

学生社区心理健康服务站“1245N” 枫桥模式创新

——以武汉软件工程职业学院为例

杨 琪

武汉软件工程职业学院（武汉开放大学），武汉

摘 要 | 本研究围绕心理健康工作开展了实践创新探索，提出“1245N”心理健康教育工作模式。该模式借鉴“枫桥经验”，以朋辈心理互助为切入点，以全面提升学生心理素质为主线，搭建线上与线下两个平台，完善四级危机预警机制，推进五育与心理教育融合，打造N个心理育人特色活动，构建起全方位、多维度、零距离的心理健康教育模式，从而全面促进学生的身心健康，同时为其他高校开展相关工作提供有益借鉴。

关键词 | 心理健康服务站；枫桥模式；心理育人

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



随着社会经济的快速发展，当今大学生面临学业、家庭、人际、就业等多元压力，伴随而来的心理健康问题愈发突出。习近平总书记高度关心和重视学生的身心健康与全面发展，强调“教育的根本任务是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学生的理想信念、道德品质、知识智力、身体和心理素质等各方面的培养缺一不可”。党的二十大报告明确提出“重视心理健康和精神卫生”，教育部等十七部委《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》为学校心理健康教育指明了具体要求和实施步骤，这些均凸显了心理健康在国家战略层

面的重要地位。

“枫桥经验”（张芳芳，2023）作为基层社会治理的典范，其“小事不出宿舍，大事不出学院，矛盾不上交，就地化解”的理念，为高校学生心理健康教育工作带来了新的思路。武汉软件工程职业学院积极响应国家和地方政策号召，深入贯彻习近平总书记关于教育、健康的重要论述，将“枫桥经验”应用于心理健康教育工作中，在心理健康教育与咨询中心的指导下，各学院积极努力、相互协作，依托“一站式”学生社区，在宿舍建立心理健康服务站并开展各项心理健康教育活动，该模式致力于为学生提供全方位、多层次、零距离的心理

基金项目：2023年湖北省教育厅哲学社会科学专项任务项目（高校学生工作品牌）“学生社区心理健康服务站‘1245N’枫桥模式创新”（项目编号：23Z399）。

作者简介：杨琪，武汉软件工程职业学院讲师，研究方向：心理健康教育、心理咨询。

文章引用：杨琪. (2025). 学生社区心理健康服务站“1245N”枫桥模式创新——以武汉软件工程职业学院为例. *中国心理学前沿*, 7(9), 1195–1199.

<https://doi.org/10.35534/pc.0709195>

健康服务,从而全面促进学生的身心健康。心理健康服务站(邱德丽,2025)主要以二级学院为主体,在学校心理教育与咨询中心统筹下开展各项工作,具有重要的作用。本文将详细阐述该模式的创新实践,以期为其他高校开展相关工作提供有益借鉴,推动高校心理健康教育工作迈上新台阶。

1 “1245N”心理健康教育模式简介

我校在心理健康教育工作体系构建中,在已有工作基础上,积极探索“1245N”心理健康教育工作模式,即:紧扣1条主线、筑牢2个平台、夯实4级预警、推进5育伴心、创建N个特色。是一种全方位、多角度、零距离的心理健康教育模式。

(1) 紧扣一条主线,全面提升学生心理素质

以促进学生人格发展、全面提升学生心理素质为主线,面向全体学生,筑牢线上线下两个平台,夯实宿舍、班级、学院、学校四级危机预警机制,推进心理健康教育与德智体美劳相结合,立足二级学院建立N(代表学院个数)个特色心理健康服务站。开辟课堂教学、危机干预、心理咨询、活动实践、平台保障、社会服务“六位一体”的心理健康教育格局,使心理健康理念深入人心,全面提升学生的心理健康素质。

(2) 筑牢两个平台,线上线下守护学生心理健康

线下高标准建立心理健康教育服务站。由各学院心理专干担任负责人,心理健康教研室和心理中心专职教师提供专业指导,专业学生团队守护基础防线,健全科学有效的工作机制,宣传和普及心理健康知识,实施团体心理辅导,开展心理普查并建立学生心理档案,对高关怀人群重点追踪帮扶。

线上在“一站式”社区驿站的线上平台,链接心理中心门户网站,及时发布重点相关心理健康知识,开展线上心理测评。另设心理中心预约QQ,实现线上预约。学生通过心理测评了解自身心理健康状况,根据情况预约匹配的咨询师。

