

# 高校教育管理对大学生心理健康的作用与措施

唐紫婷

泰国博仁大学 ( Dhurakij Pundit University ) 广西壮族自治区崇左市 532200

**摘要:** 高校教育管理对大学生心理健康发展具有重要作用。通过构建积极氛围激发学生潜能,完善支持系统增强心理韧性,培养社交能力提升人际交往质量,以及强化生涯规划缓解就业焦虑,可以有效促进心理健康水平的提升。为实现这一目标,高校需采取多种措施,包括打造智慧校园提供个性化心理服务,推行导师制建立深度师生连接,开展体验式教育提升自我认知,以及构建朋辈互助网络培养互助文化。这些措施共同构成促进大学生心理健康的系统性策略,为学生的全面发展提供保障。

**关键词:** 高校教育管理; 大学生心理健康; 智慧校园

## 引言

随着社会竞争的加剧和生活节奏的加快,大学生的心理健康问题日益突出,已成为高校教育管理的重要关注领域。心理健康不仅影响学生的学业表现和人际关系,还直接关系到其未来职业发展和社会适应能力。因此,高校需要在教育管理中注重心理健康的干预与促进。通过优化校园环境、提供心理支持、培养社交技能和规划未来发展,高校能够有效帮助学生增强心理韧性,提升幸福感和抗压能力。本文从高校教育管理对大学生心理健康的促进作用和实施措施两个方面进行探讨,旨在为高校提供实用参考,促进学生心理健康的全面发展。

### 1. 高校教育管理对大学生心理健康的促进作用

#### 1.1 构建积极氛围,激发学生内在潜能

高校教育管理中增进大学生心理健康最重要的任务就是要营造积极向上的校园氛围。这一氛围既包含了物质层面上基础设施的建设,也涵盖了精神层面上文化、情感以及价值观的形塑。研究显示,活跃的校园环境可以通过创造归属感与认同感来激发内在潜能。在物质层面,高校应注重校园空间的美化与功能性设计,如增设学生休息区、心理健康主题活动空间等,以营造一种开放、舒适的氛围,让学生感受到学校的关怀与重视。而在精神上,大学通过多元包容文化环境的塑造,有助于学生积极人生态度的培养。比如通过举办主题鲜明的文化节,设置学生荣誉奖项,构建正向激励机制等等,都可以不断增强学生内在动力与生命激情。另外研究还显示校园氛围对学生情绪状态具有

直接作用。积极的情境可以减轻焦虑与压力水平并增强情绪调节能力。高校教育管理可通过增强师生互动,促进这一正向效应的发挥。比如,召开开放式校长午餐会,经常邀请同学们参与讨论学校决策,让同学们感到平等和尊重,这一情感价值将进一步增强自我效能感。心理学研究证明,个体在知觉其行为能积极地影响周围环境的时候,往往对未来抱有信心,并积极地寻找问题解决的途径。所以,高校通过营造积极向上的校园氛围能够有效地激发出学生内在的潜力,提高其在遇到困难时主动回应的能力。

#### 1.2 完善支持系统,增强学生心理韧性

心理韧性是个体面临压力,逆境或者挑战时所表现出来的一种心理适应能力,它是衡量一个人心理健康与否的最重要标志。高校通过健全支持系统能够显著提升学生心理韧性,有利于学生更好地面对学业,情感及社会适应方面的诸多挑战。健全的支持系统主要由制度支持,资源支持与情感支持3个层次构成,每个层次均能对学生心理健康起到重要的保障作用。从制度支持方面看,高校需建构科学合理的心理健康教育机制。通过建立心理健康档案和实行动态监测制度等措施,能够及时掌握学生心理状态。如高校可利用心理测评工具对学生情绪状态数据定期采集,与专业心理咨询师建立数据对接,从而迅速做出反应和提供合适干预措施。另外,还应建立心理危机应对小组、校内外资源联动机制等多层次危机干预体系以保证应急情况下能及时对学生进行救助。从资源支持方面看,高校教育管理要强化心理健康服务资源投入。研究显示心理咨询服

