

本科生心理健康教育机制全链条改进策略

童小平*, 叶 珊

北京航空航天大学经济管理学院 北京

【摘要】本文采用系统分析方法,从招生教育、专业培养、全人教育和毕业指导四个环节分析高校心理健康教育存在的问题,提出全链条改进策略。通过文献分析和案例探究,建议在招生环节建立综合评价体系,在专业培养环节优化课程设置,在全人教育环节融入心理理论,在毕业指导环节加强就业服务和心理支持。研究结果为高校构建完整的心理健康教育体系提供理论指导和实践参考。

【关键词】心理健康教育;大学生;培养机制改革;改进策略

【基金项目】北京航空航天大学本科生教改一般项目(ZG211S250813)

【收稿日期】2025 年 8 月 20 日

【出刊日期】2025 年 9 月 21 日

【DOI】10.12208/j.ije.20250320

Comprehensive improvement strategies for the mechanism of undergraduate mental-health education

Xiaoping Tong*, Shan Ye

School of Economics and Management, Beihang University, Beijing

【Abstract】 This paper employs a systematic analysis approach to examine issues in mental health education in higher education institutions through four stages: admissions education, professional training, whole-person education, and graduation guidance. It proposes integrated improvement strategies. Utilizing literature and case analysis, the study recommends establishing a comprehensive evaluation system during admissions, optimizing curriculum design in professional training, incorporating psychological theories into whole-person education, and strengthening employment services and psychological support in graduation guidance. The research provides theoretical guidance and practical reference for constructing a complete mental health education system in universities.

【Keywords】 Mental health education; College students; Talent cultivation mechanism reform; Improvement strategy

1 引言

当代大学生面临的学业竞争日趋激烈,其心理压力也日益增大。本科生焦虑、抑郁、自我认同障碍、考期行为失调等问题的爆发率越来越高,严重者甚至在毕业前夕酿成极端悲剧事件。本科生心理压力的直接来源可能是其在升学、就业、人际交往及身心发展等方面遭遇的困境。但是,在更宏观的层面,本科生心理压力只是社会经济发展新阶段人群整体压力的一个局部和缩影。大学生是社会的未来和经济发展的潜力军。维护大学生心理健康不仅是维持高等教育正常秩序的必要工作,也是未来社会最大可能稳定运转的保障。

高校的人才培养制度设计和环境设置对于大学生心理健康的塑造有着不可估量的影响。高校在招生、专

业培养、全人教育^[1]及毕业指导等各环节为本科生提供资源、支持和指导,保障学生正常进入高校、学习成长并毕业就业。高校教育的本质是立德树人,思想品德依托于心理素质。但是,现实中高校心理健康教育与知识传授相割裂的情况并不鲜见。本科生由于心理压力过载等原因出现心理健康问题时,有的情况下得不到及时关注和解决。当前,高校本科生心理健康教育在几个主要培养环节呈现出显著不足:

(1) 招生环节缺乏以学生发展为中心的定位,对学生能力的评价过度依赖分数,并且存在不准确信息的传播,导致有的学生在入学或选定专业后产生强烈的心理落差和环境适应障碍。有研究认为,大学生群体对其所学专业认可度越低,所产生的焦虑心态越强;而

*通讯作者:童小平,女,博士,北京航空航天大学经济管理学院助理教授、硕士生导师,主要从事人力资源和组织行为、战略管理研究;
第二作者简介:叶珊,女,北京航空航天大学经济管理学院研究生,主要从事金融和人才管理研究。

如果对于高校教育包括专业教育和思想政治教育的认可度越高, 焦虑心态则越弱^[2]。

(2) 专业培养阶段的课程设置不合理、不同专业资源分配不均和过强的绩点导向, 都可能加剧大学生的心理负担。有的专业实质性课程占比少、教学内容碎片化、系统化设计不足。高校往往更加重视专业课程的安排, 对于相关思政课程的时间安排不合理, 弱化了专业知识传授与人格素质培养的联系。

