

个性化心理支持体系的构建与实践

——以高关怀学生为例

吴佳鸿

广东轻工职业技术大学，广东 广州 510320

DOI: 10.61369/VDE.2025190018

摘要：随着社会环境的快速变迁，学生群体面临的心理压力源日益复杂多元，高关怀学生作为校园心理工作的重点对象，亟需建立一套针对性强的个性化心理支持体系。本文将从家庭、学校、同伴及社会等多层次影响因素出发，阐述高关怀学生心理支持体系的构建路径与实操策略。文章重点围绕预警机制、家校协同、资源整合及动态评估等方面展开，提出具可操作性的实施步骤，希望能为高校心理教育工作提供参考。

关键词：高关怀学生；心理支持体系；个性化

Construction and Practice of Individualized Psychological Support System: Taking High-Care Students as an Example

Wu Jiahong

Guangdong Industry Polytechnic University, Guangzhou, Guangdong 510320

Abstract : With the rapid changes in the social environment, the psychological stressors faced by the student population have become increasingly complex and diverse. High-care students, as a key focus of campus psychological work, urgently need to establish a targeted and personalized psychological support system. This article will explore the construction path and practical strategies of the psychological support system for high-care students from multiple influencing factors such as family, school, peers, and society. The article will focus on aspects such as early warning mechanisms, home-school collaboration, resource integration, and dynamic assessment, and propose operational implementation steps, hoping to provide references for psychological education work in colleges and universities.

Keywords : high-care students; psychological support system; personalization

引言

在当前高校心理教育实践中，高关怀学生因家庭、学业、人际等多重因素易出现心理适应困难，普遍存在情绪稳定性低、支持系统薄弱等特点。传统的普惠式心理健康教育难以满足其深层需求，需通过更具结构化和个性化的支持体系进行介入。^[1]因此，识别并精准赋能这些“高关怀学生”，建立一个能回应其独特需求的个性化支持网络，不再是锦上添花的附加题，而是教育实践中一项紧迫而必要的使命。

一、高关怀学生的多层次影响因素分析

高关怀学生的心理状态往往不是由单一因素决定，而是家庭、学校、同伴与社会等多层面因素复杂交织、共同影响的结果。^[2]要真正理解他们的困境，必须从以下四个层次进行全面分析：其一，家庭环境层面。家庭结构是否完整、父母教养方式是民主还是专制、亲子沟通是开放还是压抑，都直接关系到学生情绪是否稳定、内心是否具有安全感。例如，长期处于家庭冲突中的学生，更容易出现焦虑或退缩行为；其二，学校支持层面。辅导员是否能够及时察觉学生的情绪变化、心理教师是否有效介

入、课程压力是否超出承受范围、同学之间是否存在排斥或孤立，每一个环节都可能成为学生心理状态的“保护因子”或“风险因子”。良好的学校支持可以在一定程度上缓冲家庭带来的负面影响；其三，同伴关系层面。青少年阶段尤其看重同伴认同。是否被集体接纳、是否具备基本的社交技能、是否遭遇隐性或显性的欺凌，都会直接影响他们的自我价值感和归属感。很多心理危机最初的信号就出现在人际互动中；^[3]其四，社会与外界的应激源同样不容忽视。网络舆论、社会竞争压力、家庭经济状况、突发危机事件（如亲人重病、父母失业等）都可能成为诱发心理问题的外部导火索。这一层次的因素往往超出学生控制范围，也更需

要教育者予以关注和支持。

理解这四个层次的互动关系，是实现精准筛查和有效支持的第一步。只有系统梳理、全面评估，才能避免干预的不集中问题，真正走进高关怀学生的内心世界。

二、个性化心理支持体系的系统构建

根据对高关怀学生多层次影响因素的深入分析，下面将尝试建立一套科学、系统且可持续的个性化心理支持体系，具体可从以下四个核心模块着手，以确保每一项措施贴合实际、便于执行。

(一) 构建支持团队，明确责任分工

成立一个跨职能的支持小组是体系有效运作的基础。该小组应由心理教师、辅导员、家长代表及经过选拔和培训的同伴志愿者共同组成。每位成员须明确自身职责，心理教师主要负责心理评估与个性化方案的制定，辅导员承担日常观察与情绪行为反馈，辅导员进行资源协调与家校沟通，家长代表提供家庭视角及配合实施家庭支持策略，同伴志愿者则负责提供同龄人之间的陪伴与正向影响。^[4]通过定期会议和清晰的沟通机制，形成多层联动、责任到人的支持网络，确保每一位高关怀学生背后都有一个实时响应、分工明确的团队。

