

新时代高校大学生心理危机预防与干预体系构建

王丽霞, 魏展鹏

新疆政法学院基础教学部, 新疆 图木舒克

收稿日期: 2026年8月26日; 录用日期: 2026年10月19日; 发布日期: 2026年10月29日

摘要

本研究聚焦新时代高校大学生心理危机预防与干预体系构建, 旨在应对社会转型与信息技术发展背景下大学生心理健康面临的新挑战。当前高校心理健康工作在网络化生存与代际变化的冲击下, 传统模式显现出教育方法单一、预警机制不完善、咨询供需矛盾突出等问题, 缺乏循证实践支撑, 难以实现精准识别与有效干预。本研究通过文献分析结合政策导向以及国内外研究成果构建了涵盖健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置、跟踪回访五个环节的协同干预体系, 并且重视各个部分之间的互相配合。

关键词

心理危机预防, 干预体系, 高校大学生, 新时代

Building a Psychological Crisis Prevention and Intervention System for College Students in the New Era

Lixia Wang, Zhanpeng Wei

Department of General Education, Xinjiang Institute of Political Science and Law, Tumushuke Xinjiang

Received: August 26, 2026; accepted: October 19, 2026; published: October 29, 2026

Abstract

This study focuses on building a psychological crisis prevention and intervention system for college students in the new era, aiming to address emerging challenges to student mental health amid social transformation and the development of information technology. Currently, traditional models of

mental health services in higher education institutions face significant limitations—such as monotonous educational approaches, incomplete early warning mechanisms, and prominent mismatches between counseling supply and demand—under the pressures of digital lifestyles and generational shifts. These models lack evidence-based support, making it difficult to achieve accurate identification and effective intervention. By integrating literature analysis with policy guidance and domestic and international research findings, this study constructs a coordinated intervention framework comprising five key components: health education, monitoring and early warning, counseling services, intervention and response, and follow-up evaluation, emphasizing close coordination among these elements.

Keywords

Psychological Crisis Prevention, Intervention System, College Students, New Era

Copyright © 2026 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

近几年来,大学生的心理健康问题越来越受到社会各方面的重视,并且也成为国家教育发展战略的一个重要内容,国家对大学生心理健康的关注始终与立德树人的根本任务联系在一起(时勘等, 2024)。2023年,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)》的通知中提到要健全“健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置‘四位一体’的学生心理健康工作体系”¹,并且把心理健康工作提升至战略高度,为改变我国目前的心理健康教育状况提供了明确的方向指导以及制度保障。

伴随着信息化、网络化的发展,大学生(18~24岁)的互联网普及率已经达到了98.6%,每天上网时间超过六个小时,网络化生存已经成为他们的一种基本生活状态,数字化环境给人们的生活带来了方便的同时也引发了网络依赖、信息过载、虚拟与现实边界模糊等问题,导致部分学生出现了社交障碍、注意力分散、情绪调节困难等心理问题。社会转型时期多元价值观的影响也对大学生的心理健康产生了很大的影响,一方面就业压力、学业焦虑、价值观念冲突等问题越来越严重;另一方面部分学生挫折耐受力低、人际交往和独立自主能力差,教育方式的改变以及家庭结构的变化(父母离异、单亲、重组家庭)给大学生的心理健康带来了新的挑战,多重压力相互叠加,使得大学生所面临的风险因素明显增多(黄春燕, 黄晓杏, 2025),当个人遇到的问题已经超出了自身的承受能力,依靠以前的经验和资源无法解决当前的困难时,就会出现心理危机。自伤、自杀等行为造成的心理伤害最为严重,在众多的心理危机事件中,这些行为所引起的影响也是最大的,危机干预是为处于困境或者受到挫折的个体提供心理关怀和帮助的过程,在这一过程中帮助其恢复心理平衡,缓解负面情绪,解决心理问题,防止危机进一步发展,保障个体身心健康成长。因此,开展心理健康教育与心理危机干预工作迫在眉睫。但是目前部分高校在心理健康教育和危机预防上还存在一些问题。如果预防理念落后,干预工作多采用传统的“问题导向”模式,并没有把对学生心理健康素养的全面提升当作一个系统工程来对待;预防的内容比较单一,一些高校的心理健康教育还是以传统的课堂教学为主;预警机制不够健全,智能化预警的比例还不高;学生主动寻