(3) 全人教育理念未能得到充分重视, 过于重视学术成果而轻育人功效, 忽视大学生心理健康问题的滋长。有的学校和学生为了追求更高的分数、升学率、就业率和排名, 不惜违背全面发展的教育方针, 损害学生的身心健康^[3]。

(4) 毕业指导环节缺乏对学生心理失调的抚慰和疗愈。有的学校在学生面临异常发展走向时未能及时妥善地引导和处理, 甚至为了达到就业率指标鼓励学生先行签订非实质性工作协议, 导致学生产生无助、愤慨或恐慌等负面情绪。负面情绪长时间累积, 加之毕业前夕的时间压力催化, 可能导致学生极端事件发生。

除了以上几个主要环节的问题, 高校在各环节的联动机制方面也需要加强建设, 并且有必要加强整体效果评价体系。但是, 解决招生教育、专业培养、全人教育和毕业指导这几个主要环节的问题是系统升级机制的基础。

2 本科生心理健康教育全链条工作

高校对本科生心理健康教育的工作贯穿于招生教育、专业培养、全人教育和毕业指导等主要环节。各主要环节之间的依存关系见图 1:

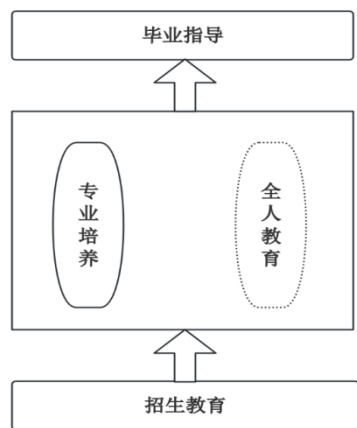


图 1 本科生心理健康教育全链条

2.1 招生教育环节工作

招生环节主要包括学生填报高校志愿以及选报学

院、学科专业的阶段。在实行大类招生的高校, 这两个阶段被分拆于高考结束之后和大一结束之后进行。高校在招生环节需要给学生提供全面、真实的基本信息, 对学生评价和流程管理工作进行科学、透明的指导。各高校或学院应当避免为了抢夺生源而进行恶性竞争, 例如给学生提供误导性信息等。应当灵活设置转专业政策, 满足学生的发展需求。当前, 大学生的专业选择往往受家长和校方意见主导, 个体对专业的认知却相对模糊。这可能导致新生入学后专业、兴趣和能力错位, 陷入自我怀疑和价值感解体的焦虑中。因此, 高校在招生环节做好学生志愿填报的引导工作, 是本科生健康开启大学校园生活的基础。

2.2 专业培养环节工作

高校的专业人才培养应该以人为本, 服务于学生成长, 科学设置和优化课程结构体系^[4]。高校还应该设置全面、科学、多元、合理的学生评价体系。当学生保研、评奖等重要事项过度依赖学习成绩指标时, 可能会引发一些负面现象。例如, 学生的学习动机被追求分数的功利性替代, 选课时优先选择打分高、任务少、不签到的“水课”, 而不是根据自己的兴趣爱好和专业发展选择相应课程。长远看来, 这也会给学生埋下未来择业迷茫的隐患, 并可能导致心理健康问题的形成。

2.3 “全人”教育环节工作

以人为本的教育除了重视专业发展, 还应当将学生视为整体的人来培养。思政课程、课程思政和心理课程都是促进学生全面发展的重要抓手, 从优秀传统文化中汲取内涵是滋养学生的重要方式。传统思政课程抬头率低, 显性教学成果不够突出。在理想情况下, 思政课程应当能够培养学生的使命感、价值观和获得感等。在专业课程教学中融入有效的思政元素有利于帮助学生潜移默化地成长。心理课程可以依据大学学业阶段和学科门类特点对学生因材施教^[5], 以最大程度地提升课程的相关性、吸引力和实际效用, 满足不同学生群体的个性化成长需求。这样的课程可以更有效地促进学生认知发展、情绪管理和社会适应能力的综合提升。

