

高校辅导员视角下大学生抑郁情绪的识别困境与应对策略

何淑微

广州应用科技学院法政学院，肇庆

摘要 | 本文从高校辅导员视角出发，探讨大学生抑郁情绪的表现特征及识别价值。结合辅导员实际工作体验及案例处理经验，从主观及客观两个维度、辅导员、学生及高校三个层面，分析大学生抑郁情绪识别工作面临的困境，并以此提出破解困境的应对策略，以期为辅导员预防与识别大学生抑郁情绪提供可行措施，提升高校心理健康教育育人成效。

关键词 | 高校辅导员；大学生；抑郁情绪；识别困境

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/>



当前，经济社会飞速发展带来的各项压力，使抑郁症状成为社会大众不容忽视的重点问题。大学生群体正处于心理发展的关键敏感期，面对学业、生活环境、人际关系、就业等多重压力叠加，相对来说更容易出现抑郁症状。根据《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》，青少年抑郁检出率为17.5%，抑郁症状检出率高达18.6%（孙向红，蒋毅，2025）。在此背景下，对大学生抑郁情绪的早期识别与有效干预，是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展、构建校园心理健康防护体系、落实“立德树人”根本任务的关键环节。在这一系统性工作中，高校辅导员队伍作为高校思想政治教育工作的主力军、大学生心理健康教育的实践者，扮演着不可或缺的“前哨”与“枢纽”角色，肩负着教育引导学生健康成长的重要责任。辅导员识别学生抑郁情绪的敏感度与处理方式，直接影响了后续专业干预能否及时启动并获得显著成效，是守护学生健康成长的“守门人”。然而，识别抑郁情绪绝非简单的观察与汇报，而是一项嵌入了复杂情景的专业性实践工作。高校辅导员在工作中，常因抑郁情绪的隐蔽性、信息获取渠道不畅与自身工作内容繁杂等问题，陷入工作困境。

基金项目：2023年广州应用科技学院辅导员工作室立项建设项目“正心理辅导员工作室”。

作者简介：何淑微，广州应用科技学院城乡文化发展研究中心，研究方向：大学生心理健康教育、思想政治教育理论与实践。

文章引用：何淑微. (2025). 高校辅导员视角下大学生抑郁情绪的识别困境与应对策略. *心理咨询理论与实践*, 7(12), 895-900.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0712099>

根据《中国精神障碍分类与诊断标准（第三版）》（CCMD-3），抑郁发作以心境低落为主要表现，具体症状有：爱好丧失、无快乐感、精力减退或疲乏感、精神运动性迟滞或激越、自我评价过低、睡眠障碍、食欲降低等（中华医学会精神病学分会，2001）。本文所指“抑郁情绪”，是指符合《中国精神障碍分类与诊断标准（第三版）》（CCMD-3）中抑郁发作相关情绪特征，但尚未达到抑郁症临床诊断标准的消极心境状态；“抑郁症状”特指伴随抑郁情绪出现的躯体、认知层面的具体表现；“抑郁症”则为临床确诊的精神疾病。三者严重程度与持续时间上存在明确界定。

现有研究虽多关注大学生抑郁现象，但研究热点主要集中在大学生抑郁情绪与自尊、手机依赖、睡眠质量的关系等方面（程琦等，2023），对于身处实践一线、承担首要责任的辅导员所面临的识别困境缺乏深入剖析。鉴于此，本文从高校辅导员视角出发，聚焦辅导员在识别学生抑郁情绪过程中的真实困境，并尝试提炼具有可操作性的应对策略，筑牢高校学生心理健康教育的基层防线。

1 大学生抑郁情绪的表现特征与识别价值

结合高校辅导员的日常工作场景，大学生抑郁情绪的表现兼具显性与隐性特征，且易与学业压力、人际矛盾等常见校园问题混淆。对其表现特征进行识别，有助于在日常工作中防范学生心理健康问题恶化，助力学生成长成才。

1.1 大学生抑郁情绪的表现特征

根据《中国精神障碍分类与诊断标准（第三版）》对抑郁情绪表达的描述，结合大学生日常行为表现，将大学生抑郁情绪的表现总结为情绪、躯体行为、认知功能三个维度（胥慧敏，2025）。

