

高校辅导员开展学生心理危机干预 与预防策略探究

林诗颖

广州应用科技学院, 广州

摘要 | 大学生心理发育尚未成熟, 在面对学业、人际、情感及职业规划等多重压力时, 心理问题日渐突出, 易产生心理障碍, 导致校园心理危机事件偶有发生。高校辅导员作为大学生心理健康工作的中坚力量, 开展有效心理健康教育至关重要。本文在梳理当代大学生心理危机现状及诱因基础上, 探讨了辅导员在心理危机干预与预防中的独特优势与困境, 针对性地提出深化协同干预机制, 构建全方位心理危机预防体系的具体实施策略, 从而为有效预防和干预大学生心理危机事件提供理论参考, 切实保障大学生心理健康发展, 维护校园安全稳定。

关键词 | 高校辅导员; 大学生; 心理危机; 干预策略; 预防体系

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/>



1 引言

随着社会竞争加剧、生活节奏加快, 高校学生面临学业、职业规划、人际关系等多重压力, 校园心理危机事件呈现频发态势。基于《中国国民心理健康发展报告(2023—2024)》披露的数据显示, 18~24岁青年群体的抑郁症状检出风险率在各年龄层中居于首位, 从数据演变趋势而言, 抑郁风险随年龄递增呈现显著下降态势。高校辅导员通常被赋予大学生知心朋友与人生导师的双重角色期待, 在大学生心理健康教育中发挥着关键且往往难以替代的作用。辅导员不仅是学生学业发展的引导者, 更是学生心理健康的忠诚守护者。在日常工作中, 辅导员作为大学生日常思想政治教育与管理工作的组织者、实施者与指导者, 与学生保持着最为密切的联系, 这使其能够敏锐捕捉学生心理状态的异动。当遭遇学生心理问题的突发状况时, 作为高校教育管理体系中

的关键节点, 辅导员的职责履行与应对策略, 直接关系到学生心理困扰能否得到妥善解决, 以及学生管理工作能否高效推进。本文深入探究辅导员开展心理危机干预与预防的有效策略, 对于切实保障学生心理健康发展、全力维护校园稳定和谐, 具有重大的现实意义与深远影响。

2 大学生心理危机现状与诱因分析

2.1 心理危机现状

高校学生心理危机呈现出愈发多样化与复杂化的显著特征。从心理危机类型来看, 主要包括发展性危机、境遇性危机与存在性危机(赖春艳, 2013)。发展性危机源于个体成长过程中的阶段性发展任务与现实挑战, 比如学业困难、职业规划迷茫等, 该类危机与学生个人发展紧密相连, 若应对不当, 极易演变为其成长路

通讯作者: 林诗颖, 广州应用科技学院, 助教, 研究方向: 思想政治教育。

文章引用: 林诗颖. (2025). 高校辅导员开展学生心理危机干预与预防策略探究. *中国心理学前沿*, 7(12), 1623-1626.

<https://doi.org/10.35534/pc.0712263>

上的阻碍因素。境遇性危机则由突发的外部事件诱发,如情感挫败、校园欺凌(郑爽, 2025)、家庭突发变故等,该类事件兼具突发性和不可预测性特性,通常会对学生造成强烈的心理冲击。学生的心理危机表现形式丰富多样,情绪低落、焦虑抑郁、恐惧等情绪问题,社交退缩、暴饮暴食、失眠等异常行为,注意力不集中、思维混乱等认知问题较为常见,严重者甚至会出现自杀、自残等极端行为,对个人生命安全与校园稳定构成严重威胁。

2.2 心理危机诱因

第一是个人因素。学生自我认知偏差、抗压能力弱、适应能力差等个人特质是心理危机的重要诱因。例如,学生在某事上投入大量时间,对结果期望较高,当实际与期望产生较大落差时,学生容易陷入自我怀疑、自我否定的心理困境。

第二是家庭因素。家庭成长环境、父母教育模式、亲子关系等方面因素,对学生心理健康有着重要影响。比如,家庭经济困难、家庭暴力和父母离异等事件均可能给学生带来心理压力,提高发生校园心理危机事件的风险。有学校调查结果显示,因家庭问题出现的心理危机人数占比为22.1%(张毛宁, 2024)。

