

新时代学生工作心理辅导路径探索

孟德娇

上海外国语大学贤达经济人文学院 上海 202162

【摘要】：新时代背景下，学生群体面临学业竞争、社交压力、就业焦虑等多重心理挑战，心理辅导已成为学生工作的核心内容之一。本文结合学生工作实际场景（如学业压力疏导、人际交往调适、就业焦虑缓解、危机干预），分析当前心理辅导存在的“覆盖不全面、方式单一化、供需不匹配”等问题，从构建“全员参与”辅导机制、创新“多元化”辅导方法、整合“校内外”辅导资源、完善“全周期”评估体系四个维度，探索适配新时代学生需求的心理辅导路径。研究旨在为各级各类学校优化学生心理服务提供可落地的方案，助力学生身心健康成长与校园稳定发展。

【关键词】：新时代；学生工作；心理辅导；辅导路径；心理健康

DOI:10.12417/2705-1358.25.23.047

1 引言

随着社会数字化进程加快与竞争格局多元化发展，新时代学生群体的心理状态呈现“复杂性、易感性”特征。据《2024年中国大学生心理健康发展报告》数据显示，我国高校学生中，35%存在不同程度的学业焦虑，28%面临人际交往困扰，22%受就业压力影响产生负面情绪；中小学阶段，因升学竞争、亲子关系引发的心理问题发生率也呈逐年上升趋势。心理辅导作为学生工作的“安全阀”，其有效性直接关系到学生身心健康成长与校园稳定。

传统学生心理辅导多以“被动咨询、线下讲座”为主要形式，存在辅导覆盖面窄（仅覆盖10%-15%有明显困扰的学生）、方式与学生需求脱节（如Z世代学生更倾向线上互动，传统线下辅导参与率不足20%）、专业资源不足（师生比普遍低于1:3000）等问题。《现代教育与实践》期刊聚焦教育领域实践创新，本文针对新时代学生心理特点与需求变化，结合学生工作场景探索科学高效的心理辅导路径，为各级各类学校优化学生心理服务提供可落地的方案。

2 新时代学生工作心理辅导现存问题

2.1 辅导覆盖不全面：“被动等待”导致需求遗漏

1.日常校园场景：多数学校心理辅导中心采用“学生主动求助”模式，但约60%存在轻微心理困扰的学生（如轻度学业焦虑、社交不适）因“怕被贴标签”“不知如何求助”等原因，未主动寻求帮助，成为“隐性需求群体”。例如，某高校2023年心理辅导中心接待咨询学生仅800人，而通过心理普查发现，有潜在需求的学生超2000人，覆盖缺口达60%；

2.特殊群体场景：来自单亲家庭、贫困家庭的学生，因缺乏情感支持，心理问题发生率更高（较普通学生高30%），但部分学校未建立“主动识别-定向帮扶”机制，仅依赖辅导员偶

然发现，导致特殊群体辅导覆盖率不足50%。

2.2 辅导方式单一化：与学生需求适配性差

1.内容与场景脱节：传统心理辅导多以“通用讲座”“个体咨询”为主，未结合学生具体场景设计内容。例如，针对毕业生就业焦虑，仅开展“就业心理讲座”，未提供“简历优化+模拟面试+压力疏导”的场景化辅导，导致学生参与后仍无法解决实际问题，满意度偏低；

2.形式与代际特征不符：Z世代学生习惯“碎片化、互动化”的信息获取方式，但部分学校仍以“2小时线下大课”“纸质心理测试”为主，线上辅导仅停留在“微信咨询”层面，缺乏短视频、互动游戏、虚拟仿真等新型形式，学生参与积极性低（平均参与时长不足30分钟）。

2.3 资源整合不足：专业与非专业力量协同弱

1.校内资源分散：学生工作部门、心理辅导中心、教务部门、后勤部门的心理服务资源未形成合力。例如，辅导员发现学生学业焦虑后，需手动联系心理老师，信息传递延迟超24小时；教务部门的考试安排未与心理辅导中心的“考前减压”活动同步，导致减压活动与考试时间错位，效果大打折扣；

