

# 信息技术赋能高校心理育人的路径探析

杨智皓

陕西商洛学院, 中国·陕西 西安 710000

**【摘要】**在高校心理育人体系中, 辅导员是关键角色, 需要时刻关注学生心理动态, 及时排忧解难, 从而引导其健康成长。信息技术的快速发展为辅导员提供了有力支持, 通过在线心理测评系统、社交媒体、智能化信息管理系统等多元化平台与工具, 打破了时空限制, 使辅导员能更便捷地与学生建立联系。信息技术与辅导员工作中的有机结合, 将为高校心理育人开辟更为广阔的道路。

**【关键词】**信息技术; 高校; 心理育人; 策略

## 引言

在高校教育体系中, 辅导员作为与学生联系最为紧密的群体之一, 在“心理育人”任务中扮演着极为重要的角色<sup>[1]</sup>。他们是学生日常心理健康问题的第一响应者, 犹如校园心理健康防线的前沿哨兵。辅导员不仅要关注学生的学业进展和生活琐事, 更要敏锐地察觉学生心理状态的细微变化, 在促进学生心理健康方面承担着关键责任。通过积极引导树立学生正确的心理观念, 构建健康的自我认知体系, 为学生的心理健康保驾护航, 而信息技术的蓬勃发展为辅导员更好地履行其心理健康教育职责提供了强有力的支持。通过信息技术构建的多元化平台与工具, 辅导员能够打破时间与空间的限制, 更为便捷地与学生建立起紧密的联系。

## 1 信息技术对高校心理育人的积极影响

无论是利用在线心理测评系统迅速精准地筛查出可能存在心理困扰的学生, 还是借助社交媒体平台及时分享心理健康知识与正能量信息, 亦或是运用智能化的信息管理系统高效地整合与分析学生心理数据, 这些信息技术手段都极大地提升了辅导员工作的广度、深度与精度。

### 1.1 拓宽心理育人覆盖面

以社交媒体平台为例, 辅导员可以通过微信、微博等与学生建立密切的联系。他们能够随时分享心理健康知识, 如发布关于应对考试焦虑的文章、缓解人际关系紧张的小贴士等, 这些内容可以在学生群体中迅速传播, 让更多学生受益。而且, 学生在浏览这些信息时没有心理压力, 可在轻松的氛围中吸收知识, 增强自我心理保健意识。例如, 某高校辅导员在微信公众号上开设心理健康专栏, 定期推送心理调适的文章和视频, 吸引了大量学生关注, 许多学生通过留言表示这些内容对他们处理日常心理困扰很

有帮助。

### 1.2 助力精准识别重点学生

在线心理评估工具的应用便是典型体现。辅导员可以利用这些工具, 让学生在特定时间内完成专业的心理测评问卷, 系统会迅速分析数据并生成报告。通过对报告的解读, 辅导员能够精准地发现那些可能存在心理问题的学生, 如抑郁倾向、人际关系敏感等问题的学生, 并及时给予干预。杨宪华通过对2008-2013级新生的心理测评数据进行收集和分析, 为其所在学校的大学生心理健康教育工作提供数据参考<sup>[2]</sup>。

## 2 高校心理育人面临的困境

随着信息技术的快速发展, 辅导员在高校学生心理健康工作中遭遇了双重挑战。一方面, 在信息技术广泛应用的背景下, 如何在保护学生隐私的同时有效利用信息技术是辅导员面临的一大难题; 另一方面, 辅导员在处理繁忙日常工作的同时打造贴合自身的亮点职能并成为专家化辅导员存在困难。

### 2.1 数据利用与学生隐私保护的平衡困境

随着在线心理评估工具、心理健康管理系统等信息技术手段的运用, 大量学生的心理数据被收集和存储。辅导员需要借助这些数据来精准把握学生心理状况, 但又必须确保数据的安全性和学生隐私不被泄露。例如, 在使用在线心理测评平台时, 平台的信息安全防护措施是否到位、数据的访问权限如何严格设定等都是辅导员需要考量的问题。一旦发生隐私泄露事件, 不仅会对学生个人造成极大伤害, 也会使整个心理健康教育工作陷入信任危机。而且, 在利用社交媒体平台与学生进行心理健康交流互动时, 如何在公开透明的网络环境中保护学生隐私, 避免学生因隐私暴露而产生抵触情绪, 也是辅