第三是学校因素。学业压力、人际关系、校园氛围等也是学生出现心理危机的诱因。学业成绩不理想、宿舍矛盾和校园欺凌等情况亦可能引发学生心理危机。例如,专升本学生跨专业考上本科后,由于专业知识储备不足,难以完成本科学业,导致其对学习产生不良情绪。有学校调查结果显示,因学业问题和人际关系出现心理危机人数占比高达54.7%(张毛宁, 2024)。

第四是社会因素。当下是新媒体时代,网络生态复杂多元且已深度渗透至大学生的日常学习与生活之中。部分学生对网络存在过度依赖倾向,沉迷网络游戏、浏览短视频等网络行为,进而引发作息失调、睡眠时长不足等问题,这一现象不仅对其日常学习生活造成负面影响,更会加剧其与现实社会的疏离感,提升抑郁症状的发生概率。此外,大学生的信息辨别和筛选能力较为薄弱,难以精准甄别信息真伪与价值,易受片面化、虚假信息的误导,最终诱发认知偏差与价值观失序等问题(陈慧中, 2024)。

3 高校辅导员在心理危机干预与预防中的优势与不足

3.1 高校辅导员的优势分析

辅导员的工作职责涵盖了学生在校期间学习和日常生活的各个方面,其不仅是学生成长道路上的“引路人”,更是心理危机干预体系中的“前沿哨兵”和“协调枢纽”,这一工作性质决定了其能够在心理危机的预防、干预和恢复全过程中发挥关键作用。

其一是价值引领和信任培育。通过开展主题班会、志愿服务活动等活动,引导学生树立正确的世界观、积极向上的人生观和价值观,培养学生乐观豁达的生活态度。在心理危机干预中,价值引领作用可转化为对学生积极心理品质和心理韧性的塑造。从新生入学适应性教育到就业指导,从课堂考勤管理到宿舍走访关怀,辅导员与学生保持常态化接触,这种全方位、全过程的陪伴模式,助力辅导员深入了解学生的个性特质、家庭境况与成长历程,进而更易与学生达成情感共鸣(陈少鸿, 2022)。依托长期情感联结所建立的信任关系,当学生遭遇心理困扰时,更倾向于向辅导员袒露心声,倾诉内心的苦恼与迷茫。这为辅导员及时识别与介入心理问题创造了极为有利的前提条件,亦有助于增强学生对后续干预措施的接纳意愿与配合程度。

其二是信息采集与动态跟踪。辅导员工作范畴涵盖学籍信息管理、奖助学金评定、宿舍日常管理、职业规划指导等多个维度,使得其能够全面、系统地掌握学生的多元信息。辅导员可通过与授课老师、班干部、宿舍同学开展常态化沟通,构建多维度、立体化的学生动态信息库,为心理危机的精准识别和风险研判提供了坚实的数据支撑,进而为心理育人工作的精准开展提供保障。以宿舍走访为例,辅导员若在此过程中发现学生作息紊乱、眼神闪躲、行动缓慢等细节变化,此类表现往往是学生出现心理异常的早期预警信号。

其三是资源链接和协同干预。部分学生在出现心理困扰时,因对心理咨询服务存在认知偏差或对他人的戒备心理,往往不愿主动寻求专业帮助,辅导员在此可扮演“桥梁”的角色,引导学生对接专业心理支持资源。当学生心理问题超出自身专业能力范围时,辅导员可及时联动学校心理健康教育中心开展协同干预(薛全德, 2025)。此外,在“家校共育”体系中,辅导员承担关键性协同枢纽职能,凭借尊重与关怀为前提实现家校主体的情感共情,推动双方在认知、情感与行动的多维共鸣,借助完善的制度化沟通机制,辅导员将学校、家庭等多元育人主体凝聚为利益共享、成长共担的协同育人共同体,有效拓展心理健康教育的实践场域,精准回应学生成长发展中的心理难题(王艺, 2024)。

3.2 高校辅导员的不足分析

(1) 缺乏专业知识。高校辅导员往往是聘用刚毕业的研究生,大部分毕业于非心理学科,且较少参加心理健康教育培训,导致严重缺乏心理学、心理咨询等相关专业知识的,难以精准识别学生的心理危机事件。