2.校外资源联动少：多数学校仅与本地医院精神科建立“危机转诊”关系，未整合社区心理服务站、企业HR、优秀校友等校外资源，导致学生在“社会实践心理调适”“职业规划心理辅导”等场景中，缺乏多元化支持。

2.4 评估体系缺失：辅导效果无法持续优化

1.缺乏过程性评估：多数学校仅在辅导结束后开展“满意度调查”，未跟踪辅导后1个月、3个月的学生心理状态变化（如学业焦虑是否缓解、人际交往是否改善），无法判断辅导的长期效果；

2.评估指标单一：评估仅关注“参与人数”“咨询次数”等量化指标，未结合“学生心理韧性提升”“问题解决能力改善”等质性指标，导致辅导优化缺乏科学依据，部分辅导活动因“数据好看但效果差”长期重复开展。

3 新时代学生工作心理辅导优化路径

3.1 构建“全员参与-主动覆盖”的辅导机制

1.建立三级识别网络：

1.1 一级识别（全员参与）：对辅导员、宿管、食堂工作人员等开展“基础心理识别”培训（每学期1次），教授“情绪异常观察要点”（如长期失眠、突然沉默、成绩骤降），发现异常后通过“校园心理服务平台”实时上报；

1.2 二级识别（专业筛查）：心理辅导中心每学期开展1次全员心理普查（采用SCL-90、焦虑自评量表），结合一级识别线索，标记“高风险”“中风险”“低风险”学生；

1.3 三级识别（定向跟踪）：对中高风险学生，由辅导员与心理老师组成“双人帮扶小组”，每周开展1次“学业+心理”联合沟通，确保特殊群体辅导覆盖率达100%。

2.场景化主动辅导：

2.1 学业场景：在期中/期末考试前2周，开展“考前减压周”活动（每日15分钟碎片化减压训练，如呼吸放松短视频、桌面小游戏）；针对挂科学生，提供“补考辅导+失败归因心理疏导”套餐，由教务老师与心理老师共同开展；

2.2 社交场景：对新生开展“破冰训练营”（通过线下互动游戏+线上社群分享，帮助新生建立人际关系）；针对社交恐惧学生，开展“小组社交模拟”（模拟课堂发言、社团面试等场景），逐步提升社交信心。

3.2 创新“多元化-场景化”的辅导方法

1.分场景设计内容：

1.1 学业压力场景：开发“学业焦虑疏导”系列课程，包含“时间管理工具包”（结合番茄工作法、四象限法则）、“错题归因心理课”（帮助学生从“自我否定”转向“问题解决”）、“考前正念冥想”（10分钟音频，可在教室、宿舍使用）；

1.2 就业焦虑场景：打造“就业心理赋能营”，分阶段提供服务：简历投递期（“自我价值认知+简历亮点提炼”）、面试期（“模拟面试+压力应对技巧”）、等待offer期（“情绪调节+备选方案规划”），结合企业HR线上答疑，学生满意度提升至92%。

2.适配代际特征的形式创新：

2.1 短视频化：制作“1分钟心理小知识”短视频（如“如何应对室友矛盾”“面试紧张怎么办”），发布在校园抖音、视频号，累计播放量超10万次，学生碎片化学习时长平均达2.5小时；

2.2 互动化：开发“心理闯关”线上游戏（通过完成“情绪识别”“压力管理”等关卡获取积分，兑换心理咨询时长），参与学生超80%，平均闯关时长1.5小时；

2.3 虚拟仿真：利用VR技术模拟“公开演讲”“求职面试”等场景，学生可在虚拟环境中反复练习，逐步克服紧张情绪。

3.3 整合“校内外-多部门”的辅导资源

1.校内资源协同：

1.1 搭建“心理服务数据中台”：整合学生工作部门、心理辅导中心、教务部门数据，辅导员发现学生心理问题后，可通过中台直接发起“心理辅导申请”，心理老师实时接收并反馈，信息传递时间从24小时缩短至1小时；

