

信息化赋能与整合导向：信息工程类院校大学生心理健康教育改革路径的系统性探析

——以哈尔滨信息工程学院为例

单锐 李美凤 梁爽

哈尔滨信息工程学院 黑龙江 哈尔滨 150000

【摘要】：随着社会的高速发展和全球新一轮科技革命和产业变革发展越来越快，当代大学生群体所面临的心理健康问题呈现出复杂化、隐匿化与高发化的新态势。对于哈尔滨信息工程学院这类以信息和专业应用为主要专业特色的本科院校而言，学生群体普遍具备思维敏锐、创新能力较强等特征，同时高度依赖网络信息空间。承受着较大学业压力与就业焦虑等多重问题。这使得传统单一化、普适性的大学生心理健康教育模式难以有效应对现实问题。本文基于高教教改大环境和学校实际需要出发，对目前高校特别是信息类高校心理健康课教育教学体系框架、教学模式及技术手段应用、师资队伍的专业化建设和心理健康教育教学效果评估等方面的问题进行了分析探讨，并提出了从“信息技术+”视角推进和实施心理教育教学改革的具体思路。

【关键词】：大学生心理健康教育；教学改革；教育信息化；教学质量评估

DOI:10.12417/2982-3803.26.02.009

1 引言：时代变迁与教育使命——心理健康教育在高校育人体系中的重新定位

大学生是祖国未来发展建设的生力军，他们的心理健康状况不仅会影响到自身的发展及生活质量，甚至还会牵涉全国民众的心理健康状态乃至整个社会的安定团结。

哈尔滨信息工程学院作为黑龙江省信息技术类人才培养的重要发展基地之一，学生群体具有明显特点：他们逻辑思维能力比较强，对新兴技术手段和数字媒介很敏感，平时习惯在网上和虚拟环境中获取信息、学习知识和进行社会交往；然而他们同时要持续承受着高强度的编程训练、实验任务与项目开发等所带来的学业压力，此外还要面临信息技术领域快速的迭代和激烈的市场竞争带来的就业焦虑；他们还可能因为长期沉浸于人机交互界面，导致现人际交往能力下降、情绪反应单一化等心理健康隐患。上述特征意味着我校心理健康教育无法直接照搬一般综合性大学的经验做法，而应结合自身实际来推进一次彻底的、系统的、专业的教学革新。

当前，我校乃至同类院校的传统心理健康教育模式普遍存在以下几方面突出痛点：

课程形式与内容单一：过度依赖《大学生心理健康教育》公共必修课这个主渠道，教学方式以理论课程为主，互动式实践环节与专业联系性较少，对学生的吸引力和实效性有限。

教育供给与学生需求不匹配：现有的心理健康教育多停留

在通用的、大众化的问题，缺乏针对信息工程学生特定心理问题（如“代码编写焦虑”、“项目团队协作压力”或者“互联网行业职业倦怠前瞻性辅导”等）的精准化、个性化引导。

预防干预机制配合不够：心理咨询与危机干预服务总处于被动状态，还无法与第一课堂教学、第二课堂活动及日常管理服务形成有效对接，早期预防、动态监测、即时干预的能力不够强。

专业师资力量有限：专职心理健康教师专业背景较强，但是对信息技术学科的文化背景和行业压力认知有限，难以与学生产生深层共鸣和有效沟通。

教学效果评价方式落后：目前主要依据传统心理健康量表或者简单的行为参与度来评价，缺少对受助者情绪改善程度、正向行为变化以及后续持续性的动态客观评定方法。

针对上述问题，本文将围绕以系统化教改为导向、信息技术应用为主线、以多学科融合作为基础的心理健康教育模式进行探究，提高心理健康教育常规工作开展的精准度、有效性及长效性，为其他高校提供一定的参考价值。

2 核心改革路径一：信息化赋能——构建“智慧心理”教育新生态

充分挖掘和利用学校计算机类、软件类、大数据、人工智能等相关专业的办学特色及资源，充分利用信息技术对心理育人工作各环节进行支撑，

作者简介：单锐（1989—），女，汉族，黑龙江省哈尔滨人，职务：心理健康教育中心副主任，职称：讲师，学历：硕士研究生，研究方向为大学生心理健康教育。

实现由基于“经验”的传统心理健康教育模式向以“数据”为基础的智慧化心理健康教育模式的转型。

2.1 打造集预防、教学、干预于一体的智慧心理服务平台，建设一个集“教、学、评、咨、管”五大核心功能于一体的综合性校园智慧心理健康服务 APP 或 Web 平台，该平台应当全方位覆盖大学生心理服务需求，具备以下完善的功能模块