¹http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html?show_loading=0&push_animated=1&web-view_progress_bar=1&theme=light

求帮助的积极性不高, 只有少数的学生在遇到心理困扰的时候会积极地寻求专业的帮助, 大部分的学生都是通过网络搜索或者与同伴交流的方式来获得外界的支持。因此, 构建科学有效的心理危机预防与干预体系, 强调早期识别、系统化的心理健康教育, 以及个性化、阶段性的干预支持, 成为新时代高校面临的一项紧迫课题。

关于心理危机干预的理论模型, 目前国内外研究已经积累了不少的基础框架, 如贝尔金(Belkin)等人提出的平衡模式、认知模式和心理社会转变模式等, 特别强调危机干预要以个体为中心、针对不同的危机阶段采取差异化的应对策略(陈佳晶等, 2026)。美国学者罗伯特·希斯(Heath, 2004)提出了 4R 危机管理理论, 他将危机管理分为 4 个主要阶段: 缩减(Reduction)、预备(Readiness)、反应(Response)、恢复(Recovery), 强调从被动的“事后灭火”转向主动的“全周期管理”机制(朱艳, 2022; 陈佳晶等, 2026)。社会心理学家布朗芬·布伦纳提出的社会生态系统理论, 为了解个体发展与环境之间的关系提供了全面且深入的视角。该理论认为, 个体发展的生态环境是由多个相互嵌套的系统构成, 包括微系统、中系统、外系统和宏系统。该理论为家校协同心理危机干预研究提供了独特视角和有力支撑。产生了“家校社协同”干预的理念, 该理念强调建立多方信息共享、责任共担、行动协同的联动机制(毛小玲等, 2025)。公共卫生三级预防模型理论将心理危机预警防控体系整合为三级: 初级预防(面向全体学生的发展性心理健康教育)、二级预防(针对高危人群的早期识别与选择性干预)、三级预防(针对已发生心理危机个体的专业化干预与康复管理)(陈佳晶等, 2026)。另外, 时勘等人进一步提出心理筛查与危机干预三级模型。强调从初级干预阶段(心理应对、网络依赖)探索初级影响因素, 再由中级干预阶段(特质焦虑、压力反应)揭示较为严重的心理问题, 最后深入到高级干预阶段(抑郁症状、心理痛苦、自伤自杀)(时勘等, 2024)。特别强调“层层设防、分层筛查”的干预理念, 以避免心理问题发展成自伤自杀等极端问题, 然而, 上述理论模型在实际工作中仍面临明显的困境。如多数研究仍停留在宏观的策略指导与理论性分析层面, 缺少实际的数据支持, 较少有长期追踪研究来验证其实际效能, 导致许多“模式”悬浮于理论层面, 难以落地深耕(陈佳晶等, 2026)。在干预措施层面, 大部分干预工作止步于危机状况的暂时缓解, 缺少对危机当事人进行长期、系统的支持和辅导, 导致心理的危机复发风险较高(陈佳晶等, 2026)。

本研究立足于新时代高校大学生心理健康的现实背景, 围绕心理危机预防与干预体系的构建这一核心议题, 系统梳理国内外相关理论与实践成果, 深入分析高校心理健康工作的现实困境与发展需求, 旨在构建符合时代特征和学生发展需求的“五位一体”干预体系。

