

# 新时代高校学生心理健康现状及辅导员干预策略

徐源鸿

成都锦城学院 四川成都 611731

**摘要:** 本文聚焦新时代高校学生心理健康,分析了新时代高校学生的心理健康态势以及常见的心理健康问题。并基于此,根据高校辅导员的职责与在学生成长、发展中扮演的角色,提出了具体的心理健康干预策略,旨在保障高校学生的心理健康,以此不断的为社会输出拥有较强综合素质和心理素质人才。

**关键词:** 新时代; 高校; 学生; 心理健康

## 引言

随着高等教育的普及,高校学生数量随之增多,这也意味着高校学生面临的就业压力加剧,这也是新时代高校学生心理健康问题突显的一个主要原因。高校辅导员在实施学生管理中,需重视学生的心理健康,针对学生常见的心理健康问题进行深入分析,并科学的制定心理健康干预策略,为学生的身心健康提供重要保障。

## 一、新时代高校学生心理健康现状

### (一) 新时代高校学生心理健康的影响

新时代高校学生心理健康问题逐渐显露出来,据调查显示,当代很多大学生存在着不同的心理健康问题,并且存在心理健康问题的大学生数量呈现出逐年增长的趋势。心理健康问题的出现,不仅会对大学生的身心健康造成较大影响,同时还会干扰学生的学习与生活。并且除了会对学生个人产生不良影响以外,还会给高校教育工作与管理工作的开展带来一定的挑战。在心理健康问题的影响下,学生很容易出现学困、退学以及休学等情况,甚至还可能做出一些比较极端的行为,一旦发生这些情况对于学生的家庭来说,将是很大的打击,并且还会给社会、高校带来一定负面影响。所以,新时代高校在开展教育工作与管理工作时,必须对学生的心理健康引起足够的重视,尤其是辅导员更加需要积极的履行自身的工作职责,及时发现学生的心理健康问题,并及早的采取相应措施进行干预,以此保证高校学生的心理

健康。

### (二) 新时代高校学生的差异

新时代高校学生的心理健康问题在性别上表现有一定差异,对于女生来说,其往往易出现抑郁、焦虑等不良情绪。例如,在同样的挫折、学习压力面前,相对于男生来说女生更加容易产生自我怀疑和情绪低落,对日后的学习与生活造成较大影响。而对于男生来说,其更容易出现冲动行为、网络成瘾等。例如,部分男生沉迷于网络游戏,对学业以及同学、家人关系漠不关心,甚至还存在逃课的情况,严重影响着学习与良好人际关系的建立。对于不同年级的高校学生,其面临着心理挑战往往也有所不同。刚迈进高校的新生,环境、学习方式、人际关系等方面发生翻天覆地的变化,学生很容易感到迷茫、一时难以适应,学生很容易出现失落感与孤独感。而高年级的学生,其往往面临着较大的就业压力,对未来发展规划等所困扰。尤其是临近毕业,其在强大的就业竞争压力下,经常被找工作的事情所困扰,更加容易出现焦虑的不良情绪。另外,对于家庭背景不同的学生来说,其心理健康问题通常也存在着一定的差异。若学生的家庭经济条件相对较差,学生很容易受家庭经济压力的影响而感到自卑,在一些同学间的社交活动中,很容易因为无经济条件参与而感到自己被同学孤立。若学生父母关系较为不和谐,父母之间经常性的发生争执或者父母离异等,可能会导致学生缺乏归属感与安全感,其心理一般比较脆弱、敏感,更易产生不良情绪问题,学生还可能对他人无法产生信任感,对人际关系的处理较为恐惧。

### (三) 新时代高校学生的常见心理健康问题

新时代高校学生常见的心理健康问题有:

**作者简介:** 徐源鸿(1995年-),女,汉族,四川乐山人,助教,硕士研究生,单位:成都锦城学院,研究方向:大学生网络意识。

第一，学习压力。高校课程的学习难度增加，并且学业竞争更为激烈，在诸多压力下，可能会致使学生出现焦虑情绪。部分专业课程的知识具有较大学习难度，当学生在学习中遇到问题或者困难时，若未能够及时解决、获得帮助，逐渐的学生将会对学习失去自主性与信心。例如，理工科专业的物理、高等数学等课程，学生在学习的过程中，可能会因为对一些概念、公式无法理解而出现焦虑的情况，担忧自己无法跟上教师的教学进度，导致期末无法正常通过考试，甚至影响日后职业的发展。在这种学习压力的长时间影响下，易致使学生食欲下降、失眠等，对学生的身心健康造成较大影响。