2.4 毕业指导环节工作

本科生在大四阶段面临着毕业、保研、考研、就业、创业、休“间隔年”等重要抉择和发展过渡。在此阶段, 高校须为大四学生提供毕业指导及保障、保研过渡、考研支持、就业创业指导以及自主发展支持。面临毕业挑战的本科生最容易将心理压力积累至高点, 尤其容易在毕业前的五、六月份集中表现出行为问题乃至悲剧

事件。在毕业指导工作中, 高校教师、学生工作人员以及相关管理人员需要紧密关注学生心理健康状况, 对重点关注对象进行及时、深入的关爱和疏导, 对一般关注对象提供必要的心理支持和指导, 对其他学生予以常规指引。

基于以上四个环节中当前存在的问题, 本文提出如下改进策略。

3 心理健康教育全链条改进策略

3.1 招生教育环节改进策略

我国高校现行的招生制度主要有以下表现和问题: 人才选拔方式主要通过高考和学科考试; 评价体系单一, 以考试成绩作为主要指标^[6]。高考制度和评价体系给很多学生及其家长带来了极大的心理负担。高中三年为了高考分数很可能产生功利性想法, 忽略人格素养和综合能力发展, 为本科生的心理健康埋下隐患。大学环境多元, 充满学术、社交和实践活动, 在单一成绩目标驱动下的学生可能无法适应新环境, 找不到适当的目标和意义。此外, 高校及学院在招生阶段可能掺杂的不良竞争行为及误导性信息传播等也会对学生心理产生不良影响。

为了解决以上问题, 高校应当全面贯彻党的教育方针, 促进学生全面有个性的发展, 加快改革考试评价制度, 建立以发展素质教育为导向的科学评价体系, 改变单纯依赖文化知识考试的招生制度, 实施综合评价^[7]。需要建立不唯分数论的健康教育环境, 为大学生心理健康营造更好的发展氛围。此外, 高校在招生环节也应当秉持以学生为中心的思想。要避免在招生过程中的恶性竞争行为。应当恪守信息真实性原则, 向潜在生源进行全面、准确的信息披露。通过保障信息的对称性与透明度, 使考生得以基于充分的事实依据进行院校间的自主比较与审慎鉴别, 最终实现个体择校决策的理性化与最优化。

3.2 专业培养环节改进策略

学生在进入学院专业培养环节之后, 仍然可能发现自己面临专业选择失误的问题。这种问题可能源于大部分学生“随波逐流”式的专业选择所导致的认知相悖, 也可能源于高校专业设置中存在的五种缺陷。一是专业设置与产业需求趋势脱节, 例如某些当下热门的专业可能在过了黄金周期后供过于求, 影响学生未来的就业质量。二是课程内容与实践操作脱节, 即某些操作性强的科目仍然主要依赖于知识讲授, 使学生不仅难以吸收、内化知识, 而且降低了学习兴趣。三是校企合作机会缺乏, 使学生缺乏专业实习锻炼机会, 难以积

累未来就业优势。四是评价体系过于看重成绩, 使学生忽视了批判性思维等综合能力的培养, 也使成绩好的学生占据了过多的校园资源而对其他学生造成不公。五是培养方案中的毕业学分要求高, 挤占学生的自主学习空间, 难以满足个性化发展需要。这些专业设置上的缺陷和专业匹配度的不足可能在学生发展过程中导致认知障碍和心理困境。