2. 大学生心理危机干预的现状与不足

高校在学生心理健康管理中扮演着关键角色, 学校是大学生日常学习和生活的主要场所。高校的心理危机干预工作应系统化、常态化地融入日常工作。部分高校在进行心理健康教育时仍采用传统的讲座式教育模式, 缺乏系统性和针对性。在危机预防理念方面侧重“问题导向”, 忽视了对学生心理韧性、适应能力等保护性因素的培养; 对新时代大学生网络化生存、多元化压力等现实特点关注不足; 大数据、人工智能等现代信息技术的使用不够广泛; 学校各部门之间的协调机制不健全, 家校社联动欠缺, 无法形成预防合力。

2.1. 预警机制方面

我国高校对于大学生突发公共事件中出现的心理危机识别以及干预机制还处在理论研究和探索阶段, 并没有形成完整的体系, 缺少智能预警的作用, 很多大学把危机预警等同于心理测评, 忽略了心理危机的系统性和动态性特征; 另外信息收集渠道比较单一, 主要依靠心理普查、学生咨询、辅导员反馈等方式来获取数据(郭晓煜, 郑彬炜, 2025), 没有建立包括学业异常、消费行为、社交功能、身体健康等方面多维度的数据预警库; 技术手段落后, 缺乏智能化的数据挖掘和风险预测能力。

2.2. 干预措施方面

高校心理危机干预措施在理论基础、技术手段、流程规范、资源配置以及持续保障等方面存在局限性,干预工作的大部分是基于经验积累的,没有经过科学证据的支持,也没有做到个体化的规划;在技术方法上主要还是传统的面谈疏导为主,并且缺少了对艺术治疗、正念疗法等新方式的应用;在干预流程中缺少标准化的操作规范,在进行干预时只注重应急处置而忽略了后续跟踪回访以及复发预防。

3. “五位一体”的心理危机干预体系设计

“五位一体”的体系包括心理健康教育、监测预警、心理咨询服务、危机干预以及跟踪回访这五个方面的内容。心理健康教育是干预体系中的基础部分,具有以预防为主的职能定位,在营造良好的心理健康环境的同时提高学生自我调控能力及心理健康水平,在监测预警中使用智能化技术(大数据)来建立起全方位、立体化的风险识别体系,并达到早发现、早预防的目的,构建多层次、多形式的心理咨询服务体系以满足不同学生的需求,针对已经发生心理危机事件的学生建立快速反应和专业处理机制,保证危机得到及时有效控制。跟踪回访环节为整个系统的发展和完善提供了基础保障,通过提供持续性关怀和动态评估,防止心理问题反复发作和恶化。“用预防、识别、干预、恢复、反馈形成一个闭环来把心理健康的工作由点到面,从解决具体问题过渡到全面系统的管理。”

4. 高校大学生心理危机预防与干预体系具体构建路径

4.1. 前端预防体系: 筑牢心理危机的“防火墙”

(1) 心理健康教育课程体系建设

心理健康教育课程承担着提升大学生心理健康水平的重要任务。新时代课程体系建设要突破传统的单一化教学模式,构建分层递进、内容丰富、形式多样的课程架构。开设面向全体学生的心理健康通识课程,涵盖心理健康基础知识、情绪管理技能、人际交往能力、压力应对策略等核心内容。课程内容设计方面应当紧密结合新时代大学生的心理特点和现实需求。新型课程体系应当增设网络心理健康、数字化素养、媒体素养等专题模块,帮助学生建立健康的网络使用习惯和批判性思维能力。课程内容方面应当融入积极心理学的核心理念,注重培养学生的幸福感、意义感、成就感和积极情绪。

(2) 校园心理健康文化建设

校园心理健康文化是潜移默化影响学生心理状态的重要因素,健康的校园心理文化能够营造积极向上的心理氛围,促进学生形成正确的心理健康观念和行为习惯。新时代校园心理健康文化建设要适应数字化时代的特点,构建线上线下相结合的文化教育体系。多渠道宣传普及心理健康知识,消除学生对心理咨询和心理治疗的误解和偏见。鼓励学生在遇到心理困扰时主动寻求帮助。同时,不能仅聚焦于心理问题的识别和矫正。要侧重对学生积极心理品质的培养,关注其优势发展和潜能发挥。