务是学生争取心理支持最重要的方式之一。高校可以通过增加心理咨询室,配备专业心理咨询师和高频次的心理健康讲座来给学生们提供更多资源支持。

### 1.3 培养社交能力,提升人际交往质量

在高校教育管理中对学生社交能力进行系统性培养能够显著提高学生人际交往质量进而增进心理健康。社交能力发展涉及到沟通技巧,自我表达和冲突管理等诸多方面,需要大学运用多层次,多角度教育管理策略才能完成。研究显示人际关系好坏对个体心理幸福感与生活满意度有直接影响。高校对学生社交能力的教育管理有助于学生建立和保持良好人际关系。比如通过组织各种社会实践,社团活动以及团队竞赛等团队活动能给同学们提供大量社交场景。这类活动既有助于学生加强沟通,又可以促进其团队合作意识与共情。就社交技巧发展而言,高校教育管理要重视课程和实践的结合。设置人际沟通心理学和跨文化交际这门专业社交技能课程有助于学生对理论知识的系统性把握。同时与角色扮演和情景模拟相结合的教学方法能使学生在实践活动中不断增强交往能力。比如在跨文化交流的场景中,学生可以学会处理文化差异的方法,以提高自身的适应性与包容性。这一适应能力的增强对他们的心理健康是至关重要的,因为包容性越强的个体通常更能处理压力与矛盾。另外,大学需要重视对学生情绪管理能力的培养,情绪管理能力对促进人际交往质量的提高非常重要。

### 1.4 强化生涯规划,缓解就业压力焦虑

大学生心理健康常明显受职业发展影响。就业压力大,前途不确定,是导致大学生心理问题产生的主要因素之一。所以,在高校教育管理中加强生涯规划有助于有效地减轻学生的就业压力与焦虑以及心理健康。生涯规划是涉及职业兴趣探索,目标设定及行动计划的系统性工作。大学通过教育管理指导学生科学地规划自己的职业生涯,能增强他们的自我效能感与未来掌控感等。如职业规划课程的开设及实践环节的开展有助于学生认识到自己的兴趣及长处,匹配社会的需求。这一过程既可以减少学生对于未来不确定感的产生,又可以提高学生职场适应能力和减少职业迷茫所带来的心理困扰。研究显示学生就业压力与社会支持水平关系密切。高校可通过设立职业发展中心、组织校企合作等方式给学生带来更多的信息与机会。比如通过校内招聘会、企业实习计划等活动,可以让学生在实际工作中

掌握行业动态、职业要求等信息,使其职业能力得到更加有的放矢的提高。该支持系统能显著减轻学生找工作时的焦虑,让他们对自己的前途充满自信。

## 2. 高校教育管理促进大学生心理健康的措施

### 2.1 打造“智慧校园”,提供个性化心理服务

高校通过智慧校园系统能够给学生带来更有效,更准确和更个性化的心理服务。主要举措有搭建心理健康管理平台,运用智能化数据分析技术,优化线上与线下心理服务融合模式等。一是高校可通过搭建心理健康管理平台对学生心理状态进行动态的监控与干预。比如一些高校已经研发出心理健康大数据平台并配合定期心理测评问卷对每一个学生进行心理健康档案的建立。这些档案以匿名化方式提供给心理咨询师,以便他们对学生情绪波动及心理压力水平进行分析。该系统基于数据产生风险预警报告并及时告知辅导员或者心理咨询师进行干预。有了这一技术支持,大学可以迅速发现高危个体,给予专业心理支持以规避可能出现的心理危机。二是智慧校园智能化数据分析技术可实现个性化服务。例如,通过分析学生的行为数据(例如,图书馆的进出记录,课程出勤率,学习成绩等等),系统可以识别学习压力或生活状态的异常情况,为心理健康团队提供决策支持。一些大学也研发出心理服务APP来对学生进行个性化服务,内容涉及情绪调节课程,正念练习和在线问卷评估,使得心理服务更灵活,更接近于学生日常需要。该技术应用有效地降低心理健康资源的利用门槛,增强学生的参与热情。另外,线上线下服务融合在智慧校园心理服务中也占据着重要地位。以北京某大学为例,通过将智慧校园平台和实体心理咨询中心相融合,将线上预约和线下服务无缝衔接。学生可在平台上挑选咨询师,预约时间甚至预先填写问题描述等,提高了咨询效率与服务质量。上线后,该平台开通了24小时心理咨询热线、AI心理辅导机器人等服务,即时支持学生课下或者深夜情绪问题的解决。这一混合服务模式明显提高了心理服务覆盖面与可及性。

### 2.2 推行“导师制”,建立师生深度连接

导师制实施的核心举措是厘清导师职责,优化师生匹配机制,加强导师培训并搭建多维度沟通平台等。这些举措的落实,既有利于对学生进行学术与生活上的引导,又有利于减轻学生心理压力、提高心理韧性。一是高校需厘