专业设置的完善程度和学生匹配度正面影响学生的投入度。对于专业设置问题, 高校可以继续探索多种通识教育模式, 致力于培养“具有专业技能, 应付各种挑战, 并具有健全人格”的新一代人才^[8], 并针对性弥补前述五种设置缺陷。一是针对专业设置与产业需求趋势脱节的问题, 加强对行业发展的洞察, 对接前沿产业需要, 灵活调整专业, 并打破学科壁垒。二是针对课程内容与实践操作脱节的问题, 筹措资源配置专业所需硬、软件, 加强学生对操作性技能的掌握。三是针对校企合作机会缺乏的问题, 鼓励教师深化合作并通过真实案例强化教学实践, 同时倡导学生丰富实践经历并敢于尝试现有出路以外的道路^[9]。四是针对评价体系过于看重成绩的问题, 以学生全面成长为核心, 适当为学生发展提供更多机会, 并在评价体系中提高对全面发展维度的考核权重。五是针对培养方案毕业学分要求过高的问题, 降低一些非必要学分要求, 给学生提供更多的自主发展和心灵疗愈空间。如果院校的专业培养改革能与学生的自主发展深度融合, 就有可能消除学生在专业培养环节产生的认知障碍和心理困境。

3.3 全人教育环节改进策略

在全人教育环节, 教育不仅要实现个体在智力和职业能力方面的发展, 而且要实现个体在生理、社会、道德、伦理、创造性、精神各方面的发展, 重视教育过程中的经验、选择与合作^[1]。高校需要明确认识到: 全人教育并不是专业培养的装饰, 而应该落到实处。高校可以持续加强以思政课程、课程思政和心理课程等形式深化全人教育, 并以优秀传统文化与现代思想有机结合以强化育人成效。

特别是, 在课程思政方面, 高校专业课程融合心理健康教育是落实“立德树人”的有效路径。专业培养方案中可以适当嵌入人本主义心理学、自我决定理论、优势干预等心理理论, 加强学生心理健康建设, 并促进学生的知识获取与情感发展协同。专业而富有心理启示的课程设计可以帮助学生进行压力管理, 养成积极向上的乐观品质, 并培养出应对挑战的心理韧性。在知识传授中融入心理健康教育, 也可以起到润物无声地改

善学生心理健康状况的效果。除了有机融入心理学理论知识,高校还可以深化教学改革为契机,巧妙融入中华优秀传统文化^[10],使学生在习得知识的同时挖掘思想深度。

3.4 毕业指导环节改进策略

根据教育部预测,2025年中国高校本科毕业生人数预计达到1222万(来源:教育部《2023年全国教育事业统计公报》),但就业岗位数远远少于毕业生数量。并且,就业市场结构性矛盾突显:求职难和招工难并存,发达地区与欠发达地区的岗位竞争差异也十分明显。多数求职学生会体会到理想与现实的差距,主要体现在专业错配、地域错配和期望落差。欠发达地区人才流失严重,发达地区人才集聚导致岗位竞争加剧,也容易导致学生的自我价值认同丧失,从而产生焦虑情绪。即便是选择继续读研的毕业生,也可能在大四阶段体验到身份过渡期的学业和心理压力。

为了解决以上可能的心理问题并引导学生顺利毕业,高校需要在毕业指导环节提高学生的适应性,加强对毕业生的就业教育、创业教育和毕业服务^[11]。高校可以构建并依托系统的就业能力开发系统,特别是在毕业阶段,对学生进行职业意识和就业能力的指导。对于将在国内外高校继续深造或选择自由探索的学生,也需要加强提供心理支持和路线指引。

4 心理健康教育改进方法实践

4.1 招生教育环节改进实践

高校在招生教育环节可以充分利用国家招生评价体系改革的契机,也可加强自身招生工作的专业性、准确性。教育部于2020年开始的“强基计划”是对高校自主选拔录取和高考综合改革的继承创新,标志着我国基于统一高考的综合评价多元录取制度的完善。“强基计划”对高校实施自主选拔录取,对于落实高校招生自主权和引领高中学校实施素质教育产生了一定的积极作用^[7]。“双一流”高校可以借此契机优化其本科新生的录取评价机制;其它高校也可借鉴其综合评价思路方法。