(3) 夯实四级预警,悉心做好学生危机事件安全防护

不断健全宿舍、班级、学院、学校四级心理危机预警机制,提升宿舍心理呵护员、班级心理委员及其他“心晴天使”服务队成员的心理健康知识水平和危机意识,确保心理危机事件及时发现、及时上报、及时处理。学院依托心理健康服务站开展心理健康教育活动,建立学生心理健康档案,对高关怀学生定期追踪关怀,心理中心每周召开心理健康工作例会,各学院汇报交流危机处理情况及高关怀学生关注动态。在学校心理健康工作领导小组的统一领导下,在各学院危机干预领导小组的共同努力下,辅导员、二级学院心理专干、心理健康中心专职教师、心理教研室全体教师共同保驾护航,

悉心做好学生危机事件的防护工作。

(4) 推进五育伴心,将育人和育心有机结合

将心理健康教育和德、智、体、美、劳有机结合,在全面育人过程中关注学生心灵成长。在德育中坚守初心,培养学生的爱国主义情怀;在智育中鼓励创新,激励学生不断追寻个人价值。在体育中磨炼意志,切实维护学生的身心健康。在美育中陶冶情操,全面提升学生的个人修养。在劳育中倡导实践,培育学生的劳动意识,提升学生的劳动能力。真正将学生培养成为品德优、知识博、身体好、修养高、毅力强、心灵美的社会主义接班人。

(5) 创建N个特色,打造百花齐放的心理健康活动模式

每个学院均在社区建设心理健康服务站。目前我校设有信息学院、计算机学院、电子工程学院、机械工程学院、汽车工程学院、商学院、文化旅游学院、生命健康学院、艺术与传媒学院、体育学院共十个学院,已创建10个心理健康服务站,后期将根据学院的数量增建。2022年学校已经依托“一站式”学生社区按照统一的标准建设了心理健康服务站,经过2023年、2024年两年的建设和运行,已经十分成熟,出台了专门的二级心理健康服务站的管理文件,每年划拨专项经费,每个学院结合自身特色,创建了不同特点、风格各异的心理健康服务站。

2 朋辈互助为桥:凸显学生在四级危机预警中的核心作用

(1) 四级心理健康工作网络

我校已形成成熟的四级心理健康教育工作网络,宿舍(心理呵护员)—班级(心理委员)—学院(二级心理健康工作站)—学校(心理健康教育与咨询中心),在四级危机预警机制中,宿舍和班级属于基础的层级。在整个危机预警中起着举足轻重的作用。宿舍的心理呵护员(一般由寝室长担任),班级心理委员和同学们朝夕相处,能够第一时间发现并识别学生出现的心理危机。

(2) 专业化的学生朋辈队伍

依托两支学生队伍开展工作,一支是心晴天使服务队,由心理健康教育与咨询中心统一管理主队,各学院管理各自的心晴天使服务队分队;除了心理委员、心理呵护员默认为团队成员外,对心理健康教育工作有热情、愿意为学生服务的同学也可加入;另一支队伍是馨雨心理协会,管理权在校团委,由心理中心专职教师指导,属于兴趣类队伍。心理健康教育与咨询中心定期(每年两次)对两支队伍开展培训,使他们熟悉常见的心理困扰以及危机识别的相关知识。这些受过专业培训的学生队伍会定期开展相关的心理健康教育服务,诸如进班宣传心理健康教育知识、开展朋辈团体心理辅导活动、组织心理健康系列读书分享活动等等,通过这些提

升了全体同学的心理健康意识。另外，他们散布在整个学生群体中，能够及时发现识别存在心理危机的同学并及时反馈给辅导员或者心理健康服务站的值守老师，以便第一时间对学生采取干预措施，大幅提升了危机干预的速度，降低了危机扩大的风险。

(3) 学生在危机预警中的重要性

学生心理健康服务站依托学生社区，在四级心理危机预警的基础核心（第一级宿舍、第二级班级）之上，以学生为主体，开设多样化的心理健康活动，在零距离的互动中，及时发现并识别心理困扰，同时在多样化活动中提升全体学生的心理健康素养。

3 “三个在身边”：守护学生心理健康的零距离实践

(1) 阵地在身边

依托社区驿站，将心理健康服务站建在学生宿舍，为开展心理健康教育开辟了专门场所。心理健康服务站配备专业的软硬件设备，有朋辈学生团队、教师团队定期值班。学生可以足不出户地了解心理健康知识、参加专业的特色心理健康教育活动，亦可随时向专业的心理老师寻求帮助。

(2) 教师在身边

辅导员入驻学生宿舍是我校建校以来的传统。心理健康服务站不仅有辅导员24小时轮流值守，学校还制定了心理健康教研室与学院结对的政策，分配心理健康教师值守，此外还有专兼职心理咨询师提供守护。辅导员、二级学院心理专干、心理健康课专职教师、心理咨询师四支专业教师队伍，共同守护二级学院心理健康辅导站。有专业的老师守护在身边，每一位学生的内心都充满踏实感。