清导师职责定位,使导师角色由纯粹学术指导向心理支持领域延伸。比如我国一所重点高校就明文规定导师需要经常和学生非正式交谈,涉及生活状况,感情问题以及对将来的计划。导师以倾听、共情等方式帮助学生树立安全感、信任感等,有效地减轻了学生的孤独与焦虑。这一实践突破传统师生关系限制,促进导师制心理干预效能的发挥。二是优化师生匹配机制,这是导师制顺利推行的关键所在。各大学可以通过兴趣调查,专业匹配以及性格分析来给学生指派最合适的导师。如一些大学实行“导师双选制”,学生可依据导师个人简介、研究领域等自由选择导师,而导师则可依据学生特质进行遴选。该双向匹配机制能有效地增强教师与学生之间的契合程度,并为深度连接的构建奠定基础。研究显示:契合度更高的师生关系能强化学生归属感与信任感,利于心理健康的保持与促进。

### 2.3 开展“体验式教育”,增强学生自我认知

高校实施体验式教育能够显著强化学生自我认知水平以提升心理健康状态。实施体验式教育主要有设计丰富多彩的实践活动,导入心理体验课程,强化学习过程中反思环节等。一是设计多样化实践活动体验式教育以实践活动为中心。如某大学在新生入学教育时开设“极限挑战营等”,通过团队合作,任务分配及目标完成,使学生在实践过程中发现自身的潜能与缺陷。通过这类活动可以使学生对自己有一个更全面的了解,学习调整好自己的心态,接纳自己的缺点。这一自我认知的提高,对学生减轻心理压力,提高抗挫能力都有着积极的意义。二是高校可通过导入心理体验课程加深体验式教育成效。比如某大学设立“心理剧工作坊”,让学生用角色扮演、情景模拟等方式来抒发内心情感、重审行为模式、价值观等。研究显示,此类课程能有效地促进学生情绪调节能力与自我反思能力的发展,有利于降低内心矛盾与焦虑,促进心理健康。三是强化学习过程反思环节,可以加深学生自我认知。体验式教育中学生既要参与练习又要通过写反思日记或者参加小组讨论等方式来回溯学习过程。比如某大学让学生参加社会实践之后提交反思报告,反思报告涉及活动感受,自身表现以及改进的方向等。

### 2.4 构建“朋辈互助网络”,培养互帮互助文化

高校可以通过建构这样一个网络来调动学生之间互帮互助的积极性,并提供多样化、可及性强的心理支持渠道。

构建朋辈心理辅导体系,成立学生志愿者团队,开展朋辈扶持活动,优化组织管理机制等。以一是大学可构建朋辈心理辅导体系对学生进行低门槛心理支持。比如,某大学培养出一批朋辈心理辅导人员,由受过专业训练的大四学生担任,能向学生们提供倾诉和建议服务。当某些心理问题较轻微时,学生往往求助朋辈而不是专业咨询师。朋辈心理辅导具有辅导员和学生年龄接近,经历类似,更易对学生产生信任感和理解能力等优点。二是建立学生志愿者团队,这是促进朋辈互助文化形成的重要途径。比如某大学组建“心理关爱的使者”志愿者团队,队员们经常开展心理健康讲座,组织主题团体辅导和心理健康宣传活动。这些志愿者团队用行动打造互助友爱校园氛围、提升同学们心理归属感。另外,大学还可通过各种朋辈支持活动进一步加强互助文化的建设。比如某大学经常开展“心理健康沙龙”活动,鼓励同学们交流成长经历、情感故事等。活动中学生既得到了心理上的支持,又学会了从别人的体验中吸取智慧。

### 结束语

高校教育管理在大学生心理健康促进中具有不可替代的作用。通过实施多样化的管理措施,高校能够为学生营造有利于心理健康发展的学习与生活环境。同时,这种管理策略不仅有助于提升学生的心理素质,还能增强其未来社会适应能力。面对不断变化的社会需求,高校需持续优化教育管理模式,以更加科学有效的方式促进大学生心理健康的全面发展,为学生成长与社会进步注入更多动力。

### 参考文献:

- [1] 伍琪. 高校大学生心理健康教育管理体系构建研究[J]. 现代职业教育, 2023, (11): 101-104.
- [2] 曾凡星. 心理情景剧对高校大学生教育管理作用分析[J]. 中国科技投资, 2021, (24): 22-23.
- [3] 秦莉. 普通高校专升本大学生的心理特点分析及其班主任的教育管理思路[J]. 才智, 2020, (33): 73-74.
- [4] 任静静, 董方超. 基于心理契约视角的高校少数民族大学生教育管理研究[J]. 无锡职业技术学院学报, 2020, 19 (04): 80-84.
- [5] 王谦. 多校区高校学生心理危机干预机制研究[J]. 纺织服装教育, 2019, 34 (04): 293-295+310.