(2) 事务性工作繁重。辅导员日常工作内容包括课堂考勤、走访宿舍、奖助贷办理和处理突发事件等,占用大量工作时间,甚至休息时间,导致辅导员未能与学生开展深度访谈,及时地跟踪学生的心理动态。

(3) 干预手段经验化且缺乏个性。目前大部分辅导员仍是凭经验处理学生心理问题,不会因人而异,采取

不同的干预手段，最主要采取支持性谈话方式。现在的学生群体为“00后”，他们的思维活跃、个体意识强，需要辅导员创新工作方法、灵活处理才能解决学生的心理健康问题（伍世英，2024）。

4 高校辅导员开展心理危机干预与预防的策略

4.1 深化协同干预机制

建立家校协同、校社联动的综合干预模式，是应对复杂多样的大学生心理危机的必然要求。校内层面，需搭建由学校分管领导领衔，心理健康教育中心、学生处、教务处、保卫处等多部门协同参与的心理危机干预领导小组，明确各部门的职责，建立常态化沟通协作机制，确保心理危机发生时能够迅速响应、协同作战。校外层面，应着力搭建“学校—家庭—社会—医疗机构”四位一体的外部支持体系。通过深化家校沟通协作，争取家长的理解和支持；通过与专业精神卫生机构建立合作关系，为有需求的学生提供及时的转介通道和专业诊疗服务；通过联动社会组织，吸纳更多社会资源与支持力量。通过深化多方协同效能，形成内外融合、多元联动的干预网络，为大学生心理健康提供全方位、全周期的安全保障。

4.2 加强辅导员专业能力建设

强化专业队伍建设是提升心理危机干预效能的根本保障。高校应加大对心理健康教育与咨询中心的资源投入力度，通过“引育并举”策略扩充专职人员规模，着力优化师生配比。与此同时，需强化对辅导员、班主任等一线学生管理工作者的专项专业培训，明确其在心理危机干预中的角色认知和职责范畴。通过系统培训，使其系统学习掌握基础的心理危机识别、初步干预和转介技能，进而嵌入心理危机干预网络的关键节点。除此之外，还应构建周期性案例督导机制，聘请资深专家为辅导员提供专业指导，助其解决在实际工作中遇到的难点和困惑，逐步提升其专业胜任度与职业韧性。

4.3 建立综合性心理危机预警体系

打破信息孤岛，构建一个综合预警体系，是提升心理危机识别能力的关键。建立“宿舍—班级—学院心理辅导站—心理健康教育中心—学校”五级预警体系，宿舍长和班级心理委员能第一时间收集学生异常表现并上报；学院心理辅导站和心理健康教育中心可及时为学生提供心理疏导，同时建立一人一档的心理档案，以便后续跟踪学生心理动态；学校积极推动校内各部门（如教务、后勤、保卫等）的数据整合，建立一个动态监测学生心理危机的预警指标体系。例如，通过分析学生的学业成绩、校园门禁记录、宿舍日常行为特征等多维度信息，可对学生的心理健康状态进行高精度研判，达成对

危机风险的量化评估与实时预警。这种依托客观行为指标开展的动态跟踪模式，能够弥补传统自评量表在时效上的局限性，更早期、更精准地识别潜在风险个体，为后续介入争取宝贵时间。

4.4 构建心理危机预防体系

构建高校学生心理危机预防体系，需采取系统性、多层次的协同整合策略，其核心在于搭建“筛查—疏导—教育—校园文化”四环联动的预防框架。

第一环是筛查与识别模块，专业心理测评工具的运用是科学评估学生心理健康水平、甄别高危个体的核心载体，对全体在校生实施年度全覆盖心理健康普查工作；同时借助新生撰写个人自传、梳理学籍档案卡等方式，厘清学生成长经历和家庭情况，初步评估学生心理健康状态。

第二环是精准干预模块，以辅导员为核心开展精准化个别访谈与心理疏导工作，运用积极心理学的理念与实操技巧，可有效地协助学生缓解心理压力、强化内在心理韧性。

第三环是素养教育模块，心理健康教育是提升学生整体心理素养、防范心理危机的基石，除“大学生心理健康教育”通识课程外，定期举办专题讲座、素质拓展实践活动，亦是普及心理健康知识的重要途径，而提升学生的整体心理健康素养才是心理危机预防体系的最终目标，通过课程、实践活动、朋辈帮扶等多元渠道，全面培育学生的心理健康素养，促使学生成为自身心理健康的第一责任人，实现危机预防的“去中心化”与长效化。