(3) 服务在身边

将枫桥模式应用于二级心理健康教育工作中。在深入学生宿舍的现代化统一阵地里，在专业老师的悉心陪伴下，心理健康服务站开展零距离贴心的专业服务：开展多种多样的专业化特色活动，为有需要的同学提供专业帮扶；对学生的心理问题做到早发现、早报告、早研判、早预防、早治疗，将心理危机消弭于萌芽阶段。为学生提供专业服务，切实保障学生的生命安全。

4 融育心于五育：构建育人与育心协同发展模式

在五育融合中，培育学生的积极心理品质，探寻特色路径（李媛，2025）。将心理健康教育与德育、智育、体育、美育、劳育有机结合，在实践中探索多种形式、内容丰富的心理健康教育系列活动。

(1) 在德育中不忘初心，培养学生的爱国主义情怀把爱国主义教育、感恩教育等主题融入心理健康教

育中。加强品德教育，内容既涵盖个人品德，也包括社会公德、热爱祖国和人民的大德。教育引导学生在做好小事、管好小节起步，踏踏实实修好品德，学会感恩、学会助人，学会谦让、学会宽容，学会自省、学会自律，成为有大爱、大德、大情怀的人。

(2) 在智育中勇于创新，激励学生不断追寻个人价值

开展系列读书会、团体辅导、专业沙龙等多种形式的心理健康教育。引导学生在知识学习过程中勇于创新，遇到困难与瓶颈时保持心平气和，主动寻求帮助。鼓励学生不断学习知识，心无旁骛，克服浮躁之气，静下来多读书。帮助学生认识自我，明晰自身优缺点，做到扬长避短、戒骄戒躁，在积累中不断追寻个人价值。

(3) 在体育中锻炼意志，切实维护学生的身心健康

开展素质拓展、多种形式的体育运动，将心理健康教育融入体育活动中。使同学们树立健康第一的教育理念，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。在强健体魄的同时提升心理健康素养。

(4) 在美育中陶冶情操，全面提升学生的个人修养

开展多种多样的艺术治疗团体活动，比如音乐治疗、沙盘游戏治疗、绘画治疗等。丰富学生的精神文化生活，提升他们的艺术爱好和艺术修养，坚持以美育人、以文化人，提高学生审美和人文素养，增强学生的心理健康，全面提升学生的个人修养。

(5) 在劳育中积极实践，培育学生的劳动意识和劳动能力

劳动可以树德、可以增智、可以强体、可以育美。把心理健康教育活动与劳动实践相结合，组织形式多样的心理健康教育劳动实践活动。我校跟鄂州市城市福利中心签署协议，每年暑假带领心晴天使服务队骨干至福利中心给孤寡老人和特殊孤儿送去温暖和陪伴。在劳动和实践中培养学生的助人之心，在助人的过程中实现自身的个人价值。

5 筑梦心航：“一院一品”心理健康品牌活动

在五育融合中，探索提升心理健康素养的特色活动，是提升学生心理素养的重要途径（袁燕敏，2025）。我校为不断提升学生的心理健康素养，按照国家文件精神，积极探索多种形式的心理健康服务形式，推动心理健康工作进学生社区，下沉到学生生活第一线，依托二级心理健康服务站，开展丰富多彩、形式多样的心理健康教育活动，发挥二级心理健康服务站育人功能，积极探索“1+N”心理活动育人模式，即打造一个育人品牌，开展N个特色活动，实现“月月有活动，场场有亮点”的局面，全面提升心理健康服务站工作成效。

各学院依托二级心理健康服务站的平台,结合学院情况开展独具特色的心理活动,打造有特色、有影响、高质量的心理育人品牌,在全校范围内塑造“一院一品牌,一院一特色”心理健康服务站形象。

(1) 信息学院:从“心”出发,与“信”同行

以“从‘心’出发,与‘信’同行”为核,将心理健康教育与信息学科特色结合,通过“代码解压营”“信息素养+心理调适”双轨活动,让学子在专业探索中同步守护心灵,实现“信”识增长与“心”智成长同频共振。

(2) 计算机学院:“计”语心晴,“e”路护航

围绕“‘计’语心晴,‘e’路护航”品牌定位,打造“编程心理日记”“AI情绪识别体验课”等特色活动,用计算机领域的逻辑思维与技术手段,解锁心理健康新表达,为学子心灵成长筑牢“e”时代防护屏障。

(3) 机械工程学院:机械筑梦,心灵启航

紧扣“机械筑梦,心灵启航”主题,设计“机械模型创作疗愈坊”“工程思维与压力管理”分享会,将机械专业的严谨专注融入心理疏导,让学子在打磨作品、攻克难题的过程中,同步舒缓焦虑、坚定逐梦信心。