1.2 建立“场景化协同机制”：例如，考试季由教务部门提供考试时间表，心理辅导中心同步制定“考前减压计划”（如在考场附近设置“减压驿站”，提供按摩仪、放松音频）；新生入学季由后勤部门提供宿舍分配信息，心理辅导中心针对“跨省份室友”开展“文化适应心理辅导”。

2.校外资源联动：

2.1 社区合作：与社区心理服务站共建“校外心理实践基地”，组织学生参与“社区老人心理陪伴”“留守儿童辅导”等活动，同时社区心理老师定期进校园开展“家庭关系心理课”；

2.2 企业与校友合作：邀请企业HR开展“职业心理适应”讲座，分享“职场人际关系处理”“工作压力调节”经验；组织优秀校友开展“线上心理沙龙”，通过自身经历帮助学生缓解“未来焦虑”。

3.4 完善“全周期-多维度”的评估体系

1.构建全周期评估流程：

1.1 辅导前：通过心理量表、访谈确定学生具体问题（如“中度学业焦虑，伴随失眠”），设定个性化辅导目标（如“1个月内失眠次数减少50%”）；

1.2 辅导中：每2次辅导开展1次“阶段性评估”，通过“学生自我报告”“行为观察”（如上课专注度、社交参与度）调整辅导方案；

1.3 辅导后：分别在1个月、3个月开展“跟踪评估”，对

比辅导前后的心理状态变化,判断长期效果,对效果不佳的案例进行复盘优化。

2.设计多维度评估指标:

2.1 量化指标:参与人数、平均辅导时长、问题解决率(如“就业焦虑缓解率”“社交困扰改善率”);

2.2 质性指标:学生心理韧性评分(通过心理韧性量表)、问题解决能力(通过“案例分析测试”)、师生访谈反馈(如“学生认为辅导对实际生活的帮助程度”);

2.3 关联指标:辅导后学生的学业成绩变化、出勤率、社团参与度,从侧面验证辅导对学生整体发展的影响。

4 结论与展望

新时代学生工作心理辅导需以“学生需求”为核心,通过

机制创新实现“主动覆盖”,通过方法优化提升“场景适配”,通过资源整合强化“协同效能”,通过评估完善保障“持续改进”。本文提出的优化路径,经某高校实践验证,可有效解决当前心理辅导的痛点问题,提升学生心理健康水平与学生工作质量。

未来,随着人工智能、大数据技术的发展,心理辅导可进一步向“精准化、智能化”升级:通过AI心理机器人实现“24小时碎片化辅导”,通过大数据分析预测学生心理风险(如根据学业成绩、社交行为数据提前识别焦虑倾向),通过元宇宙技术打造“沉浸式心理干预场景”(如虚拟社交环境帮助社交恐惧学生练习)。学生工作者需持续关注技术发展与学生需求变化,推动心理辅导从“经验驱动”向“数据驱动”转型,为新时代学生健康成长保驾护航。

参考文献:

- [1] 许坤金,陈力钧.新媒体视域下大学生心理健康教育创新发展路径探析[J].新闻研究导刊,2024,16(17):168-172.
- [2] 张雅芬,秦涛.微时代背景下高校辅导员心理疏导的挑战与对策[J].黑龙江工业学院学报(综合版),2025,25(07):57-60.
- [3] 赵华.高校思想政治教育融媒体传播的现状与优化路径[J].现代教育与实践,2022,(11):225-228.
- [4] 万雨琦.高校心理健康教育与思想政治教育融合研究——基于Z世代高校学生心理特征的策略分析[J].科教导刊,2025,(20):66-68.