

# 高校一站式社区心理健康教育服务体系构建： 需求分析与模式探索

王学军

潍坊学院, 山东 潍坊 261061

DOI: 10.61369/SDME.2025110036

**摘 要 :** 在精英化人才培养模式下, 大学生心理健康日益成为教育工作者关注的重点, 它不仅直接关系着学生的综合发展, 还与高校整体教育质量紧密相连。一站式学生社区作为一种创新的高校管理模式, 为心理健康教育服务体系构建带来了崭新的契机。高校一站式社区心理健康教育服务体系构建, 不仅有助于推动“立德树人”根本任务目标的尽快实现, 而且还能为学生提供全方位、多维度的心理健康教育服务, 在增强学生心理素质、思想素质的同时, 对于实现“三全育人”与“五育并举”的意义重大。基于此, 本文首先对高校学生心理健康服务需求展开深入且全面分析, 在此基础上, 结合高校一站式学生社区建设理念, 积极探索并实践心理健康教育服务体系构建的创新路径, 以崭新的服务模式满足新时代大学生个性化的心理健康需求, 全面提升高校心理健康教育质量, 促进大学生社区生活与心理健康教育服务的深度融合。

**关 键 词 :** 高校; 一站式社区; 心理健康教育; 服务体系; 需求分析; 构建路径

## Construction of a One-Stop Community Mental Health Education Service System in Colleges and Universities: Demand Analysis and Model Exploration

Wang Xuejun

Weifang University, Weifang, Shandong 261061

**Abstract :** Under the elite talent training model, college students' mental health has increasingly become a focus of attention for educators. It is not only directly related to students' comprehensive development but also closely linked to the overall educational quality of colleges and universities. As an innovative management model in colleges and universities, the one-stop student community has brought new opportunities for the construction of a mental health education service system. The construction of such a system in colleges and universities not only helps to promote the early realization of the fundamental task of "fostering virtue through education" but also provides students with all-round and multi-dimensional mental health education services. While enhancing students' psychological and ideological qualities, it is of great significance for achieving "all-round education involving all staff, throughout the process, and in all aspects" and "simultaneous development of moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education". Based on this, this paper first conducts an in-depth and comprehensive analysis of the mental health service needs of college students. On this basis, combined with the concept of building one-stop student communities in colleges and universities, it actively explores and practices innovative paths for constructing the mental health education service system. The goal is to meet the personalized mental health needs of college students in the new era with a new service model, comprehensively improve the quality of mental health education in colleges and universities, and promote the in-depth integration of students' community life and mental health education services.

**Keywords :** colleges and universities; one-stop community; mental health education; service system; demand analysis; construction path

## 引言

在新时期, 大学生心理健康问题频发, 高校传统的心理健康教育服务模式呈现碎片化、被动化的特征, 难以满足新时代大学生多样化、个性化的心理服务需求。随着高校一站式学生社区建设的兴起, 其在无形中为心理健康教育服务体系构建创造了有利机会并提供了创新平台。怎样才能充分整合优质资源, 构建主动干预、覆盖全面的一站式社区化心理健康教育服务体系, 成为高校应重点思考和关注的课题<sup>[1]</sup>。

## 一、高校学生对心理健康服务的需求分析

00后甚至05后的大学生正处于青春期的关键阶段。在此阶段,尽管他们的生理发展已经趋于完成,但是,其心理发展尚不成熟。大学生活具有明显的独立性和复杂性特征,身处于其中,大学生的个体成长与发展面临着多重挑战,比如学业压力、职业规划困扰、人际关系问题等<sup>[2]</sup>。教育部《2023年大学生心理健康白皮书》的数据表明,大学生抑郁检出率为24.7%,但是,求助率却不足35%。这从侧面反映出当前大学生普遍不会积极主动寻求帮助,他们可能存在一定胆怯、羞耻的心理。除此之外,在围绕大学生对心理服务的接纳程度的研究中,研究发现,部分学生如有需求,他们通常会选择通过互联网、学校心理咨询中心、私立心理咨询机构等寻求帮助,很少有学生选择精神专科医院。这一研究表明,现如今高校的心理服务体系愈发趋于完善,大学生比较认可学校的心理服务资源。但是,也有研究指出,当前部分高校的心理咨询中心处于超负荷的运转状态中。比如某高校教师和学生的比例为1:4000,这在一定程度上给学校的心理健康教育服务带来了巨大压力。相关教师可能会出现力不从心的现象,继而导致心理健康教育服务效果差强人意。

