

高校心理卫生工作健康促进模式的探讨

张力尹¹, 邓卫华²

1. 银川市家庭建设心理健康中心, 宁夏 银川 750004

2. 可靠树 (湖北) 心理咨询有限公司, 湖北 荆州 434020

DOI: 10.61369/SSSD.2025100040

摘 要 : 高校是一个特殊的社区, 这一社区人群具有不同的层次特点具有各自的生活成长背景、广泛的区域来源、活跃的思维方式以及高度的群体聚集性质是心理问题和精神疾病的高发人群。高校学生心理问题或精神疾病的预防控制正被逐渐认识但尚未被充分实践而在实践中又迫切需要建立实施模式。基于此, 本文主要从初级卫生保健的定位、保护个人权益和维护学校环境的角度出发探讨此项工作对个人、学校管理、疾病预防控制的做法及相应工作层面的模式。

关 键 词 : 高校; 心理卫生工作; 心理健康模式

Discussion on the Health Promotion Model of Mental Health Work in Colleges and Universities

Zhang Liyin¹, Deng Weihua²

1.Yinchuan City Family Construction Mental Health Center,Yinchuan, Ningxia 750004

2.Reliable Tree (Hubei) Psychological Consulting Co., Ltd.,Jingzhou, Hubei 434020

Abstract : Colleges and universities are special communities. The population in these communities has different hierarchical characteristics, with their own life and growth backgrounds, extensive regional origins, active ways of thinking, and a high degree of group aggregation. They are a high-risk group for psychological problems and mental illnesses. The prevention and control of college students' psychological problems or mental illnesses are gradually being recognized but have not been fully practiced, and there is an urgent need to establish and implement a model in practice. Based on this, this paper mainly discusses the practices of this work for individuals, school management, and disease prevention and control, as well as the corresponding work-level models from the perspectives of the positioning of primary health care, protecting personal rights and interests, and maintaining the school environment.

Keywords : colleges and universities; mental health work; mental health model

一、高校心理卫生工作健康促进模式的创建背景

(一) 高校心理卫生工作健康促进模式的定位

高校心理卫生工作健康促进模式的定位在于构建一个以学生全面发展为核心、融合预防、干预与支持于一体的综合性服务体系, 该模式突破了传统心理卫生工作以问题应对为主的局限, 转向以促进积极心理品质、增强心理韧性为目标的正向发展路径。其服务对象不仅涵盖存在心理困扰的学生, 更是面向全体在校学生, 强调心理健康的普遍性与基础性, 体现了“全人教育”理念^[1]。

在功能上, 该模式整合教育、咨询、管理与危机干预应对四大维度, 形成多层次、立体化的运行架构。一是系统化的健康教育普及心理知识科普, 提升学生的自我认知与情绪管理能力; 二是专业化的心理咨询与辅导, 为有需要的学生提供个性化支持; 三是制度化的心理服务的专业性^[2]与连续性; 四是高效化的突发事件响应机制, 实现对心理危机的及时识别与干预。该模式的定位

还体现为高校育人体系的重要组成部分, 与思想政治教育、学业指导、生涯规划等环节协同联动, 共同服务于学生的成长成才。在实施主体上, 能够推动形成由心理健康教育中心主导, 院系辅导员, 心理委员、宿舍长等多方参与的协同网络, 实现心理服务的全覆盖与无缝衔接。

在现实层面, 该定位回应了当前大学生心理问题日益复杂化、多样化的发展趋势, 适应高等教育普及化背景下学生心理需求层次提升的现实要求。它将心理卫生工作从被动应对转向主动建构, 从个体干预扩展到环境优化, 从单一服务升级为系统支持^[3]。明确服务边界与功能范畴, 为高校心理卫生工作的规范化、可持续化发展提供方向指引, 也为相关政策制定与资源配置提供理论依据。其最终目标是建立一个能够持续促进学生心理成长、有效预防心理危机、全面提升校园心理生活质量的长效机制。

(二) 高校心理卫生工作的目标

心理卫生工作不仅关注个体心理问题的干预与解决, 更注重整体校园氛围的塑造, 使教育环境具备促进心理韧性和情绪调节

能力的功能^[4]。

首先，维护校园心理生态的稳定是心理卫生工作的核心任务之一。高校作为高密度人群聚集的学习与生活空间，学生面临学业压力、人际关系调整、未来规划不确定等多重挑战，容易产生焦虑、抑郁等情绪困扰。心理卫生工作通过普及心理健康知识、开展个体咨询、团体辅导与心理筛查，及时识别潜在风险，防止个体问题演变为群体性心理事件。

其次，保护个体心理健康是心理卫生工作的基本出发点。每位学生都是具有独特心理需求的独立个体，心理卫生服务需尊重差异，提供个性化支持^[5]。心理咨询师运用专业方法协助学生理解内在冲突、改善认知模式、增强应对能力，从而提升其心理自主性与生活质量。对于疑似患有严重心理障碍的学生，心理卫生工作与医疗资源协同配合，实现评估、转介的无缝衔接，保障其获得及时、科学的干预。

