

大学生心理问题精准识别帮扶策略研究

杨 林^{1,2}, 杨晓红¹, 杨 洋¹

¹金华职业技术大学智能制造学院, 浙江 金华

²浙中新质生产力研究中心, 浙江 金华

收稿日期: 2025年10月30日; 录用日期: 2025年11月28日; 发布日期: 2025年12月8日

摘 要

在国家关于高校学生身心健康教育与职业教育改革的政策导向背景下, 研究以“立德树人”和“以人为本”为教育理念, 结合金华职业技术大学智能制造学院电气自动化技术专业班级的具体情况, 围绕职业本科教育的发展, 从校园文化建设、日常管理、学生服务、制度与队伍建设等多个维度进行深入分析。通过引入生态系统理论与分层(Stepped-Care)干预思想, 提出并构建了“识别-评估-干预-反馈”四环节的精准识别与帮扶工作模型, 模型结合多模态数据与标准化量表, 强调闭环跟踪与多部门协同。研究旨在揭示当前大学生心理问题识别与帮扶工作中的问题或薄弱环节, 并提出相应的可操作性策略, 以期推动学生管理工作改革与创新, 促进大学生的身心健康和全面发展。

关键词

大学生, 心理问题, 精准识别, 帮扶策略, 分层干预

A Study on Accurate Screening and Intervention Strategies for Psychological Issues in University Students

Lin Yang^{1,2}, Xiaohong Yang¹, Yang Yang¹

¹Intelligent Manufacturing College, Jinhua University of Vocational Technology, Jinhua Zhejiang

²Zhejiang (Center Zhejiang) New Quality Productivity Research Center, Jinhua Zhejiang

Received: October 30, 2025; accepted: November 28, 2025; published: December 8, 2025

Abstract

In response to national policy directives regarding mental health education and vocational education reform in higher education, this study explores the integration of the educational principles of

“fostering virtue through education” and “student-centered development.” Using the Electrical Automation Technology program at the School of Intelligent Manufacturing, Jinhua Vocational and Technical University, as a case study, it investigates the development of vocational undergraduate education across several dimensions, including campus culture, administrative practices, student support services, and institutional and team-building efforts. Drawing on ecosystem theory and the stepped-care intervention model, this study introduces a comprehensive four-phase framework for psychological support: “Identification-Assessment-Intervention-Feedback.” This model incorporates multimodal data and standardized evaluation tools, with a focus on continuous monitoring and interdepartmental collaboration. The aim of this research is to identify existing gaps in the identification and support mechanisms for university students’ mental health and to propose actionable strategies for improvement. The findings aim to foster innovation and reform in student management practices, ultimately contributing to the mental well-being and holistic development of students.

Keywords

University Student, Mental Health Issue, Accurate Screening, Intervention Strategy, Stepped-Care Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来, 国家对高校学生身心健康与职业教育质量的重视不断加强, 相关政策与高等教育改革导向强调以学生为本、注重德育与心理素质的培养[1] [2]。金华职业技术大学(金职大)智能制造学院的电气自动化技术专业, 作为职业本科教育体系中的一个重要组成部分, 具有其独特的教育特点。作为该专业某班级的班主任, 笔者指导学生撰写本科和专科毕业论文 100 余篇, 同时负责讲授大学物理、普通物理、智能传感器测试技术等课程, 亲历了学生在学业和生活中的成长与面临的挑战。所指导班级的学生在研究生入学考试中成功上岸的比例接近 30%, 参加大学英语四六级考试的学生通过率超过 80%, 这反映出学生在学术领域具有良好的表现。然而, 在心理层面, 学生可能也遭遇了不同程度的压力和问题。因此, 如何准确识别这些心理问题并提供有效的支持与帮助, 已成为当前学生管理工作中一个亟需解决的关键问题。

2. 国内外大学生心理健康筛查与精准识别的研究进展

随着大学生心理健康问题的日益突出, 国内外的相关研究在心理健康筛查与干预方面取得了显著进展。近年来, 传统的心理健康筛查方法(如 SCL-90、PHQ-9、GAD-7 等量表)广泛应用于大学生群体, 并在一定程度上验证了其信效度[3]-[6]。然而, 单一量表的使用仍存在一定局限性, 尤其在识别复杂心理问题时, 容易出现漏检或误诊的情况。因此, 学者们逐步引入多模态数据融合的方法, 通过结合学业成绩、行为数据和情感表达等多维度数据来提高筛查的准确性[7] [8]。刘平元和文鸿莹等指出, 大学生心理健康精准识别的现状仍面临一定的挑战, 尤其是在数据收集与分析技术的应用方面存在较大的提升空间[9] [10]。周炫余等提出的基于多模态数据融合的心理健康评估模型, 便为提高心理问题的精准识别提供了新的思路[11]。