还有研究表明,当前,大学生对心理健康教育服务需求呈现出分层特征。研究结果表明,80%的学生属于基础层,他们迫切需要的是情绪疏导、压力释放等方面的干预与指导。这类学生的需求往往表现出极强的即时性特征,相关人员需要迅速响应并为他们提供及时的心理咨询服务。除此之外,还有45%的学生属于发展层,他们更需要的是生涯规划、人际关系等方面的干预与指导。通常情况下,发展层学生的需求呈现出长期性与持续性特征。学校相关人员应持续关注这类学生心理状态并给予他们科学的课程指导与有效反馈,继而保障学生的健康成长与全面发展。

## 二、模式构建:高校一站式社区心理健康教育服务体系构建的创新路径

### (一) 构建网格化心理健康服务体系

首先,构建五级联动的管理模式。其中,“五级”分别指的是高校、社区、楼栋、楼层、宿舍,通过建立健全有效的沟通交流与信息反馈机制,让心理健康教育服务精准覆盖每一位学生,直达学校的每个角落,提升服务的精准性。具体而言,高校应重视顶层设计并由校领导牵头组建心理健康专项工作领导小组。该小组的核心任务为统筹规划高校的心理健康教育服务工作并为该项工作提供坚实的制度支持,对突发事件进行应急响应<sup>[3]</sup>。不仅如此,心理健康专项工作领导小组还应有效整合辅导员、班导师、学生骨干等多方力量,通过定期组织开展经验分享会、工作总结会等,确保信息的无障碍沟通交流。具体到宿舍,每一宿舍应设立寝室长并由寝室长担任心理信息员;每一楼层应设立心理健康联络员,将优秀学生的模范引领作用充分发挥出来;每一楼栋应设置心理健康服务站并由专职心理辅导员负责解答学生的问题,为他们提供及时且专业的心理咨询服务;学生社区应设立心理健

康服务中心,它主要负责从宏观角度安排工作进行跨部门的沟通协作。通过以上举措,构建全面覆盖的心理健康教育服务体系,确保及时响应学生需求,打造动态化的监测网络。

其次,重视心理健康队伍建设。心理健康队伍的专业水平直接关系到高校心理健康教育服务质量,也与高校整体心理健康教育水平息息相关。因而,高校应致力于打造一支专业化、多元化的心理健康师资队伍,以“内培外引”的方式切实为学校心理健康教育服务工作的高质量开展提供坚实的师资支撑<sup>[4]</sup>。一方面,学校应重视对现有师资的培训、培养工作,通过定期开展主题培训的方式,帮助教师掌握科学有效的谈心谈话技巧,让他们灵活运用心理监测工具精准识别大学生的心理危机并制定个性化的干预方案等。另一方面,高校应积极邀请、聘请心理健康领域的专家、专业心理咨询师等补充现有的师资队伍,以弥补当前队伍在实践经验上的不足。不仅如此,学校还应积极培养心理委员,让他们做好学生与学校之间的润滑剂。心理委员应辅助辅导员、班导师、心理健康教师做好重点学生追踪与全员普测建档等工作,以此来实现服务闭环。

### (二) 设计丰富多彩的心理健康活动

为了削弱学生对心理健康咨询的抗拒心理,增强心理健康教育的趣味性与有效性,高校应围绕学生实际情况,精心设计丰富多彩的心理活动,旨在将教育融入活动的每个环节,让学生在不知不觉中接受心理健康教育,进一步增强他们对教育的主动接受度。比如,高校可组织开展心理健康团体辅导活动,以此活动集中解决学生们可能存在的共性问题,帮助他们构筑坚实的心理防线。以“曼陀罗绘画”活动为例,教师可以引导学生通过色彩填充、图案创作等形式,让他们将个人内心深处的情绪状态表达出来。教师也可以通过作品进一步了解对应学生的性格特征,继而有利于制定满足学生特征的心理教育方案。此活动有助于增强学生的情绪调节能力,为他们提供坏情绪和压力的发泄口,让他们真正将“心理困扰”转化为“心灵成长的画笔”。除了这一特色团体辅导活动,学校还应积极推出“正念冥想”“沙盘推演”等一系列别具特色的团体辅导形式,旨在帮助学生在实践中深刻认知心理,提高学生的心理健康水平。再比如,学校还应重视文化浸润与趣味实践<sup>[5]</sup>。为了将文化育人的功能作用充分发挥出来,学校应积极组织开展主题多样的创意大赛,比如,将传统文化传承与心理健康教育紧密结合起来,要求学生以书签设计为有效载体,让他们充分整合非遗元素、诗词典故等传统文化来完成书签的创意设计。这也是学生充分释放个人压力的有效途径。在类似的活动中,学生们可以不断找寻心灵的慰藉并深刻体会传统文化的魅力,从而疗愈他们的心灵,在不知不觉中提升学生的心理健康水平。当然,在一站式学生社区建设理念的指引下,学校还应积极推出以专业、寝室、班级等为单位的趣味活动,比如“寝室文化月”“班级趣味心理运动会”“专业心理情景剧大赛”等。这些活动能在无形中培养学生良好的团队协作精神,增强他们的班级凝聚力。