高等院校在优化招生教育工作时,可以充分利用新媒体等现代信息技术手段,还可强化诚信沟通,并加强对学生的积极心理教育。新媒体是当代学生希望获取与个人兴趣和发展相关的招生信息渠道^[12],恰当使用可有助于引导学生理性报考。诚信宣传和专业沟通有助于学生在进入院校前建立起对未来求学体验的积极预期。

4.2 专业培养环节改进实践

为应对高校专业设置中存在的同质化倾向及学生个性化发展需求不足的结构性矛盾,部分高校在专业培养环节进行了积极探索。核心举措在于扩大学生专业选择自主权,通过构建灵活的机制,如优化通识教育体系、放宽转专业限制以及增设辅修学位等路径,探索多样化的人才培养模式。北京大学于2001年启动元培计划,倡导通识教育与专业教育相结合,在教育资源和自身条件允许的条件下自主选择专业^[13]。元培计划在推动高校专业培养改革方面发挥了显著的引领作用,随后复旦大学、南京大学等多所高校相继实施了相应的专业培养方案改革,旨在引导学生通过充分的理性思考,选择契合自身发展愿景的专业方向。

除了深化通识教育改革,部分高校也在优化专业培养实践方面进行了积极探索。例如,电子科技大学以航空航天工程本科专业为例,以学生为中心、项目为牵引,着眼于知识结构和能力塑造,设计了“理论”与“实践”交叉互动的培养方案^[4]。怀化学院通过与企业共建网络工程专业课程建设,加强了实际项目的实践操作训练,提高了学生的工程应用能力^[14]。这些专业培养改革显著拓展了学生的自主发展空间。特别是通过深化校企合作,不仅强化了实践教学环节,更促进了学生对所学知识的有效内化和拓展迁移。通过解决通识教育 and 专业培养方案中的技术问题,高校为学生潜心学习提供了一片沃土。

4.3 全人教育环节改进实践

在高校全人教育体系中,有机整合现代心理理论是践行“立德树人”根本任务的有效路径。例如,清华大学开设积极心理学课程,融入人本主义心理学与优势干预理论,强调自主性、胜任感和归属感。浙江大学在“三全育人”改革中增设大学生心理潜能开发课程,促进学生的心理健康发展。除上述显性的课程改革外,将思政教育元素融入专业教学亦是关键途径。理工课程可以把科学研究的团结精神融入课程,做到知情意结合,并发掘运用专业历史和人物的教育作用^[15]。

将中华优秀传统文化精髓与现代教育理念进行创造性融合,亦被证实为卓有成效的策略。高校可以汲取传统智慧启迪学生,如以儒家的“修身齐家治国平天下”理念引导学生注重个人修养、以“中庸”思想涵养学生的立身处世方法论等。甚至,还可以从传统中医理论中寻求心灵解药。河南中医药大学即已成功地将“中医治未病”理念转化为“心理韧性培育”项目。学生通过参与解郁香囊制作等实践活动,学习“怒伤肝、喜伤心”等中医情志理论,强化了预防性心理健康意识。

4.4 毕业教育环节改进实践

在就业服务优化层面, 高校积极引入了智能化手段。西北农林科技大学推出“AI 大学生成长档案赋能系统”, 采集学生课程成绩、实践经历等六大维度数据, 形成动态“人才图谱”, 并每日抓取 30 万家企业招聘信息进行智能匹配, 显著提升了人岗匹配的精准度与地域适配性。同时, 职业能力仿真训练平台(如模拟面试系统)的应用, 有效提升了学生的求职技巧。学生进行职业生涯规划能够重塑职业价值观并明确职业发展路径。此外, 针对毕业生的持续关怀和支持不可或缺。中国农业大学推出的“五年内返校进修”机制, 为毕业生提供了在探索职场后重返校园深造的机会。高校亦可组织校友经验分享讲座等活动, 为即将就业或升学的毕业生提供心理调适与路径指引, 弥合其认知鸿沟。高校完善毕业指导环节, 构建全周期的支持体系, 能够为处于毕业学年的学生提供坚实的发展保障和心理支持, 助力其平稳过渡。