(3) 家校联动机制的建立

家校联动机制是指通过学校与家庭的协同配合,构建全方位的心理健康支持网络(张丹, 2026)。家庭作为大学生成长发展的核心支撑系统,其结构、功能与教育方式直接关系到大学生心理危机的发生与发展。建立有效的家校联动机制,有助于及时发现和预防心理危机,提高预防工作的针对性和实效性。

4.2. 中端预警体系: 提升对危机信号的识别能力

(1) 心理危机的早期识别机制

早期识别机制的关键就是建立起一个综合性的评估体系,该体系应该包含行为表现、情绪状态、人际关系、学业情况以及生活适应等方面的内容,行为表现维度主要关注学生在日常生活中的行为变化,

如睡眠模式是否异常、食欲改变、社交退缩、注意力下降等外部行为指标,用标准化量表和日常生活中的观察相结合的方式识别抑郁、焦虑、愤怒等各种消极情绪。人际关系方面关注学生与同学、朋友、老师、家人之间关系的变化,特别是社会支持网络缩小的情况,学业表现方面以成绩起伏、出勤不正常、学习积极性降低等方面评估,生活适应度则从经济状况、生活自理能力、环境适应性等方面来综合评价,多元化信息收集渠道是实现全面识别的重要保证,要建立包含学生自评、同伴观察、教师反馈、家长沟通、舍长报告等多方面的多元信息网。形成网络化监测系统,所以,建立起一套标准化的识别工具对于提高识别精度非常重要。

(2) 数据驱动的动态监测平台建设

数据驱动的动态监测平台建设可以起到精准识别与科学预警的作用,平台的数据采集系统需要覆盖结构化数据以及非结构化数据两个方面,结构化的数据有学生基本信息、学业成绩记录、行为表现数据、心理测试结果等,这些数据是可以被量化的指标,标准化程度较高,方便处理和分析,非结构化数据包括文本记录、语音信息、图像资料、社交媒体内容等多种形式的信息,虽然处理起来比较困难,但是可以获取到更多的心理状态方面的信息。平台要建立统一的数据评判标准,保证不同来源的数据可以有效地进行整合以及相互联接,利用机器学习、深度学习等人工智能技术来建立心理危机预测模型,并且对学生心理状态做自动分析和风险评估,利用时间序列动态分析模型来发现学生心理状态变化的趋势以及变化规律。值得注意的是,引入人工智能技术辅助心理危机监测,在实际应用领域中仍面临诸多挑战。从技术层面来看,目前的主流路径主要涉及三个层面:第一,多源数据的采集与整合,即融合结构化数据(学业成绩、心理测评结果、出勤数据)与非结构化数据(社交媒体文本、语音、面部表情、可穿戴设备生理信号),构建学生“心理数字画像”;第二,基于机器学习的风险建模与智能预警,运用人工神经网络、长短期记忆网络等算法建立心理危机预测模型,结合时间序列分析实现从静态评估向动态监测的转变;第三,分级预警与自动推送机制,根据风险评估结果建立“普通关注-重点关注-高危风险”三级预警,自动推送信息至辅导员或心理咨询中心(陈佳晶等, 2026; 闫波等, 2026)。然而,现有模型在跨场景鲁棒性方面存在明显缺失,自动化诊断证据的可核查性不足,且监测与干预环节之间往往相互割裂,底层计算算法与临床诊疗范式之间的衔接不够紧密(闫波等, 2026)。在高校场景中,多源数据的采集面临设备成本、学生依从性以及数据质量参差不齐等现实障碍。大语言模型等前沿技术在心理危机干预中虽展现出潜力,但其自回归生成机制存在输出不稳定的风险,可能将正常负面情绪过度医疗化,或对非典型求助信号产生误判(闫波等, 2026)。