此外, 分层干预(Stepped-Care Intervention)模型已成为大学生心理健康干预的重要方法。该模型依据

学生心理问题的严重程度，将干预措施分为不同层次，从普及性心理教育到个体化心理辅导，直至专业的临床治疗。这种方式不仅能合理分配资源，还能有效避免过度干预[12][13]。国内一些高校也已尝试将此模型应用于心理健康管理，通过评估学生的心理风险级别，实施分层次、有针对性的干预措施[14]。

本研究采用生态系统理论作为分析框架，强调从学生个体、家庭、校园环境等多维度出发，综合分析学生的心理健康状况。生态系统理论为本研究提供了多层次的视角，使得心理健康管理不仅局限于学生个体，还能考虑到外部环境对其心理健康的影响。此外，本研究结合精准识别与分层干预的理念，提出了基于数据驱动的心理健康管理模型，旨在通过多源数据的动态监测，精准识别心理问题并进行分层干预，确保干预措施的有效性与及时性。

3. 大学生心理问题精准识别帮扶工作的重要性

3.1. 落实高校学生身心健康教育目标的需要

目前，国家明确指出青年工作的重要性，强调对青年全面发展的关注。作为青年群体的关键组成部分，大学生的心理健康状况直接关联其是否能成为具备理想、勇于担当、能承受困难、愿意奋斗的新时代优秀青年[15]。精确识别并关注大学生心理问题，是培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的具体实践。因此，精确识别并关注大学生心理问题，不仅有助于学生个体发展，也契合高等教育改革对学生综合素质培养的要求。

3.2. “立德树人”与“以人为本”教育理念之体现

“立德树人”乃教育之核心任务，“以人为本”则要求关注学生个体差异及需求。大学生在成长过程中可能遭遇学业压力、人际关系挑战、职业规划困惑等心理困扰。通过精确识别并援助，能够及时发现学生的心理问题，并采取针对性措施，促进学生心理健康，实现“立德树人”与“以人为本”的教育目标。

3.3. 职业本科教育发展之需求

职业本科教育注重学生实践技能与职业素养的培育，学生在学习及实践活动中可能面临较大压力。例如，在实践型专业领域，不规律的作息时间与实践活动中产生的压力对心理负担的影响，需要借助多源数据的长期监测来提升其识别能力。精确识别并援助大学生心理问题，有助于提升学生心理素质与应对能力，更好地适应职业本科教育要求，促进职业本科教育的健康持续发展。

4. 当前大学生心理问题精准识别帮扶工作存在的问题或薄弱环节

4.1. 校园文化建设维度

校园文化对学生心理健康产生深远影响。当前，部分校园文化建设未能充分顾及学生心理需求。金职大智能制造学院虽提供丰富专业课程与实践机会，但在文化活动规划上，可能过度强调技能培养，而忽略心理健康教育的整合。例如，文化活动鲜少涉及心理调适、压力释放等议题，未能充分满足学生心理层面的需求。此外，校园文化氛围的营造不够浓厚，缺乏积极向上、和谐包容的文化环境。学生在紧张的学习与生活压力下，缺少一个可以放松身心、交流情感的文化空间，这在一定程度上对学生的心理健康产生了负面影响。

4.2. 日常管理维度

在日常的教育管理实践中，对学生心理问题的全面与深入关注存在不足。尽管班主任和辅导员承担

着学生管理的职责，但由于工作量繁重，他们难以对每位学生的心理状态进行详尽的了解。此外，由于班主任/辅导员的工作负担沉重且缺乏系统化的数据支持，难以对每位学生的心理状态进行持续地监测和深入地了解；同时，信息传递与预警机制的缺失，导致潜在风险无法及时被纳入专业评估流程。例如，金职大电气自动化技术班级学生众多，课程安排紧凑，班主任难以抽出足够时间与每位学生深入沟通，导致一些潜在心理问题难以被及时发现。同时，日常管理中的信息传递机制不够顺畅。学生心理问题的发现与反馈机制尚不完善，班级干部与宿舍成员虽能在一定程度上了解学生状况，但因缺乏专业培训与有效沟通渠道，无法及时、准确地将学生心理问题反馈给教师，影响了心理问题的精准识别与及时干预。