### (三) 整合多元化资源,智慧化赋能

首先,高校一站式社区心理健康教育服务体系构建仅仅依靠

一方的力量远远不够，站在学校的角度，其应重视多方、多平台、多部门协同，良性联动，旨在充分发挥不同主体的育人优势，以形成动态化、立体化协同育人体系。在此过程中，学校应善于借助科技的力量，用智慧化赋能心理健康教育服务工作，以助推各项工作有条不紊地开展。一方面，学校应自主研发心理健康关爱平台，通过平台动态监测学生心理并实现线上线下数据的同步更新，以便精准识别存在潜在心理风险的学生，联合心理健康中心为这部分学生提供及时干预与专业指导。另一方面，学校应积极建立智慧化台账，合理利用心理健康教育平台，关注所有学生的普测结果<sup>[6]</sup>。在大数据技术的大力支持下，学校应积极建立面向大学生的心理健康电子台账系统并让其与学校的教务系统、学生管理系统实现互通，尤其是系统与系统之间可以共享数据，这样，更有利于提升心理健康教育服务的精准性。其次，为了提高全体师生对心理健康的重视程度，学校应积极创新宣传模式。一方面，学校应有效整合线上线下优质资源，充分利用学校官方微信公众号、官网、微博、抖音等平台，定期推送心理科普微课与心理健康活动等，以此来打造全方位的心理宣传阵地，形成线上与线下有效联动的立体化宣传网络。另一方面，学校还应积极编制《心理健康手册》并附带二维码，向广大师生普及常见心理问题及其对应的解决方法，每年，发放给新生纸质版并让他们扫描关注公众号，让学生自入学开始就能享受到基础的心理健康教育服务。

#### （四）布局育人场景，打造主题文化

就布局育人场景而言，学校应在规划设计一站式学生社区的过程中重点思考如何布局心理育人物理空间，旨在让学生沉浸式享受优质的心理健康教育服务。比如，在学生社区内建设心理咨询室、心理团辅室、虚拟仿真心理训练室、身心放松室等。这些教室内会配备先进的心理物理治疗智能设备，比如智能机器人、VR 身心体验设备、减压太空船等。这样，学生尽管在学校也能确保身心的完全放松并尽情享受优质的心理健康教育服务。除此之外，学校还应以“5•25”大学生心理健康月与“10•10”世界精神卫生日两大心理健康教育活动节为有利契机，组织开展多样化的心理健康教育主题活动，同时，鼓励学生充分发挥想象力绘制社区心理健康主题文化墙，让原本“死气沉沉”的社区环境重新焕发生机，让其与学生心灵开启深度对话，充分发挥隐性资源的心理育人作用<sup>[7]</sup>。

### 三、结束语

综上所述，在一站式学生社区建设理念的正确引领下，高校应积极创新心理健康教育模式，打造多元主体参与且深入学生生活、学习一线的心理健康教育服务新体系，让心理健康教育有温度并突显人性化特征，打通“三全育人”的“最后一公里”。

### 参考文献

- [1] 江珊,陈梅香,王亚群.“一站式”学生社区综合管理模式背景下高校心理育人精细化服务体系构建探索——以厦门大学为例[J]. 高校后勤研究,2023(4):15-18.
- [2] 王玲玲,赵俊峰.“一站式”学生社区综合管理模式建设背景下加强大学生心理健康教育的创新路径[J]. 河南教育,2024(18):35-36.
- [3] 张珊珊.高校“一站式”学生社区心理育人体系建设研究[J]. 新课程研究,2024(12):81-83.
- [4] 李卓.新时代心理育人视角下“一站式”学生社区中朋辈互助体系建设的实践路径研究[J]. 经济师,2025(4):220-221.
- [5] 陈泳如.心理健康教育下“一站式”学生社区管理模式[J]. 小小说月刊,2024(16):106-108.
- [6] 魏欢,李慕华.一站式学生社区对学生心理健康的积极影响[J]. 小小说月刊,2025(4):184-186.
- [7] 张春雷,代晶.心理健康教育融入“一站式”学生社区的有效策略研究——以扎兰屯职业学院为例[J]. 互动软件,2022(9):1703-1704.