第二，社交困扰。一些学生的性格较为内向，未灵活的掌握社交技巧，在社交中易感觉不自在，同时还比较紧张，恐惧与其他人展开交流。这些学生通常会刻意的回避一些集体活动，错失和同学之间搭建良好友谊以及扩大大人脉资源的机会，学生的社交圈子逐渐缩小。并且集体生活中，学生来源于不同的地方，家庭背景生活习惯和价值观念等往往也有显著差异，很容易在相处中出现矛盾。例如，在宿舍集体生活中，同一宿舍的学生可能会因为作息习惯、卫生习惯等不一致而出现摩擦，若未能够通过及时沟通加以解决，随着矛盾的升级，不仅会影响同学间良好友谊的建立，还会给学生带去心理上的困扰。

第三，情感问题。高校学生面临的一个常见情感问题就是恋爱。部分学生进入高校后，对爱情十分的向往，但不仅缺乏恋爱经验，同时一些学生的恋爱观也不够正确，其在恋爱的过程中很容易受到伤害。例如，恋爱中部分学生过度的依赖对方，在面临分手问题时，其很容易陷入失恋的失落、悲伤情绪中，感到十分痛苦，无法自拔。甚至还可能出现逃课、酗酒等情况，对学生的身心健康以及学业造成较大影响。

第四，就业迷茫。高校学生面临的一个主要心理问题挑战就是就业压力，其也是引发学生心理健康问题的主要因素之一。近些年，高校毕业生数量的逐年上涨，学生面临的就业压力越来越大，很多学生比较担心日后无法找到适合的工作，对未来自身职业发展十分焦虑和迷茫。部分学生在求职时，因为未提前做好职业规划，缺乏对就业技巧的灵活掌握，在面对招聘信息以及就业机会时，通常会感到手足无措，无法准确的把握机会。这部分学生虽然频繁的参与各种招聘会，但是却一直未面试成功，屡屡应聘失败，其很容易怀疑自身的能力，

自信心也将受到打击。长时间在这种压力作用下，学生很容易感到抑郁，开始逃避就业问题，甚至对未来职业发展毫无自信心可言。

## 二、新时代高校学生心理健康辅导员干预策略

### （一）加强日常沟通和关注

日常对学生的关注与沟通是高校辅导员掌握学生心理健康情况主要方式。辅导员需定期、不定期的对学生宿舍进行走访，面对面的和学生展开交流，全面的掌握学生的心理与生活状态。每星期至少完成一次学生宿舍走访，平等的同学生聊天，聊天的内容主要有最近的学习情况、生活情况以及兴趣喜好等，以此及时发现学生存在的心理健康问题。辅导员还需定期与学生进行谈心谈话，根据学生的实际情况制定谈话计划。针对性格较为内向和存在心理健康风险隐患的学生，适当提高谈心谈话的频率，增加对其的关注与情感支持。另外，针对学困生、家庭经济困难以及单亲家庭学生等也需要给予更多的关注，加强与其之间的日常沟通，对其表示足够的关心，帮助其逐步的建立自信，避免自卑心理的形成。

### （二）丰富心理健康教育活动

利用丰富心理健康教育活动的开展，强化学生的心理健康意识，提升学生的心理素质。高校辅导员可定期邀请心理咨询师、心理学专家等到学校为学生开展心理健康专题讲座，讲解的内容主要有情绪的自我管理、压力的正确释放、人际关系的处理等。每学期需举办两次或者以上心理健康专题讲座，促使学生掌握更多有关心理健康方面的知识以及应对不良情绪的方法，增强学生自我调节不良情绪的能力。辅导员还可定期组织学生开展角色扮演、小组讨论以及团队协作等的团体心理健康辅导活动，强化学生的自信心，增强学生的人际交往能力与释放心理压力的能力。辅导员还可每月组织学生围绕心理健康开展一次主题班会，以此更好的推动整体学生的身心健康成长。

### （三）分层实施心理健康干预

根据高校学生在心理健康方面存在的差异，对其实实施分层心理健康干预。第一，普通学生。高校辅导员在实施心理健康干预时，需以预防为主，维持学生的心理健康。这类学生心理上往往不存在明显的困扰、情绪比较稳定，所以心理健康干预的措施主要有普及心理健康知识、进一步强化心理韧性，预防心理健康问题的出现。第二，潜在心理健康风险学生。高校辅导员在实施心理健康干预时需以心理疏导为主。若学生仅仅是心理上存