再者，心理卫生工作还致力于消除对心理问题的污名化，营造开放、包容的校园文化。通过心理健康宣传周、心理剧展演、心理沙龙、朋辈支持小组等形式，鼓励学生正视心理困扰，主动寻求帮助。教师与管理人员接受心理危机识别培训，提升对异常行为的敏感度，形成全员参与的心理支持体系，真正实现从“问题干预”向“健康促进”的转变^[6]。

二、高校心理卫生工作健康促进模式的创新策略

（一）健康教育层面

校园内心理健康教育是推动学生全面发展的基础环节，承担着普及心理知识、提升心理素质、预防心理问题的重要功能。通过系统化、常态化的教育活动，帮助学生掌握基本的心理调适方法，增强自我认知与情绪管理能力，形成积极向上的生活态度。

心理健康教育教师可以在课程设置中融入心理健康内容，结合不同年级学生的成长特点设计教学模块，从新生适应、人际交往到学业压力应对、职业规划指导，实现教育的阶段性与连续性统一。课堂教学之外，专题讲座、心理科普、心理沙龙等形式拓展了教育覆盖面，使心理健康理念渗透至日常学习生活中^[7]。

心理健康教育不仅关注个体成长，更注重群体心理氛围的塑造。朋辈支持体系的建立成为关键一环，培训班级心理委员、宿舍长，使其具备初步识别异常情绪与危机信号的能力，发挥同龄人之间沟通桥梁作用。学生心理社团组织互助活动，形成正向影响网络，促进开放、包容、互助的校园心理文化生成。教师队伍的心理素养同步提升，辅导员接受心理干预技能培训，能够在日常管理中敏锐察觉学生变化，及时介入引导。

一个支持性的校园环境体现为学生敢于表达情绪困扰，主动寻求帮助，不会因心理问题遭受歧视或污名化。心理健康教育中心的知晓率、利用率以及学生对心理服务的满意度成为衡量环境建设的重要指标。当心理求助行为被视为正常且被鼓励的行为时，说明健康教育已真正落地生根。心理健康教育由此超越单向传授，转化为一种浸润式、生态化的育人过程，支撑高校心理卫生工作的长期发展。

（二）心理咨询层面

高校学生在学业压力、人际关系、情感问题、职业规划以及自我认同等方面常面临多重挑战，这些因素可能引发焦虑、抑郁、适应障碍等心理问题。通过建立系统化、专业化和常态化的心理咨询服务体系，能够有效回应学生的心理需求，提升其心理调适能力与整体心理健康水平^[8]。

高校心理咨询工作应以学生为中心，坚持尊重、保密、非评判和支持的基本原则。咨询过程中注重个体差异，针对不同年级、专业背景和心理状态的学生提供个性化服务。咨询形式可包括个体咨询、团体辅导、心理沙龙与专题工作坊等，满足多样化求助需求。个体咨询聚焦于深度心理支持，帮助来访者探索内在冲突、改善认知模式、增强应对技能；团体辅导则利用群体互动效应，在安全氛围中促进成员间的情感共鸣与经验分享，适用于人际敏感、情绪调节困难等共性问题。

为确保服务质量，高校需配备具备专业资质的心理咨询师或心理学背景的教师，并持续开展专业培训与案例督导，保障咨询工作的科学性与伦理规范。同时建立心理档案管理系统，在保护隐私的前提下实现信息的动态追踪与干预记录，为后续服务提供依据。对于存在中重度心理问题的学生，建立心理咨询与精神卫生机构之间的转介机制，实现校内外资源的有效衔接。心理咨询不仅是问题干预手段，更是促进学生心理成长的重要途径。在健康促进模式下，心理咨询从被动应对转向主动支持，助力学生发展积极心理品质，增强心理韧性，实现全面发展。

（三）高校心理健康教育中心

高校心理健康教育中心的核心在于借助规范化的管理手段，为学生提供安全、有序、人性化的心理医疗服务。学生工作部、各学院辅导员及心理健康教育中心、信息化管理等部门协同合作，构建起覆盖心理筛查、干预、转介与跟踪的全流程服务体系。

在入学初期，学校会通过主题班会等形式宣传筛查目的，消除学生顾虑，确保数据真实性。帮助学生了解自身心理状态，建立个人心理健康档案。该过程严格遵循隐私保护原则，筛查结果仅用于心理健康教育与干预，不影响学生学籍、奖惩等权益。当发现存在心理困扰或潜在风险的学生时，心理健康教育中心会依据专业评估结果提出干预建议，学生工作部、各学院辅导员则在不侵犯学生隐私的前提下，协助提供必要的学习与生活支持^[9]。

在日常管理中，设立便捷的心理咨询预约通道，优化服务流程，缩短等待时间，提升学生获取服务的主动性与便利性。对于需要持续心理咨询的学生，建立定期随访机制，由心理健康教育中心和辅导员进行专业跟踪，避免因心理问题加剧学业压力。

面对心理危机个案，高校心理健康教育中心体现为快速响应与依法处置的结合。一旦启动危机干预程序，心理健康教育中心立即启动危机干预流程。在此过程中，须始终以学生生命安全为最高准则。所有操作均留存记录，接受监督，确保程序正当。