(4) 电子工程学院:蓄满“电”量,悦享青春

依托“蓄满‘电’量,悦享青春”品牌理念,开展“电路搭建减压赛”“电子元件创意拼贴心理画”等活动,以电子学科的“能量补给”概念类比心灵充电,帮助学子在专业实践中释放压力,为青春注入满满心理“电量”。

(5) 汽车工程学院:一心一“艺”,意“汽”飞扬

践行“一心一‘艺’,意‘汽’飞扬”品牌主张,举办“汽车彩绘心理表达课”“汽车保养知识+情绪调节技巧”沙龙,将汽车文化与艺术疗愈、心理调适结合,让学子在感受汽车魅力的同时,收获心灵的愉悦与成长。

(6) 生命健康学院:心悦生命,乐享生活

立足“心悦生命,乐享生活”品牌核心,开设“生命科学与心理健康”专题讲座、“植物培育疗愈计划”等活动,从生命科学视角解读心理现象,引导学子敬畏生命、悦纳自我,养成健康积极的生活态度。

(7) 商学院:时时逐光,心心向荣

以“时时逐光,心心向荣”为品牌导向,打造“商业案例分析与心理韧性培养”研讨会、“职场压力模拟应对”训练营,将商业领域的竞争意识、抗压能力与心理健康教育融合,助力学子塑造强大内心,从容应对未来挑战。

(8) 文化旅游学院:心语心旅

围绕“心语心旅”品牌主题,策划“校园文化打卡

疗愈行”“旅游故事分享与情绪疏导”活动,让学子在探寻文化魅力、讲述旅途见闻的过程中,打开心灵交流窗口,实现情感释放与心灵疗愈。

(9) 艺术与传媒学院:以艺愈心,以美润心

秉持“以艺愈心,以美润心”品牌理念,开展“绘画/音乐心理疗愈工作坊”“传媒作品中的心理健康主题创作”等活动,以艺术的感染力与美的熏陶滋养心灵,帮助学子用艺术语言表达情绪、治愈自我。

(10) 体育学院:以体育心,赋能成长

紧扣“以体育心,赋能成长”品牌定位,组织“运动解压挑战赛”“体育精神与心理抗压能力”训练营,借助各类体育项目的竞技性与团队性,锻炼学子意志品质,让学子在挥洒汗水中释放压力,以强健体魄支撑健康心灵。

6 结语

武汉软件工程职业学院以学生社区心理健康服务站为载体,创新构建的“1245N”枫桥模式,是对高校心理健康教育工作的系统性探索与实践。该模式既深度契合“枫桥经验”“就地化解、源头治理”的核心要义,又紧密围绕“五育融合”的育人目标,通过“1条主线”锚定育心方向,“2个平台”拓宽服务半径,“4级预警”筑牢安全防线,“5育伴心”深化育人内涵,“N个特色”激活品牌活力,最终以“一院一品”的差异化实践,形成了覆盖全员、贯穿全程、辐射全域的心理健康服务生态。这一创新模式不仅提升了学生的心理素养,更推动了校园心理健康文化的建设,为培养德智体美劳全面发展的新时代人才注入了持久动力。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门. (2023). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知. 取自http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html
- [2] 张芳芳. (2023). 发扬新时代“枫桥经验”,构建高校学生社区基层治理新范式. *科教导刊*, (34), 5-7.
- [3] 邱德丽. (2025). 高校二级学院心理健康工作站建设研究. *教育教学论坛*, (27), 173-176.
- [4] 李媛. (2025). 五育融合视域下高职学生积极心理品质培育路径研究. *现代职业教育*, (25), 21-24.
- [5] 袁燕敏. (2025). “五育融合”视域下高中心理健康教育特色活动设计与实施——以“班级随舞秀”活动为例. *现代教学*, (24), 111-116.

Student Community Mental Health Service Station “1245N”Fengqiao Model Innovation —Taking Wuhan Vocational College of Software and Engineering as an Example

Yang Qi

Wuhan Vocational College of Software and Engineering (Wuhan Open University), Wuhan

Abstract: This study explores innovative practices in mental health education through the “1245N” model. Drawing from the Fengqiao Experience, this framework focuses on peer psychological support as its foundation while enhancing students’ overall mental resilience. It establishes both online and offline platforms, improves a four-tier crisis early-warning system, integrates moral, intellectual, physical, aesthetic, and labor education with psychological development, and develops N distinctive mental health initiatives. This comprehensive approach creates a zero-contact mental health education model that addresses multiple dimensions to holistically improve students’ psychological well-being.

Key words: Mental health service stations; Fengqiao model; Psychological education