4.3. 学生服务维度

学生服务体系在心理健康服务方面存在不足。尽管学校设有心理咨询室，但服务覆盖范围有限，无法满足所有学生需求。部分学生因对心理咨询存在误解或顾虑，不愿主动寻求帮助。此外，心理咨询师数量有限，专业水平不一，难以提供高质量、个性化的心理咨询服务。在心理危机干预方面，缺乏完善的应急预案与有效的干预措施。学生出现心理危机时，往往无法及时采取有效措施进行干预，导致问题进一步恶化。

4.4. 制度与队伍建设维度

当前，制度建设尚不完善，缺乏一套更为系统、科学的大学生心理问题精准识别与帮扶制度。在心理问题的评估、干预、跟踪等环节，缺乏更明确的标准与流程，导致工作随意性较大，影响了帮扶效果。在队伍建设方面，心理健康教育师资力量存在不足。相较于服务学生规模，从事心理健康教育的教师数量相对有限，且接受过专业培训并具备丰富实战经验的资深教师较少，这在一定程度上限制了对复杂心理健康教育任务的有效应对。此外，班级心理委员的选拔与培训体系尚不完善，导致心理委员的职能未能得到充分施展。

5. 大学生心理问题精准识别帮扶策略

5.1. 识别(Early Identification)——强化校园文化建设与信息收集机制

在大学生心理问题的精准识别中，校园文化和信息收集机制发挥着至关重要的作用。首先，应通过丰富多样的校园文化活动充实心理健康教育的内容和形式，将心理健康教育融入其中。例如，可以定期举办心理健康讲座、心理拓展训练、心理主题班会等活动，提升学生的心理调适能力与应对压力的能力。通过这些活动，学生不仅能学到如何调节自己的情绪，还能增强面对学业、生活挑战时的应对能力。组织心理拓展训练时，可以强调团队合作精神与沟通能力的培养，帮助学生在集体活动中放松身心，增进互助合作的情感联系。

此外，学校应重视班级文化建设，通过增强班级的凝聚力和向心力，营造出一个积极向上、和谐包容的氛围。班级与宿舍成员的紧密沟通和文化交流，能够帮助班主任和辅导员更早发现学生的情绪波动和潜在心理问题。通过定期组织班会、个别谈心等形式，班主任可以实时跟进学生的心理状态，及时发现潜在的心理问题，为后续的评估和干预奠定基础。

5.2. 评估(Evaluation)——完善信息传递与学生心理问题评估机制

在精准识别后，学生心理问题的评估机制是至关重要的一环。通过建立完善的信息传递机制和评估流程，班主任、辅导员以及心理健康服务中心能够及时了解学生的心理状态，并进行初步评估。加强班级干部与宿舍成员的培训，使其具备更高的心理问题识别敏感度，是评估机制建设的关键。班级干部和宿舍成员作为与学生接触最为频繁的人群，应当接受定期的心理健康知识培训，提升其识别学生心理问

题的能力,确保信息能够迅速、准确地反馈给老师和心理辅导人员。

同时,学校应利用标准化心理测评工具(如 PHQ-9、GAD-7 等量表)对学生进行定期评估,及时捕捉心理危机的早期信号。这些量表能为评估提供科学依据,从而确保对学生心理问题的精确识别。在评估过程中,要充分考虑学生的个体差异和多元化需求,确保评估内容的全面性与针对性。

5.3. 干预(Intervention)——完善学生服务与心理危机干预机制

针对评估结果,学校应制定针对性的干预措施,并根据学生的心理问题的严重程度,实施分层干预。心理健康服务的完善是干预工作的基础。学校应通过扩展心理咨询服务的覆盖面,提高服务质量,尤其是在提供线上和线下相结合的咨询方式方面,以方便更多学生寻求帮助。增加心理咨询室的开放时间,为学生提供更为灵活的时间选择,降低他们因时间问题而放弃寻求帮助的可能性。

此外,学校还需要加强心理危机干预机制的建设。制定应急预案,明确各部门和人员的责任,以确保在学生出现心理危机时,能够迅速采取有效的干预措施。通过建立多层次的干预体系,学校可以根据学生的心理问题的严重程度,分配相应的资源。例如,对于心理问题较轻的学生,辅导员和心理咨询师可以提供个别辅导和支持;而对于心理问题较重、存在危机迹象的学生,则应及时转介到医疗机构或精神卫生机构。

5.4. 反馈(Feedback)——加强制度建设与队伍建设

精准识别与干预的效果需要通过反馈机制来确保其持续有效性。在实施干预后,学校应建立心理健康档案,对干预后的学生进行跟踪评估,确保他们得到适当的帮助与支持。通过定期的随访和复评,学校能够及时发现干预措施的效果,并在必要时调整策略。反馈机制的建设不仅仅是为了改进个体干预,更是为了优化学校整体心理健康服务体系。