在轻微的困扰，像短时间内情绪低落、同学间出现矛盾、学习压力过大等，未构成心理健康危机，这时辅导员需及时发现学生心理上存在的问题，并对学生的不良情绪做出疏导，防止引发心理健康问题。在制定疏导方案时，需注重提高方案的个性化水平。若学生是因为学习压力大而产生的焦虑情绪，辅导员可联合学业导师共同对学生的学习计划方案进行优化，并对学生的学习方法做出指导，减轻学生的学习压力；若学生是因为与同学之间发生矛盾而感到困扰，辅导员可与学生展开“一对一沟通”，并对学生进行人际交往中的倾听和表达能力训练；若学生情绪出现大幅度波动，辅导员可指导学生定期的进行情绪复盘，将自己的感受记录下来，学会自我调节不良情绪。第三，心理健康危机学生。高校辅导员在实施心理健康干预时需做到“紧急介入”，避免危机加重。若学生的心理已经出现严重问题，辅导员需快速根据学生的情况做出响应，通过各种资源的协同利用，保证学生的安全。日常工作中，辅导员一旦发现学生存在危机信号，像学生发表自伤言论、做出极端行为等，辅导员需第一时间前往现场或者进行电话沟通，疏导学生的不良情绪，并立即与学校心理健康中心联系，让专业心理咨询师对学生进行心理治疗，同时将学生的情况告知家长；必要情况下需协助家长与医院精神科取得联系，让学生及早就医。在学生接受专业心理干预或者就医期间，辅导员需每天保持与医生、家长的联系，了解当前学生的治疗情况。学生经治疗返回校园后，辅导员需为其制定“返校适应计划”，主要包括调整课程安排、安排同学陪伴、定期与心理咨询师沟通，持续的跟踪学生的情况。

#### （四）加强数字化工具的运用

通过大数据、人工智能等先进技术的引进，为高校学生心理健康干预工作的开展提供数字化工具，以此有效的化解以往辅导员在对实施心理健康干预时存在的“覆盖不足”、“信息滞后”的问题。一方面，搭建“数字化高校学生心理健康档案”。以高校智慧校园平台为依托，针对每一名学生制定动态化心理健康档案，涵盖的内容主要有：学生基础信息、动态心理测评数据、心理健康干预记录等。并借助数据可视化分析技术，对学生的心理健康风险进行自动识别，一旦发现学生的心理健康风险较高，其将自动预警，提示辅导员及早进行干预。另一方面，搭建“高校学生心理健康支持平台”，

其主要三大功能模块：其一，匿名倾诉模块。学生可匿名的向经过专业培训的志愿者（包括教师与高年级学生）或者人工智能心理助手倾诉自己的情绪，平台将自动进行信息分析，一旦发现存在心理健康风险将转由辅导员进行干预处理；其二，心理资源模块。该功能模块集合有心理健康科普视频、放松训练音频和视频、自助调整不良情绪手册等，便于学生自主完成心理调节；其三，预约咨询模块。与高校学生心理健康中心相连接，学生可利用该模块进行心理咨询的在线预约，辅导员可根据学生的预约情况，对多次在线预约心理咨询的学生引起重视。

#### 结语

综上所述，新时代高校学生面临着诸多的心理健康挑战，出现心理健康问题的学生数量逐渐增多。辅导员的及时干预直接关系到学生身心是否可健康的成长与发展。在日常工作中辅导员需加强对学生的关注与沟通，并积极的开展丰富多样的心理健康教育活动，针对不同的学生群体采取不同的心理健康干预措施，同时加强对数字化工具的运用，以此切实的提高心理健康干预的效果，保障学生的身心健康。

#### 参考文献

- [1] 孙振尧. 高校辅导员在大学生心理健康教育中的作用分析[J]. 改革与开放, 2019, (20): 126-128.
- [2] 张瑞芳. 新媒体时代大学生心理健康教育模式创新策略研究[J]. 新闻研究导刊, 2025, 16(16): 136-140.
- [3] 周磊. 高校辅导员开展大学生心理健康教育存在的问题及其对策[J]. 西部素质教育, 2018, 4(12): 96-97.
- [4] 郑瑞丽. 试论高校辅导员如何做好大学生心理健康教育工作[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2016, 28(05): 100-103.
- [5] 李俊良. 辅导员对大学生就业心理健康教育的工作对策[J]. 才智, 2025, (22): 121-124.
- [6] 陈頔, 王鹏亮. 高校大学生心理问题干预研究——辅导员工作案例分析[J]. 山西青年, 2019, (22): 246.
- [7] 张妍妍, 赵帅. 高校辅导员心理韧性对大学生心理韧性的涓滴机理研究[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2024, 37(03): 103-109.