1.1.1 情绪以低落为核心，伴随多种负面情绪交织

情绪低落是抑郁情绪最核心的显性表现，在大学生群体中体现为对原本感兴趣的事物，如社团活动、爱好、社交等失去热情，甚至出现言语交流意愿显著降低的状态。部分学生可能因小事出现过度焦虑、烦躁、易怒等反应，如对宿舍噪声、课堂提问等日常场景表现出强烈的抵触情绪，或频繁陷入自责、自我否定的心理状态。部分学生在公共场合会刻意伪装积极，仅在独处或与信任的人相处时才会流露低落情绪，呈现多种负面情绪交织的状态，这为辅导员的识别工作带来一定难度。

1.1.2 行为上存在明显的退缩与反常表现

行为变化是辅导员可直接观察的重要线索。处于抑郁情绪状态的学生，在行为上容易表现为主动回避集体活动、班级聚会、宿舍交流等场景，常独自待在宿舍，减少与同学、教师的线下接触，甚至出现逃课、旷课现象，仅通过线上渠道简单回复消息。这类学生的生活作息紊乱，表现为两种极端状态，或是嗜睡不起，白天长时间卧床，错过上课、吃饭时间；或是失眠严重，夜间熬夜刷手机、发呆，白天精神萎靡，学习效率显著降低，甚至忽视学业任务。

1.1.3 以消极认知为主，伴随注意力与思维迟缓

在认知层面，陷入抑郁情绪状态的学生存在严重的负性思维，对自身、未来持悲观态度，过度放大自身缺点，忽视自身优势。课堂上容易走神，无法跟上教师的讲课节奏；记忆力明显下降，思考问题时反应变慢，表达观点时逻辑不清晰、语言不连贯。

1.2 大学生抑郁情绪早期识别的核心价值

早期识别大学生抑郁情绪，是守护学生心理健康、提升育人效能、维护校园稳定、服务国家发展的系统工程，其多维价值具体体现在以下方面：一是对学生个体而言，早期识别是防止抑郁情绪进一步恶化为抑郁症状乃至抑郁症，或是引发自杀意念等严重心理危机的第一道防线。这一举措有助于及时开展干预工作，帮助学生恢复积极的心理状态与正常的学习生活节奏，最大限度减少抑郁情绪对其学业发展、人际交往及长期成长的负面影响。二是对辅导员工作而言，早期识别能显著提升心理育人工作的精准性与主动性。这不仅是优化工作效能、积累实践经验的重要途径，也是辅导员提升自身心理健康教育素养与专业能力的关键环节，从而使其能更从容、有效地应对学生日益多样化与复杂化的心理需求。三是对高校发展而言，建立健全的早期识别机制是维护校园安全稳定的重要基石。这一机制能有效降低因心理问题引发的极端事件风险，切实将“立德树人”的根本任务落到实处，是高等教育领域践行“为党育人、为国育才”使命的必然要求。四是对社会与国家而言，大学生作为未来发展的核心人力资源，其心理健康状况关乎国家人才储备的质量与可持续性。早期识别并成功帮助学生走出心理困境，能够有效减少因心理问题未及时干预而可能导致的人才发展受限问题，促进人才资源的健康发展，从而为民族复兴伟业筑牢坚实的人才根基。

2 辅导员识别大学生抑郁情绪的现实困境分析

在高校心理育人的工作实践中，辅导员处于与学生密切接触的一线，是最早察觉学生抑郁情绪的群体。但根据实际工作情况不难发现，辅导员在及时、准确识别学生抑郁情绪的过程中，面临着来自主客观多方面的现实困境。以下是结合高校辅导员真实工作经历及学生案例，汇总出的辅导员识别大学生抑郁情绪困境类型。

2.1 主观困境

辅导员识别大学生抑郁情绪的主观困境体现为自身的角色局限与内在挑战。

2.1.1 专业能力不足与认知偏差

辅导员队伍虽具备学生管理的基本素质，但多数未接受过系统、深度的临床心理学或精神卫生培训。在面对学生负面情绪积压或行为状态异常等表现时，易陷入两种认知偏差：一是将心理问题品德化或简单化，可能将抑郁情绪的初期表现归因为懒惰、厌学或一时情绪低落，未能洞察其背后潜藏的自我价值认知崩塌与抑郁苗头；二是受“光环效应”影响，对学生过往的优秀标签形成固有认知，当其出现成绩突然下滑、行为退缩等情况时，更倾向于寻找外部原因，而非深入评估其内部心理状态的病理性转变。这种认知偏差是辅导员缺乏专业培训导致的，降低了心理风险识别的敏感性。

2.1.2 工作繁杂与精力不足

辅导员的职责范围广泛，涵盖思想理论教育和价值引领、党团和班级建设、学风建设、学生日常事务管理、职业规划与就业创业指导等九大工作职责（中华人民共和国教育部，2017），难以保证对每位学生进行持续、深入、个体化的心理关注。在学生没有激烈冲突或行为失控的情况下，极易忽略学生渐