同时,学校应加强心理健康教育师资队伍的建设。引进专业的心理健康教育教师,增加专职人员的数量,并加强对兼职教师和班级心理委员的培训,提高他们的专业素养和工作能力。通过不断完善制度化的心理健康管理流程,学校能够确保心理问题的精准识别和持续干预。建立激励机制,鼓励教师积极参与心理健康教育工作,推动心理健康教育的长远发展。

6. 结论

在当前国家教育政策的指导下,深刻理解青年工作的政治性和全局性,以“立德树人”和“以人为本”为教育理念,加强大学生心理问题的精准识别与帮扶工作具有重要的现实意义。通过分析当前工作中的问题和薄弱环节,从校园文化建设、日常管理、学生服务、制度与队伍建设等方面提出相应的策略,能够提高大学生心理问题的精准识别与帮扶效果,促进大学生的身心健康和全面发展。大学生心理问题的精准识别与帮扶工作是一项系统性工程,有赖于学校、家庭及社会的协同作用。形成多方合力,有助于改善大学生的心理健康状况,促进其心理适应能力与全面发展。

基金项目

本工作受 2025 年浙中新质生产力研究中心资助项目(202501)、金华市科协 2025 年度科协学术研究成果项目(2025-01)和 2025 年浙江省科学普及和学术智力活动专项扶持资金支持。

参考文献

- [1] 肖娜, 阳剑兰. 我国高校心理健康教育政策发展历程与主题演进分析[J]. 黑龙江高教研究, 2024, 42(10): 128-136.
- [2] 谢志平, 应建明. 近十年我国职业教育产教融合研究综述[J]. 高等职业教育探索, 2018, 17(3): 6-10, 28.

-
- [3] 赵松涛, 贾学云, 刘振东, 等. 临沂市某大学心理测评 SCL-90 常模信效度研究[J]. 精神医学杂志, 2021, 34(5): 445-447.
- [4] 孙晓艳, 李怡雪, 余灿清, 等. 中文版抑郁量表信效度研究的系统综述[J]. 中华流行病学杂志, 2017, 38(1): 110-116.
- [5] 何筱衍, 李春波, 钱洁, 等. 广泛性焦虑量表在综合性医院的信度和效度研究[J]. 上海精神医学, 2010, 22(4): 200-203.
- [6] 邓稳根, 张文丽, 郭磊. 近 10 年中国心理量表编制的现状, 问题与建议[J]. 江西师范大学学报: 自然科学版, 2021, 45(5): 441-451.
- [7] 陶建华, 范存航, 连政, 等. 多模态情感识别与理解发展现状及趋势[J]. 中国图象图形学报, 2024, 29(6): 1607-1627.
- [8] Ayano, G., Demelash, S., yohannes, Z., Haile, K., Tulu, M., Assefa, D., *et al.* (2021) Misdiagnosis, Detection Rate, and Associated Factors of Severe Psychiatric Disorders in Specialized Psychiatry Centers in Ethiopia. *Annals of General Psychiatry*, **20**, Article No. 10. <https://doi.org/10.1186/s12991-021-00333-7>
- [9] 刘平元, 鼎刘, 谢典瑾. 人工智能在大学生心理健康咨询中的应用研究[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(4): 788-797.
- [10] 文鸿莹. 大数据视域下大学生心理健康教育的适应与创新[J]. 高校辅导员, 2014(6): 6-9.
- [11] 周炫余, 刘林, 陈圆圆, 等. 基于多模态数据融合的大学生心理健康自动评估模型设计与应用研究[J]. 电化教育研究, 2021, 42(8): 72-78.
- [12] 童毅, 曹丽琰. 我国大学生抑郁影响因素研究文献综述[J]. 热带医学杂志, 2012, 12(8): 1045-1047.
- [13] 王利敏, 鲁才红, 胡梦云, 等. 阶梯护理模式在精神障碍患者心理干预中的应用进展[J]. 护理学杂志, 2020, 35(21): 109-112.
- [14] 范雨欣, 赵信如, 李佳璟, 等. “三联动 + 三阶段 + 四要素”大学生心理危机干预模型的构建与应用[J]. 中国林业教育, 2025, 43(3): 6-11.
- [15] 蒋佩, 王卫华. 改革开放以来我国大学生心理健康教育政策变迁——基于支持联盟框架的分析[J]. 青海民族大学学报(社会科学版), 2024, 50(1): 86-94.