5 结语

高校大学生竞争激烈、盲目, 已经到了内卷的程度。高校学生的内卷现状可被概括为评价失真、竞争失格、个体失独三方面^[9]。有限的资源导致了学生竞争。绩优主义又在无形之中蒙蔽了学生双眼, 被其误认为个人价值的体现。高校作为培养下一代人才的关键场所, 对大学生的价值观塑造具有极其重要的影响。高校不能只重视培养专业型人才, 而忽视对学生心理健康的呵护。从招生教育到毕业指导, 高校如果在培养机制全链条的任何一环未能将心理健康教育落实到位, 都可能使学生暴露出心理问题。高校需要在各环节加强检查, 及时发现问题, 并有效实施解决策略。通过加强对学生心理健康的关怀、引导, 能够让学生体验到更积极的生活和学习状态, 从而更好地投入自身全面发展, 也能预防学生心理疾病或极端事件的发生。健康正常毕业的大学生将成为未来社会的支柱, 也是国民经济发展的基石。

参考文献

- [1] 刘宝存. 全人教育思潮的兴起与教育目标的转变 [J]. 比较教育研究, 2004, (09): 17-22.
- [2] 方曦, 马汉阳. 大学生“内卷焦虑”心态的影响因素与应

对策略探析 [J]. 上海交通大学学报(哲学社会科学版), 2025, 33 (03): 121-138.

- [3] 刘海峰, 韦骅峰. 招生考试改革的鉴古知今——“唯分数”与“唯升学”问题的历史探究 [J]. 教育研究, 2021, 42 (05): 86-100.
- [4] 任玉琢, 徐利梅, 谢晓梅, 等. 面向新工科的本科专业培养方案及创新课程设计与实践 [J]. 高等工程教育研究, 2019, (03): 29-32+46.
- [5] 李立霞. 新时代大学生心理健康教育问题及解决策略 [J]. 心理月刊, 2021, 16 (09): 213-214.
- [6] 周学铁, 邢光军. 高考综合改革背景下的高校招生机制改革 [J]. 教育与职业, 2015, (35): 39-41.
- [7] 张志勇, 杨玉春. 综合评价是考试招生制度改革的方向 [J]. 中国考试, 2020, (08): 11-15.
- [8] 张友燕. 哈佛大学通识课教育改革对我国高校通识课建设的启示 [J]. 黑龙江高教研究, 2021, 39 (02): 59-63.
- [9] 苑津山, 幸泰杞. “入局与破局”: 高校学生内卷参与者的行为逻辑与身心自救 [J]. 高教探索, 2021, (10): 123-128.
- [10] 李国娟. 高校加强中华优秀传统文化教育的理论思考与实践逻辑 [J]. 思想理论教育, 2015, (04): 64-69.
- [11] 钟秉林. 人才培养模式改革是高等学校内涵建设的核心 [J]. 高等教育研究, 2013, 34 (11): 71-76.
- [12] 唐玉生. 基于考生反馈的高校招生宣传策略研究 [J]. 湖南科技大学学报(社会科学版), 2020, 23 (02): 164-169.
- [13] 金顶兵. 中国制度环境下本科生自主选择专业的探索与实践——北京大学元培计划实验班的案例分析 [J]. 高等教育研究, 2006, (09): 88-93.
- [14] 杨夷梅, 杨玉军. 校企合作共建网络工程专业课程设计新模式 [J]. 科教文汇(中旬刊), 2016, (05): 70-73.
- [15] 余江涛, 王文起, 徐晏清. 专业教师实践“课程思政”的逻辑及其要领——以理工科课程为例 [J]. 学校党建与思想教育, 2018, (01): 64-66.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS