞争、感情生活等方面的问题不断涌现，给大学生的心理健康带来了巨大挑战，高校心理危机事件发生率也随之增加。大数据时代的到来，使得其在心理健康教育管理领域的应用日益广泛。本文探讨了大数据视域下心理健康教育管理的创新策略，大数据技术通过整合多源异构数据、构建智能分析模型，为心理健康教育管理提供了精准识别、动态预警与个性化干预的创新路径，实现心理健康教育的精准化、智能化和全周期化，为提升心理健康教育质量提供理论支持和实践指导。

关键词：大数据；心理健康教育管理；创新策略；精准识别；动态预警；个性化干预

引言

近年来，大学生心理健康问题逐渐引起社会广泛关注，已成为高等教育体系中的重要部分。然而，传统心理健康教育模式存在识别滞后、干预粗放、服务被动等不足，难以满足现代学生的多元化需求。大数据时代的到来，为心理健康教育管理提供了全新的视角和工具，使得构建“预测—防范—处置—恢复”全周期管理体系成为可能。本文旨在探讨大数据视域下心理健康教育管理的创新策略，以推动心理健康教育向精准化、智能化方向发展。

一、高校心理健康教育现状概述

在当今高等教育快速发展的时代背景下，高校心理健康教育作为促进学生全面发展和维护校园和谐稳定的重要组成部分，正逐步受到广泛关注与重视，高校也开始加大对心理健康教育的投入。许多高校已经设立心理咨询中心，配备了专业的心理健康教育师资，为学生提供了更加专业和系统的心理健康服务。另外，心理健康教育课程作为普及心理健康知识、提升学生心理素质的主阵地，在各大高校广泛开设，旨在帮助学生树立正确的心理健康观念，掌握基本的心理调适方法。同时，多数高校已建立心理危机干预机制，通过建立预警系统、制定应急预案等方式，对处于心理危机状态的学生进行

及时干预，防止极端事件的发生，保障学生心理健康的最后一道防线。然而，尽管高校心理健康教育取得了一定的进展，但在实际运行过程中，仍面临着诸多挑战和困难，难以充分满足学生日益增长的心理健康需求。

二、大学生心理健康教育现存困难

（一）心理问题识别滞后

目前，大部分心理排查工作主要是依托学院辅导员、班级心理委员、学生干部等一线队伍了解学生的心理状态和变化。然而，许多学生由于对心理健康问题存在偏见或羞耻感，往往不愿意主动寻求帮助。据相关调查显示，在出现心理困扰的学生中，仅有不到三分之一的学生会主动向心理咨询中心求助。新生心理普查、定期排查、重点时期排查测评虽然能够在一定程度上发现潜在的心理问题，但几种不同形式之间的结合并不紧密，每次排查都只反映学生当前的心理状态，并未进行连续观察，没有建立动态心理档案。同时，从发现到上报到干预有一定过程，在排查的实施过程中也缺乏有效的运行机制来保证心理排查的持续性，因此无法实现对危机学生心理动态变化的实时追踪，持续观测难度大。例如，在一些高校心理危机事件中，大部分学生在事前并未表现出明显的求助行为，导致心理危机难以在早期被发现和干预，最终酿成悲剧。这种识别滞后性使得高校心理健康教育处于被动应对的局面，无法及时为学生提供有效的帮助和支持。

（二）干预手段缺乏精准性

传统心理健康教育模式下的干预手段往往较为粗放，

作者简介：徐跃（1995--），女，汉族，吉林辽源人，浙江机电职业技术大学，硕士，助教，研究方向：思政教育。

缺乏针对个体差异的精准评估和干预。目前,高校普遍采用的团体辅导、心理健康讲座等干预方式,通常是面向全体学生或特定群体开展的,难以考虑到每个学生的独特心理需求和问题特点。不同学生在性格、成长环境、心理问题类型等方面存在很大差异,对干预方式和内容的需求也各不相同。例如,对于因学业压力导致焦虑的学生和因人际关系问题产生抑郁的学生,需要采用不同的干预策略和方法。然而,传统的干预手段往往采用“一刀切”的方式,无法满足学生的个性化需求,导致干预效果不尽如人意。

(三) 数据利用效率低下

高校各部门之间存在严重的数据孤岛现象,导致心理健康相关数据利用效率低下。学生的心理健康状况受到多种因素的影响,包括学习、生活、社交等方面。然而,目前高校教务系统、后勤系统、图书馆系统等各部门的数据相互独立,缺乏有效的整合和共享。例如,教务系统中的学生学习成绩、出勤率等数据,后勤系统中的学生消费记录、住宿情况等数据,以及图书馆系统中的学生图书借阅记录等数据,都可能反映出学生的心理状态变化。但由于数据孤岛的存在,这些有价值的信息无法被心理健康教育部门充分利用,导致心理评估结果片面化,难以全面、准确地了解学生的心理健康状况。

三、大数据赋能心理健康教育的必要性

(一) 实现心理问题的早期精准识别

大数据技术能够整合高校各部门的多源数据,通过对学生心理健康状况、学业压力、社交行为等多维度数据的综合分析,这些模型可以实时监测学生的心理状态变化,提前发现潜在的心理问题风险。例如,通过分析学生的在线学习行为数据,如学习时间、作业完成情况、考试成绩波动等,可以及时发现因学业压力导致焦虑或抑郁的学生;通过监测学生在校园社交平台上的发言内容和情绪倾向,可以了解学生的社交状况和情绪变化,发现可能存在人际关系问题的学生。大数据技术的早期预警功能能够使高校心理健康教育工作者在学生心理问题尚未严重化之前及时介入,采取有效的干预措施,避免心理危机的发生。

(二) 提供个性化的干预方案

基于大数据分析,可以对每个学生的心理特征、问题类型、风险等级等进行精准评估,为学生制定个性化的干预方案。通过对大量学生心理数据的学习和分析,大数据算法能够识别出不同学生之间的差异和共性,为

每个学生推荐最适合的干预方法和资源。例如,对于性格内向、因人际关系问题产生抑郁的学生,可以推荐参加小组心理辅导活动,通过与他人的互动和交流,提高其社交能力和情绪调节能力;对于学业压力大、出现焦虑情绪的学生,可以提供在线学习资源和学习方法指导,帮助其合理安排学习时间,提高学习效率,缓解学业压力。个性化的干预方案能够更好地满足学生的实际需求,提高干预效果,促进学生的心理健康恢复。

(三) 扩大服务覆盖范围

大数据技术可以突破时间和空间的限制,为学生提供更加便捷、高效的心理健康服务。通过开发在线心理健康服务平台,学生可以随时随地通过手机、电脑等设备获取心理健康知识、进行心理测评、预约咨询服务等。在线平台还可以整合丰富的心理健康资源,如心理科普文章、视频课程、心理测试工具等,满足不同学生的需求。此外,大数据技术还可以实现对偏远地区或特殊群体学生的精准服务,通过远程心理咨询、在线辅导等方式,为他们提供及时的心理支持,扩大心理健康服务的覆盖范围,确保每个学生都能享受到优质的心理健康教育资源。

(四) 提高数据利用效率,促进科学决策

通过构建大数据背景下的大学生心理预警机制,将学生的心理数据和每天的学习、生活等行为数据结合,进行全面的数据收集和分析,从生活习性、行为规律、心智状况等方面描述出学生的画像。这些丰富的数据资源可以为高校心理健康教育决策提供科学依据,帮助学校制定更加合理、有效的心理健康教育政策和规划。例如,通过分析不同年级、专业学生的心理健康状况数据,学校可以针对性地调整心理健康教育课程设置和教学内容;根据学生的心理问题类型和分布情况,合理配置心理健康教育师资力量和资源,提高心理健康教育的质量和效率。

四、大数据视域下心理健康教育管理的创新策略

(一) 构建全域数据采集体系,破解信息孤岛困境

传统心理健康教育数据分散于教务系统、后勤平台、社交媒体等多个孤岛,导致心理评估片面化。心理预警平台的有效运作,不能仅靠学校的心理健康教育部门,更需要学生处、教务处、财务处等多部门的协同配合,高校应设立专门的工作小组,做好总的协调工作,明确工作职责。大数据技术通过构建统一数据平台,整合学生的学习行为、生活轨迹、社交互动等全维度数据,形

成动态更新的心理健康画像。例如,通过分析学生在线学习时长、作业完成率、考试成绩波动等学习行为数据,可识别因学业压力引发的焦虑倾向;结合校园一卡通消费记录、图书馆借阅偏好等生活数据,能捕捉经济困难或社交回避等潜在风险;通过监测社交媒体发言情绪倾向、互动频率等网络行为数据,可发现人际关系障碍或抑郁倾向。

(二) 开发智能分析模型,实现精准预警与干预

基于机器学习算法构建心理健康预警模型,是大数据赋能的核心环节。通过分析历史心理危机案例数据,提取行为特征、语言模式、生理指标等关键预警因子,建立分类预测模型。例如,通过捕捉面部肌肉运动特征,可识别高兴、悲伤、愤怒等基础情绪;利用语音识别技术分析学生情绪波动;智能手机等便携式电子设备中记录着个体的日常行为数据,包括应用软件的使用、通讯、听音乐、拍照、位置移动等,这些行为数据为预测个体心理特质提供了有效的信息。针对不同风险等级的学生,实施分级干预策略。对潜在风险群体,通过心理健康课程、团体辅导等方式进行预防性教育;对低风险群体,提供在线自助资源、心理测评工具等支持性服务;对中风险群体,安排专业咨询师进行定期跟踪,提供认知行为疗法等结构化干预;对高风险群体,启动多部门联动机制,包括心理咨询、医疗转介、家庭支持等综合干预。

(三) 打造个性化服务体系,提升服务可及性与有效性

大数据技术使心理健康教育服务从“标准化”向“个性化”转型成为可能。通过分析学生的心理特征、问题类型、偏好模式等数据,为其推荐适配的干预资源。例如,对社交焦虑学生推荐虚拟现实暴露疗法,通过模拟社交场景帮助其逐步脱敏;对学业压力学生提供时间管理工具、学习策略指导等资源;对抑郁倾向学生推送正念冥想课程、积极心理学读物等。另外,利用线上线下融合的服务模式,突破了时空限制,提升了服务的可及性。线上平台提供24小时心理支持,包括在线咨询、心理测评、自助课程等功能;线下服务则侧重深度干预,

包括个体咨询、团体辅导、危机干预等。通过数据互通,实现服务无缝衔接。例如,学生在线上完成心理测评后,系统自动生成干预建议,并为其预约线下咨询;线下咨询记录又反馈至线上平台,持续优化干预方案。

(四) 完善保障机制,确保大数据应用合规可持续

在大数据时代,数据隐私和伦理问题尤为突出,研究者在分析和使用数据时,必须严格遵守相关法律法规,确保个体的隐私权益得到充分保护。需建立完善的伦理审查机制,对数据采集、存储、使用等环节进行全流程监管。制定数据分类分级管理制度,对敏感数据进行加密存储、访问控制;建立算法审计机制,定期评估模型的公平性、透明性、可解释性;开展师生数据素养培训,提升其对数据伦理的认知和遵守意识。心理健康教育管理者的数据能力,直接影响大数据应用的成效。需加强管理者在数据采集、分析、可视化等方面的技能培训,提升其数据驱动决策的能力。

结论

大数据视域下的心理健康教育管理创新,是技术赋能与教育本质的深度融合。通过构建全域数据体系、开发智能分析模型、打造个性化服务、完善保障机制,可实现心理健康教育的精准化、智能化、人性化。未来,随着5G、物联网、元宇宙等技术的发展,心理健康教育管理将迎来更多创新可能,如基于元宇宙的沉浸式心理干预、基于脑机接口的情绪调节等。教育管理者需保持开放心态,持续探索技术应用边界,必须坚定不移与时俱进,为学生的心理健康保驾护航。

参考文献

- [1]王冠.大数据背景下大学生心理健康教育的创新路径[J].北华大学学报(社会科学版),2018,19(06):140-144.
- [2]文鸿莹.大数据视域下大学生心理健康教育的适应与创新[J].高校辅导员,2017,28(06):618-619.
- [3]张家明,王纯静.基于大数据技术的大学生心理危机预警研究[J].教育与职业,2015(30):75-77.