（四）突发事件控制层面

针对个体危机干预，心理健康教育中心应联合辅导员、及心理咨询师形成联动网络，通过日常心理筛查、行为观察和主动访

谈等方式识别处于心理困境中的学生。一旦发现个体出现严重情绪困扰、自我伤害倾向或行为异常，立即启动危机干预程序，由专业心理咨询师进行一对一评估与心理疏导，制定个性化方案^[10]。

当心理危机突发时，高校应具备迅速有效的应急响应机制，以确保危机事件能够得到及时处理，避免事态进一步恶化。在应急响应的第一时间，学校应启动危机干预流程，快速评估事件的性质和学生的心理状况，并决定是否需要外部专业支持。对于较为一般的心理问题，可以由学校的心理健康教育中心和辅导员进行初步干预，通过面对面的心理疏导、减压调适等方式，帮助学生缓解心理压力。对于较为严重的危机，如自杀倾向、暴力倾向等，应立刻联系专业心理医生或医疗机构进行进一步的治疗和干预。此外，学校应与公安、医院、家庭等外部资源保持紧密联系，形成多方联动的应急响应网络，确保在危机发生时能够调动一切可以利用的资源进行干预。处理完危机后，学校应跟踪学生的后续心理状况，提供长期的心理支持和辅导，以帮助学生度过心理恢复期，避免问题复发。

当个体危机涉及生命安全，如出现自伤、自杀企图或行为时立即启动危机干预机制。学校应与周边医疗机构建立绿色通道，确保在最短时间内将当事人转介专业机构。现场处置由受过专业训练的心理危机干预人员与安保人员协同完成，控制现场、保障安全，并进行即时心理安抚。事件发生后，心理团队需在24小时内介入，对当事人的密切接触者如室友、同学、亲属等开展情绪疏导防止替代性创伤扩散。

面对群体性或灾难性事件，学校应按照危机干预流程统一部署心理危机干预行动。通过组织集体心理辅导、团体哀伤处理、公开答疑会等形式，回应师生普遍存在的焦虑、恐惧与不确定感。利用校园广播、公众号、宣传栏等渠道发布权威信息，遏制谣言传播，增强群体生理和心理安全。对受影响程度不同的师生进行分级干预，高危人群转介至专业机构或心理专家等，中低风险人群通过心理科普讲座、团体辅导、个案咨询等方式缓解压力。此类事件后应持续开展3至6个月的心理追踪服务，监测心理调适状况，预防创伤后应激障碍的发生。整个突发事件控制体系强调预防为主、反应迅速、协作高效、持续跟进，真正实现心理卫生工作在危机中的主动作为与价值体现。

三、结束语

综上所述，高校心理卫生工作健康促进模式的探讨聚焦于当前大学生心理健康状况日益复杂的现实背景，回应了传统心理干预手段在覆盖面、持续性和主动性方面的局限。该模式的实施推动了校园心理支持系统的整体优化，增强了学生的心理韧性与社会适应能力。学生主动求助意愿上升，心理问题早期发现率提高，危机事件发生频率呈现下降趋势。更重要的是，心理健康不再被视为个别学生的特殊需求，而是成为全校师生共同关注的公共议题，营造出包容、理解、支持的校园文化氛围，这一转变标志着高校心理卫生工作正逐步迈向制度化、专业化与常态化的发展轨道。

参考文献

- [1] 鲍艳丹. 基于创新能力培养的高校心理健康教育课程改革与实践 [J]. 长春工程学院学报 (社会科学版), 2021, 22(3): 111-114.
- [2] 张彤. 新时代背景下高校心理健康教育的实践路径——基于积极心理学视角 [J]. 华章, 2023(4): 81-83.
- [3] 章玉祉. 以师资团队建设为契机推进高校心理健康教育课程的改革与发展 [J]. 广东技术师范学院学报, 2017, 38(3): 45-50.
- [4] 傅瑜. 浅析高校大学生心理健康教育课程现状及教学改革 [J]. 传播力研究, 2018, 2(26): 209-209.
- [5] 丁闽江. 新时代高校心理育人质量提升的五个维度 [J]. 锦州医科大学学报 (社会科学版), 2022, 20(2): 78-82.
- [6] 徐远超, 向伟, 赵娅. 新时代高校辅导员心理育人的困境及对策 [J]. 长沙大学学报, 2022, 36(6): 109-112.
- [7] 林晨. 大学生积极心理品质的培育与提升——基于新时代背景下“00后”大学生个性特点的研究 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2022(6): 175-178.
- [8] 何艳群. 高校体育心理健康教育功能及实践策略——评《大学生心理健康教育：积极心理学的运用》[J]. 中国安全科学学报, 2023, 33(4): 231-232.
- [9] 连晓荷. “三全育人”视角下高职院校心理健康教育课程的课程思政“3W”育人体系构建与实施 [J]. 教师, 2023(11): 12-14.
- [10] 丁闽江. 高校心理健康教育向心理育人转变的逻辑内涵、目标向度与实践理路 [J]. 成都中医药大学学报 (教育科学版), 2023, 25(1): 93-97.