网络课程及教学资源建设平台：将《大学生心理健康教育》网络课程全部进行慕课化处理，并将部分内容做成微课形式，如小视频、H5 页面等形式。此外，围绕学生关注的话题，建立丰富的心灵驿站数据库，包括心理学相关文献资料、心灵小屋音频文件（如正念冥想练习音频、渐进式肌肉松弛练习音频）及优秀电子书等，向全校学生开放，供其自主选修学习。

心理测评与智能预警功能模块：汇集多种常用的标准化心理测量工具，例如症状自评量表 SCL-90、大学生人格问卷 UPI 及若干压力、焦虑自评量表，便于学生在线使用，并支持学生灵活、不定期地开展自我心理评估。系统可以依托大数据分析技术，为每位学生建立动态的心理健康成长档案，并且能实现对异常测评指标、咨询频率突变等风险数据的自动识别和预警。

在线咨询及预约服务模块：提供匿名咨询、视频咨询、文字咨询等多样化服务方式，降低学生寻求心理帮助的心理门槛。同时，该模块还具备咨询师排班管理、学生在线选时段预约、咨询过程档案云端安全存储等功能，大幅提升咨询工作的管理效率与服务响应速度。

互动社区与同伴支持网络模块：设立匿名树洞区和各类主题讨论板块，由专业心理教师或接受过系统培训的朋辈辅导员或班级心理委员担任版主，营造温暖、安全、互助的朋辈支持氛围。此外还可以引入人工智能聊天机器人提供 7×24 小时在线初级心理支持，及时引导有需要的学生获取相应资源与服务。

2.2 全面推广沉浸式与体验式教学方法创新

充分利用 VR 虚拟现实技术和 AR 增强现实技术，制作一系列心理适应和心理应对的训练项目，如针对大一新生开展“演讲恐惧症 VR 情境暴露训练软件”的研发，针对大四毕业生开展“压力面试 VR 应对训练软件”的研发。让学生在逼真、反复的情景中练习掌握心理调节的方法，提高心理健康教育的有效性和趣味性。

2.3 依托大数据技术实现精准化育人

通过对平台上学生的在线学习情况、资源点击情况以及心理测试情况和心理咨询预约情况等数据分析，形成各班级、各专业甚至各个个体的“心理档案”，及时发现并解决存在的问题。当发现某一学院学生的测试结果中存在较多有社交回避倾

向的学生，则可以联合该学院举办更多的面对面交往能力团体辅导活动，从而实现大学生心理健康教育由“大水漫灌”到“滴灌”的转变。

3 核心改革路径二：整合导向——实现心理健康教育的“全域渗透”

心理健康教育不是心理咨询中心一家的工作，应该落实到全员、全过程、全方位育人中去。该次改革的重点是打破原有的职能边界限制，把心理的理念及方法传递给学生成长过程中的方方面面。

3.1 促进心理健康教育与专业课程教育的整合

将心理健康知识引入信息技术类专业相关课程的教学环节之中，如在《软件工程》课程讲解团队合作的过程中增加一些关于处理冲突、有效沟通等方面的心理学知识，在《项目管理》课程中介绍怎样发现并消除团队成员的心理压力以维持团队稳定性和积极性等。此外，还要多关注学生的心理情绪，给有学习困难的学生以方法上的及时有效指导以及必要的心理疏导，而不是学业警示。

3.2 推动心理健康与思政教育、生涯规划教育的多维整合

将心理健康教育和思想政治教育进行深度融合，引导学生将个人发展融入国家战略和行业需求中，在实现社会价值的过程中增强个人意义感与成就感，从根本上解决学生空虚、迷茫等常见的心理问题。具体措施包括：在《职业生涯规划》课程中开展职业价值观澄清、职业压力管理、工作生活平衡等专题项目教学；邀请一些心理韧性强、职业成就显著的 IT 行业校友返校举办讲座，用真实案例、发生在身边的事情来增强学生的心理认同和抗挫折能力。

3.3 深化心理健康与校园文化、学生管理体系的整合

用心打造心理健康主题品牌活动，例如在“5·25”心理健康日期间组织大规模心理健康主题宣传活动，结合本校学生的实际需要将心理健康元素融入宿舍文化建设、社团活动指导或者学风建设过程中，营造全校范围内积极关注心理健康的支持性环境。