进式的消沉与退缩等抑郁情绪的隐性表现。辅导员有限的精力与繁重的工作任务之间存在矛盾，导致其难以分配足够时间进行细致观察、深入谈心与动态跟踪，从而错过了从“内心失衡”到“行为改变”再到“成绩崩塌”这一过程中的多个干预节点。

2.2 客观困境

辅导员识别大学生抑郁情绪的客观困境，主要集中在学生本人及学校两个维度。

2.2.1 学生层面——病耻感下的羞于表达与主动隐瞒

受社会文化中心心理问题污名化观念的影响，许多学生即使内心痛苦，也倾向于将其视为个人软弱或失败，从而产生强烈的病耻感。他们可能刻意在辅导员面前维持“正常”表象，避免谈论真实感受。此外，抑郁情绪本身也会驱使主动疏离包括辅导员在内的支持系统。这种隐性的心理状态，极大地增加了辅导员的识别难度，使其难以获取关键信息。

2.2.2 学校层面——跨部门协同与转介机制的不完善

跨部门协同不足与转介程序不畅，主要体现为各部门之间的信息界限，学生在学业及行为等的异常数据分散在各部门，无法实现有效整合共享。同时，辅导员与学院心理健康教育中心的转介流程不畅，导致辅导员在识别学生抑郁情绪后，难以及时获得专业评估与支持，暴露了高校心理育人工作网络的结构性缺陷。

3 辅导员识别大学生抑郁情绪困境的应对策略

根据以上总结的大学生抑郁情绪识别困境，结合辅导员实际工作需求，提出以下对应策略。

3.1 提升辅导员自身专业能力，破解认知困境

针对辅导员自身心理健康专业知识储备不足、认知偏差及技能薄弱的现实情况，需系统性接受心理健康专业知识、抑郁情绪特征识别与初步访谈技巧等专项培训，提升对抑郁情绪多样化、隐匿性表现的敏感度与辨识力，减少因专业局限导致的误判或忽视，从根源上解决“看不准”的问题。在专业知识层面，要深入理解抑郁的生理—心理—社会成因，掌握核心症状及抑郁情绪动态发展的规律，特别关注大学生群体中常见的抑郁情绪表征，如学业倦怠、网络逃避、现实疏离及情绪极端变化等隐匿性行为；在专业技能层面，要训练掌握动机性访谈（以当事人为中心的指导性沟通方法，核心目标是激发个体自身的动机与意愿，促使其主动做出行为改变）、共情式倾听（以理解、感受和需求为核心的主动倾听方式）及渐进式引导（遵循个体认知规律与心理接受节奏的沟通干预方法）等初步访谈技术，学习在访谈过程中引导学生表达情绪；在实践层面，需要通过个案研讨、角色扮演、模拟危机情境等演练方式，在心理专家指导下将理论知识转化为直觉判断与应对能力，同时避免因主观判断或情感投射影响专业评估，错失识别学生早期抑郁情绪的时机。只有通过以上系统性的专业赋能，辅导员才能逐步突破知识和认知局限，实现对抑郁情绪从“模糊感知”到“精准识别”、从“被动应对”到“主动预防”的转变，真正筑牢学生心理健康的“第一道防线”。

3.2 建立四级信息联动网，破解屏障困境

辅导员可以通过建立“寝室—班级—学院—家长”四级信息联动网，辅以学校心理健康中心支持平台，系统性破解大学生抑郁情绪识别中的“屏障困境”，避免因辅导员工作内容繁杂、精力不足，学校跨部门协同不完善等问题，导致学生抑郁情绪识别不及时的情况。在寝室层面，需要以寝室长为主导，依托寝室长搭建抑郁情绪便捷反馈渠道，对同学的情绪、作息、社交等异常信号进行常态化观察；在班级层面，需要由班级心理委员带领骨干班委组建支持小组，汇总异常数据信息并提供初步的朋辈支持，针对持续存在的预警信号形成书面报告；在学院层面，需要辅导员主动整合来自教务、宿管、团委等部门的学业预警、行为记录及活动参与数据，构建学生行为画像，形成全员育人的动态局面；同时需要将家长纳入信息联动网络，结合从“寝室—班级—学院”三级网络获得的学生动态情况，初步评估学生是否处于抑郁情绪早期状态，与家长联系以获取更多侧面信息，以便更好介入化解学生的抑郁情绪，形成关键时刻的家校合力。由此构建纵向贯通、横向协同、内外联动的立体化信息网络，将分散在学生日常生活、学业表现、社交行为及家庭背景中的多元信息进行整合，从而实现从早期感知、动态预警到综合研判与协同干预的完整闭环。