第四环是校园文化模块，营造包容、支持、共情的校园生态环境，是缓解学生心理压力、防范心理危机的重要生态支撑。通过统筹各类社团活动、文体竞赛、志愿服务等第二课堂活动，引导学生走出宿舍、走向户外、融入集体，在活动中结交同伴，强化学生的归属体验与社会融入。如定期举办社区文化节、校园清扫、篮球赛、辩论赛等活动。与此同时，需针对新生、毕业生及家庭经济困难学生等特殊群体，实施差异化的适应性教育、就业指导和经济与心理双重赋能等预防性措施，从而构建起覆盖全员、贯穿全程、富有韧性的心理危机预防体系。

5 结论与展望

本文梳理了大学生心理危机现状与诱因，指出了高校辅导员在心理危机干预与预防工作中的双重属性，既具备贴近学生群体、沟通便捷性强和获取信息高效等优势，亦面临专业知识匮乏、干预方法单一的短板。据此针对性地构建了辅导员开展心理危机干预与预防的实操策略体系，以期提升心理危机干预和预防成效，进而筑牢大学生心理健康安全网。

科学技术迭代升级,人工智能技术为心理危机干预注入全新发展动能。后续研究可聚焦于心理危机智能预警系统的研发,依托大数据技术对学生心理危机风险进行精准评估,实现早期预警与精准干预。此外,不同文化对心理危机的认知逻辑与应对模式存在差异,加强跨文化视域下心理危机干预策略的比较研究,可助力汲取多元经验,为搭建科学化、可迁移的心理危机干预体系提供扎实的理论基础与可操作方案。

参考文献

- [1] 赖春艳. (2013). 探讨大学生心理危机干预. *才智*, (2), 48.
- [2] 郑爽. (2025). *校园欺凌旁观者态度—行为分离的现象及影响因素研究* (硕士学位论文). 内蒙古师范大学.
- [3] 张毛宁. (2024). 高职院校大学生心理危机状况及预警对策研究. *心理学进展*, 14(5), 8–13.
- [4] 陈慧中, 尚磊. (2024). 新媒体时代高校大学生心理健康教育策略探究. *新闻研究导刊*, 15(13), 23–26.
- [5] 陈少鸿, 谢超, 黄国富. (2022). 民办高校辅导员心理育人现状研究及提升危机干预能力的途径. *心理学进展*, 12(7), 2479–2484.
- [6] 薛全德. (2025). 辅导员在大学生心理健康教育中的协同作用研究. *新教育时代电子杂志(教师版)*, (23), 100–102.
- [7] 王艺. (2024). 高校心理健康教育家校协同育人机制的困境与策略. *教育理论与实践*, 44(3), 34–37.
- [8] 伍世英, 李哲, 许昌. (2024). 高职院校辅导员“6个坚持”促进青年心理健康. *现代商贸工业*, 45(2), 150–152.

On Intervention and Prevention Strategies of Students' Psychological Crisis for University Counselors

Lin Shiyang

Guangzhou College of Applied Science and Technology, Guangzhou

Abstract: Given that college students are in a period of immature psychological development, they are increasingly confronted with prominent psychological issues when facing multiple pressures such as academic performance, interpersonal relationships, emotional matters, and career planning. These issues may easily lead to psychological disorders, resulting in occasional campus psychological crisis incidents. As the backbone of college students' mental health work, university counselors play a crucial role in conducting effective mental health education. Based on sorting out the current situation and inducing factors of contemporary college students' psychological crises, this paper explores the unique advantages and dilemmas of counselors in psychological crisis intervention and prevention. Correspondingly, it puts forward specific implementation strategies, including deepening the collaborative intervention mechanism and constructing a comprehensive psychological crisis prevention system. The research aims to provide theoretical references for the effective prevention and intervention of college students' psychological crisis incidents, effectively safeguard the healthy development of college students' mental health, and maintain campus safety and stability.

Key words: University counselors; College students; Psychological crisis; Intervention strategies; Prevention system