导师必须谨慎处理的。

## 2.2 处理繁重工作与发展心理育人专家化的协调困境

辅导员承担着九大职能, 工作内容繁杂琐碎, 涉及学生的思想教育、班级管理、生活关怀等多个方面<sup>[4]</sup>。在心理育人领域, 要想成为专家化辅导员并非易事。首先, 时间和精力分配成为制约因素。日常的行政事务、学生突发事件处理等占据了辅导员大量的时间, 使得他们难以有充足的时间深入学习专业的心理学知识、参加系统的心理培训课程和实践活动。例如, 辅导员常常要应对学生的日常请假审批、宿舍矛盾调解等工作, 这些工作具有即时性和频繁性, 导致他们很难静下心来钻研心理育人的专业知识和技能。其次, 缺乏专业的成长支持体系。虽然高校逐渐重视辅导员的专家化发展, 但在心理育人方面, 针对辅导员的专业培训资源仍然有限, 实践指导不够精准和深入。辅导员在提升自身心理育人能力的道路上往往只能独自摸索, 难以得到有效的专业引领和团队协作支持, 这也阻碍了他们在心理育人领域打造亮点职能、成为专家化辅导员的进程。

## 3 信息技术赋能心理育人的路径探析

结合信息技术对高校心理育人的积极影响, 针对当前高校辅导员心理育人面临的实际困境, 对信息技术赋能辅导员心里育人职能的可实施路径进行研究与分析。

### 3.1 利用信息技术提高工作效率

#### 3.1.1 构建智能化学生心理健康信息管理系统

辅导员日常需要处理大量学生心理健康相关的数据与信息, 如学生的心理测评结果、咨询记录、日常表现反馈等。传统的纸质记录或简单的电子表格管理方式已难以满足高效、精准的工作需求。因此, 构建一个智能化的学生心理健康信息管理系统显得尤为重要。该系统可以整合学生的基本信息、学业状况、家庭背景等多维度数据, 并与专业的心理测评软件相连接, 实现数据的自动采集与分析。例如, 当学生完成一次在线心理测评后, 系统能够立即生成详细的测评报告, 并根据预设的风险指标对学生的心理健康状况进行分级预警。夏学仓等基于随机森林算法构建了心理分析模型, 得出影响学生心理健康的因素, 从而给出合理建议。辅导员只需登录系统, 即可一目了然地了解每位学生的心理健康动态, 快速筛选出需要重点关注的学生群体, 从而有针对性地制定个性化的心理辅导计划。

#### 3.1.2 运用即时通讯工具与社交平台加强师生沟通

即时通讯工具和社交平台已成为大学生日常生活中不可或缺的一部分。辅导员应充分利用这一特点, 加强与学生

之间的沟通交流。例如, 可以建立班级专属的心理健康交流群, 定期在群内分享心理健康知识、心理调适技巧以及应对心理压力的调节方法等内容。这些内容可以以图文、视频、音频等形式来呈现, 以此来增强吸引力与可读性。同时, 辅导员可以鼓励学生在群内分享自己的心理感受与遇到的困惑, 随后辅导员及时给予回应与指导。

### 3.2 在线培训提升心理健康教育能力

#### 3.2.1 参与专业机构的在线心理健康培训课程

现如今, 许多心理咨询机构和教育培训机构都推出了线上心理健康培训课程, 课程涵盖了从基础心理学知识到高级心理咨询技能、心理危机干预等多个方面。高校辅导员可以根据自身的工作需求, 有针对性地选择参加这些线上心理健康培训课程。例如, 对于刚刚入职的高校辅导员, 可以选择基础心理学课程, 系统性的学习心理学基本概念、理论模型以及研究方法, 为后续的心理健康教育工作奠定坚实的理论基础。

#### 3.2.2 利用在线学习平台进行自主学习与研究

除了参加专业机构的培训课程外, 辅导员还应充分利用在线学习平台进行自主学习与研究。许多在线学习平台, 如中国大学MOOC、网易云课堂等, 都提供了大量与心理健康教育相关的免费或付费课程资源、学术讲座视频、研究论文等。辅导员可以根据自己的兴趣和工作需要, 自主选择学习内容, 并制定个性化的学习计划。例如, 对某一特定心理问题, 如抑郁症的预防与干预感兴趣的辅导员, 可以在在线学习平台上搜索相关的课程和研究资料, 深入学习抑郁症的病因、症状、诊断标准、治疗方法以及预防策略等知识, 并结合本校学生的实际情况, 开展相关的研究与实践探索。

## 4 结语

在高校心理育人的广阔领域中, 辅导员无疑扮演着极为关键的角色。他们如同学生心灵的守护者, 站在心理健康教育的第一线, 时刻关注着学生们的心理动态, 为学生们排忧解难, 引导他们在成长的道路上保持积极健康的心态。信息技术与辅导员在高校心理育人工作中的有机结合, 将为学生心理健康的保障与促进开辟更为广阔的道路。

### 参考文献:

- [1] 吕东刚. 高校辅导员心理健康教育能力建设的偏失及应对[J]. 教育理论与实践, 2020, 40(15): 35-37.
- [2] 杨宪华. 陕西省某高校2008~2013级新生心理健康状况变化分析[J]. 中国健康教育, 2015, 31(06): 587-590.