我们将“5·25”心理健康月”活动提升并更名为“心智π对”科技心理文化节，在原有的活动中加入了新的内容：心理微电影比赛、心理电子游戏创意赛、心理 APP 马拉松等，鼓励学生运用数字技术、创意形式关注心理健康，增强活动的参与性与影响面。

宿舍及班级是开展心理健康教育的基本单位，阵地建设尤其重要。加强对班级心理委员以及宿舍长的系统化、阶梯式培训，在掌握一定心理知识的基础上，使其能够成为身边人的心理健康的“宣传员”、“信息员”、“辅导员”，并把学生在心理健

康方面的表现列入文明宿舍、先进班集体等评优评价中。普及心理健康常识，融入日常生活。

加强家校互动合作，利用学校网站、微信公众号等渠道及时向学生家长推送当前阶段大学生的心理特征、心理障碍及其应对方式等相关知识，引导家长正确看待心理疾病，消除偏见误解，促进家校交流配合，合力为学生的心理健康保驾护航。

4 支撑体系改革：系统性推进师资、评价与管理的协同进化

任何教育理念与模式推进，都离不开稳固而灵活的支撑体系。本部分将从师资建设、评价改革与管理机制三方面提出深化措施。

4.1 推动师资队伍“双师型”发展与全员素养提升

增强专职教师的“行业理解力”：积极鼓励专职心理教师学习信息技术相关知识，例如安排心理教师进入合作企业进行短期观摩与实践，深入理解 IT 行业文化和学生未来的职场环境，从而使教学与咨询更贴近学生实际需求。

加强对辅导员与专业课教师的心理赋能：建立常态化、模块化的培训机制，重点提升其心理危机识别、初步沟通与转介能力，筑牢“专职教师—辅导员—专业课教师”三级联动的心理健康防护体系。

邀请校外专家进行指导：邀请具有计算机知识及心理辅导专业知识的教师以及社会上企业 EAP 心理咨询师作为指导老师或者讲座嘉宾来进行指导工作，将新的思想理论和工作经验引入到学校的心理健康工作中来。

4.2 构建“数据驱动”与“增值评价”相结合的教学质量评估体系 改变传统单一知识考核方式，建立多维度、发展性的评价机制

重视过程性数据记录，将学生在心理平台中的课程参与

度、心理知识学习时长以及互动频次等纳入过程评价；

开展心理素养“前后测”增值评估，借助标准化量表测量学生在学习如情绪管理、人际交往、压力应对等方面知识前后能力的变化；

结合行为观察与质性评价，通过辅导员、班级心理委员的日常记录及学生在实践活动中的表现，全面记录其心理成长轨迹；

定期开展服务满意度与教育成效追踪评估，既及时关注，即时反馈，同时也考查心理健康教育对学生学业与社会适应能力的长期影响。

4.3 完善管理机制的协同与保障

成立校级心理健康教育工作领导小组，由学校分管领导负责，由学生工作部、教务处、团委、心理健康教育中心和各二级学院组成，定期召开联席会，协调资源、解决改革过程中遇到的问题，在经费、场所、人员配备上给予长期保障，推动各项措施落到实处。

5 结论与展望

面对新时代大学生的心理特征与成长环境的深刻变化，哈尔滨信息工程学院将一直致力于通过“信息化赋能”与“整合导向”进行双轮驱动，实现心理健康教育的内涵发展与提质增效。下一步，需持续探索学生心理数据的隐私怎么保护、心理健康教育的长期效果怎么评估以及专业课教师怎么参与心理健康教育等议题，不断完善具有校本特色的积极心理健康教育体系。我们期待通过全校共同努力，构建技术赋能、全员参与、全方位支持的心理育人新生态，助力每一位学生能健康成长，赋能其成为担当民族复兴大任的优秀人才。

参考文献：

- [1] 教育部党组.高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z].2018.
- [2] 中共中央、国务院.“健康中国 2030”规划纲要[Z].2016.
- [3] 樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [4] 李明,杨鑫.基于大数据的大学生心理健康预警模型研究[J].心理科学,2019,42(5):1154-1160.
- [5] 王薇,张斌.信息技术与心理健康教育深度融合的路径探析[J].现代教育技术,2020,30(8):67-72.
- [6] 赵世俊.高校心理健康教育课程改革的思考与实践[J].中国高等教育,2021(12):58-60.