(二) 建立三级预警，实现信息畅通

应建立“心理委员—辅导员—心理教师”三级信息报送机制，层层递进，确保异常情况及时上传与处理。班级心理委员每周通过线上文档（如腾讯文档）提交班级心理动态周报，记录包括情绪波动、人际冲突或行为异常等具体事例。辅导员每日关注学生状态，对预警信息进行初步判断和跟进。心理教师负责汇总分析数据，评估风险等级并决定是否启动干预预案。这一机制依托数字化工具实现信息实时共享，确保关键人员第一时间掌握动态，为快速响应提供依据。

(三) 整合内外资源，优化服务流程

高关怀支持离不开资源的充分整合与流程的高效设计。校内资源包括心理社团、主题讲座、团体辅导及各类心理主题活动，应统筹安排、有序开展，使其服务目标更加明确。同时，设立“心语信箱”双轨通道（电子与纸质并行），指定心理教师每日定时查看并分类处理。普通心理困惑应在24小时内转交负责辅导员进行访谈，紧急情况则立即启动危机干预程序，同步报告分管领导并联系家长。^[5]通过流程化与责任到人的设计，确保每一个求助信号都能获得及时、专业且恰当的回应。

(四) 完善成长档案，动态调整方案

教师可为每一位高关怀学生建立专属电子成长档案，档案内容应包括基本信息、风险评估记录、每次干预措施、行为观察与成效反馈等，形成完整的支持轨迹。^[6]支持小组每月召开例会，集体审议档案内容，评估阶段成效与存在问题，并据此对支持目标或策略进行灵活调整。该动态管理机制不仅能避免支持工作的碎片化和随意性，也保证了干预措施始终贴合学生实际发展需求，真正体现“一生一策”的个性化支持理念。

三、从理论到实践：关键策略与实施路径

为了实现高关怀学生心理支持体系的有效运作，笔者提出以下八个关键步骤。该路径以突出了“及早发现、精准评估、全程跟进、持续优化”的理念，力求在真实校园场景中落地生根。

第一步：全面识别与初步筛查

高关怀学生的识别需依托多来源、多时段的信息整合。每学期初，教师可借助标准化心理普查工具（如SCL-90、MHT等）对全体学生进行快速筛查，从整体上把握心理状况分布。同时，辅导员应及时记录学生的出勤、课堂表现、作业完成情况和人际交往状态，尤其关注那些突然沉默、情绪波动或行为反常的个体。班级心理委员则于每周日通过在线文档提交《班级心理动态周报》，记录包括情绪异常、人际冲突或家庭变故等具体事例。三方信息汇总后，由心理教师进行初步整合，形成阶段性高关怀学生建议名单，为下一步深入评估提供依据。

第二步：专业初步评估与定级

初步名单形成后，心理教师须在一周内完成一对一评估访谈。访谈应在保密、安全的环境中进行，以建立信任为前提，全面了解学生的情绪状态、压力来源、社会支持及潜在风险。评估需参照专业标准，将学生区分为“普通关注”、“重点支持”与“紧急干预”三个等级，并做好详细的访谈记录与等级说明。^[7]评估结束后，心理教师需撰写简要评估报告，明确风险判断及下一步支持建议，并归档至学生心理成长档案。

第三步：制定个性化支持方案

教师可根据评估定级结果，为每位高关怀学生制定真正贴合其需要的个性化方案。方案应包含家庭、学校、同伴、社会四个支持维度，明确短期与长期目标，并列出具体可执行的措施。例如，对焦虑情绪突出的学生，可安排每周一次的心理访谈，由心理教师牵头；对家庭沟通不畅者，组织家长参与线上工作坊，改善亲子互动；对社交困难者，匹配同伴支持员并设计分步社交任务。^[8]每项措施须明确责任人、执行时间与预期效果，确保方案切实可行。

第四步：组建跨职能支持小组

每位高关怀学生的支持方案需借由专门的支持小组落地实施。小组由心理教师、辅导员、家长代表和经培训的同伴志愿者组成。心理教师负责召集启动会，向成员说明学生基本情况、支持目标、各自职责及沟通机制。小组建立专属联络群，每周同步工作进展，突发情况随时通报。通过跨角色协作，形成“多人一环、共担责任”的支持网络，避免支持环节脱节或信息滞后。

第五步：家校协同与双向反馈

家庭是高关怀学生支持中不可或缺的一环。学校应通过家长会、家庭访谈、线上工作坊等途径，帮助家长客观认识学生状况，掌握基本的情绪支持与沟通技巧。^[9]同时，建立“家校心理支持联络簿”（线下或电子版），由辅导员和心理教师定期记录学生在校表现与支持措施，家长同步反馈学生在家状态与变化，实现双向沟通，以确保干预措施在家庭和学校场景中保持一致性和延续性。