3.3 鼓励多元情绪表达，营造情绪接纳氛围，破解病耻感困境

针对学生羞于表达与主动隐瞒抑郁情绪的客观困境，辅导员需要鼓励多元情绪的表达，为学生提供情绪宣泄渠道，在班级中营造接纳多元情绪的友好环境，并培育学生个体积极心理品质，提高学生心理韧性（李慧，2025），从根源上减少学生抑郁情绪的产生。一是要提供多元情绪表达载体，鼓励表达，包括匿名到公开、从言语到非言语的丰富表达路径。具体可通过建立保密的“心灵树洞”、情绪打卡平台或实体信箱，允许完全匿名的倾诉，为学生抑郁情绪提供宣泄渠道，让学生逐步将情绪表达视为校园生活的自然组成部分。二是要将心理健康教育深度融入学生日常，定期举办“心理健康知识全解”“正确识别抑郁情绪”“大学生常见压力应对”等主题特色班会，在班级中引入心理游园会、心理电影共赏、心理导师专业分享和情绪日记记录等活动，引导学生正确认识抑郁情绪。三是要组建具有情绪支持能力的朋辈共同体，通过培育朋辈团队识别预警信号、倾听和引导的能力及遵守保密制度，为学生降低求助门槛，打破心理孤岛困境。四是结合学生专业特点与兴趣爱好，帮助学生在实践活动中获得成就感和价值感，通过培养积极情绪和积极行为，挖掘内在的幸福感和积极心态，促使大学生主动建立积极的心理品质，学会用乐观心态面对学习和生活中的困难，巩固抑郁情绪缓解后的良好心理状态。当校园内能够安全表达抑郁情绪的氛围普遍建立，抑郁情绪的识别便不再仅仅依赖专业人员的敏锐洞察，而是转化为一种由环境本身支撑、自然而然的显性过程。

此外，针对当前大学生抑郁情绪多发的现实情况，高校应加大专项资源投入，如设立辅导员心理健康工作专项经费，加大辅导员专业培训的力度，保障培训、督导、工具使用等工作需求得到满足，同时应加强心理健康教育中心与辅导员工作队伍的联动，建立程序化、标准化的抑郁情绪学生评估体系和转介机制，并形成有效的工作支持网络。

参考文献

- [1] 孙向红, 蒋毅. (2025). 心理健康蓝皮书: 中国国民心理健康发展报告(2023—2024). *心理健康蓝皮书*, 39-79. 北京: 社会科学文献出版社.
- [2] 中华医学会精神病学分会. (2001). 中国精神障碍分类与诊断标准(第三版). *中国精神障碍分类与诊断标准*, 75-124. 济南: 山东科学技术出版社.
- [3] 程琦, 于文兵, 左右, 刘新浩, 李科科, 焦乾鑫. (2023). 中国大学生抑郁情绪研究热点和趋势的可视化分析. *精神医学杂志*, 36(5), 475-480.
- [4] 胥慧敏. (2025). 多维视角下的大学生抑郁情绪现状及影响因素探究. *产业与科技论坛*, 24(22), 88-91.
- [5] 中华人民共和国教育部. (2017-09-21). 普通高等学校辅导员队伍建设规定 (教育部令第43号). [EB/OL]. (2017-09-21) [2025-12-22].
- [6] 李慧. (2025). 积极心理学视角下大学生心理韧性提升路径研究. *北京教育(德育)*, (11), 71-74.

Dilemmas in Identifying Depressive Emotions and Coping Strategies Among College Students: From the Perspective of University Counselors

He Shuwei

School of Law and Politics, Guangzhou College of Applied Science and Technology, Zhaoqing

Abstract: From the perspective of university counselors, this paper explores the manifestation characteristics and identification value of college students' depressive emotions. Based on counselors' practical work experience and case handling practice, it analyzes the dilemmas in identifying college students' depressive emotions from two dimensions (subjective and objective) and three levels (counselors, students, and colleges/universities). On this basis, corresponding strategies to resolve these dilemmas are put forward, aiming to provide feasible approaches for counselors in preventing and identifying college students' depressive emotions and enhance the effectiveness of mental health education in colleges and universities.

Key words: University counselors; College students; Depressive emotions; Identification dilemmas