第六步：资源整合与活动实施

根据支持方案，心理教师与辅导员需协调各类资源，推动支持活动有序开展。包括组织主题团辅（如“情绪管理小组”、“人际成长工作坊”）、开展心理社团活动、提供冥想与放松训练等，并确保活动所需物资（如瑜伽垫、绘画材料、活动手册）提前到位。同时，积极引入校外专业力量，如与医院心理科、社区心理咨询中心建立联络机制，在必要时启动转介通道。每项活动应注重体验与互动，避免程式化，真正贴近学生需求。

第七步：过程记录与动态跟踪

心理委员可定期提交班级心理动态，辅导员每日会观察并记录关键行为，心理教师则整合多方信息，每周更新学生成长档案。档案内容应包括情绪行为表现、所采取的措施、学生反馈与调整建议等。心理教师每月主持召开支持小组例会，回顾阶段进展，研究新出现的问题，并及时优化支持策略，确保干预始终贴合学生实际变化。

第八步：阶段性评估与全面复盘

每学期期末，支持小组应对每位高关怀学生的支持过程进行系统复盘。评估不应局限于情绪症状的缓解，更要关注其在社会功能、学习适应性与自我效能等方面改善。通过对比期初目标与期末成效，梳理有效策略与不足，形成个案结案报告或持续支持建议。评估结果既用于优化个体支持方案，也为学校改进整体心理健康教育工作提供实证依据。

总体而言，以上八个步骤环环相扣，贯穿了高关怀学生识别、支持与评估的全过程，体现了从筛查到干预再到反思的完整闭环。该路径强调多方协作、动态跟踪和证据导向，力求在真实教育场景中实现精准、温暖且有效的心理支持，真正践行“一生一策”的育人理念。

四、体系的评估、反思与可持续发展

任何支持体系的有效性都并非一劳永逸，必须通过持续的评估与反思来实现自我优化与可持续发展。一个缺乏科学评估的体系容易陷入盲目，既无法证实其有效性，也难以发现潜在问题。^[10]因此，建立一套动态、闭环的反馈机制至关重要。这项工作应定期进行，例如以学期为单位，对每一位高关怀学生的支持方案进行系统性复盘。评估的核心不能仅仅停留在观察学生情绪是否暂时平稳或问题行为是否减少这类短期指标上，更需要深入考察其社会功能的恢复情况，例如人际交往的主动性与质量、参与集体活动的意愿；以及其内在心理资本的提升，如学习效能感、自我价值感和抗逆力等更具长远意义的积极变化。通过对这些过程的评估与结果的反思，教育工作者能够清晰地总结出哪些策略是成功的、值得推广的经验，哪些环节还存在不足、需要调整。这种基于实证的反思是体系实现自我进化的根本动力，它推动支持策略不断迭代优化，从而确保整个体系始终保持活力与针对性，能够为每一名需要深度关怀的学生提供真正长久、稳固且有效的支持。

五、结语

为高关怀学生构建个性化心理支持体系，是一项充满挑战却意义深远的教育实践。它要求我们从宏大的叙事中转身，将目光温柔而坚定地投向每一个具体的、挣扎中的个体。这不仅是心理学技术的应用，更是教育者人文关怀与专业智慧的集中体现。只有通过系统性的构建、人性化的实践与持续性的反思，我们才能真正在这场心灵的守望中，为学生点亮前行之路，帮助他们积蓄内在力量，最终迎来属于自己的成长与蜕变。

参考文献

- [1] 韩永定, 吴丽敏. 高职弱势体质学生体育课程人文关怀思路 [J]. 当代体育科技, 2025, 15(13):167–170.
- [2] 李园梦. 社会支持和心理韧性对学生主观幸福感的影响研究 -- 基于 PISA2018 中、芬两国数据 [D]. 湖北 : 华中师范大学, 2024.
- [3] 马晓清, 张曼. 基于学生心理需求的高校资助育人工作研究 [J]. 山西大同大学学报 (社会科学版), 2021, 35(4):121–124.
- [4] 陈超莹, 李坤媚. 分群分类个性化心理健康支持体系的实践与思考——以广东省某高职院校为例 [J]. 当代教育实践与教学研究 (电子刊), 2024(9):233–236.
- [5] 齐卫彦."大思政"格局下民办高校大学生积极心理品质培育路径与机制研究 [J]. 现代职业教育, 2025(18):73–76.
- [6] 王杰. 高职院校毕业生就业心理辅导体系建设与实践研究 [J]. 文教资料, 2025(7):160–163.
- [7] 隋敏, 刘因科. 人文关怀视角下高校学生管理工作的实践分析 [J]. 才智, 2023(22):189–192.
- [8] 李蓓. 高校学生管理中的人文关怀与心理辅导 [J]. 文渊 (高中版), 2024(6):147–149.
- [9] 刘检莲. 高校思想教育中的人文关怀与学生个人成长的关联研究 [J]. 互动软件, 2022(10):1935–1936.
- [10] 任艳苗. 新时代大学生思想政治教育人文关怀研究 [D]. 兰州交通大学, 2024.