在数据隐私与伦理层面,智能预警系统的部署面临严峻挑战。心理危机监测需要持续采集涉及高敏感度的个体生理信号、语音及行为数据。同时,人工智能模型对多模态大数据的需求与医学隐私保护的数据最小化原则存在冲突。为提升识别精度,系统往往倾向于扩大数据采集边界,这可能引发学生的防御性行为,导致其刻意隐瞒真实情绪、改变日常行为模式,进而造成训练数据失真,形成“过度监测-数据失真-效能下降”的负反馈循环(闫波等, 2026)。此外,心理危机监测系统还易受训练数据采样偏差及文化异质性影响而产生算法偏见。由于心理诊断标准本身反映特定群体的文化特征,依赖历史数据训练的算法可能会将少数群体的正常文化表达误判为病理性风险,或忽视非典型的求助信号(闫波等, 2026)。因此,在高校场景中部署大数据与人工智能预警平台,不仅需要技术层面的突破,还需同步建立隐私保护、算法审计与伦理审查机制。人工智能在心理健康领域的定位应是“增强而非替代”,AI对情感的捕捉和共情能力有限,难以完全替代人类咨询师的深度判断(闫波等, 2026)。

(3) 多方联动的预警响应机制

建立跨部门、跨层级、跨专业的协同工作机制,确保每一个预警信息都能够得到及时、专业且有效的处理,以学生工作部为枢纽,构建起包含心理健康中心、学院辅导员团队、后勤保障单位以及安全保

卫处等在内的学校内部联动机制,各部门之间要明确各自的职责范围,并制定出相应的沟通流程来保证信息的畅通,在应对突发事件时能做出迅速而准确的决策。校外联动机制包括加强与学生家长之间的沟通,提高服务质量,与当地的的精神卫生机构建立联系,在专业的诊断、用药、住院等各方面得到帮助,以保证在必要的时候可以迅速地进行资源的分配。(刘毅敏, 2014; 郭芳芳, 刘祥辉, 2025)

4.3. 后端干预体系: 精准化解心理危机

(1) 个性化干预方案设计

个性化干预方案的核心就是建立科学的评价体系,采用标准化的心理测量工具,根据个人成长经历、家庭背景、学业情况以及人际关系等多个方面的资料来绘制完整的个人心理健康档案,在动态评估的理念下,定期更新个体的心理状况信息,并及时调整干预策略以实现对于干预计划的动态优化,根据评估的结果来确定干预方式,干预方案应当符合分层分类的原则。对于轻度到中度的心理困扰的学生可以采用认知行为疗法、正念减压技术等心理干预手段,在个体咨询或者小组辅导的形式下进行干预,整合心理咨询、社会支持等多方面资源,制定综合性干预方案。对爆发心理危机或存在自伤、自杀风险的学生,应启动危机干预应急预案,提供 24 小时监护和专业医疗支持。

(2) 心理危机后回访服务机制

心理危机之后的回访服务机制就是为了让曾经经历过心理危机的学生得到持续的专业帮助与关怀,建立每周一次的定期回访制度,由专业的心理咨询师来评估该学生的心理状态以及适应情况的变化,通过电话回访、面谈交流等方式了解学生的学习生活情况,回访内容包括心理状态评估、社会功能康复、学业适应以及人际关系重建等多方面信息,回访机制特别强调家校合作、多方联动的作用。建立与学生家长定期沟通机制,及时反馈学生恢复情况以及需要家长配合的事宜,并且严格遵守保密原则,保证学生的隐私得到充分保护。

5. 干预效果评估与反馈优化

建立科学的评价体系不仅可以客观地体现干预措施的效果,而且可以为评价体系的进一步完善提供依据,干预效果的评价采取了多维度、多层次的综合评判方式,个体层面的评估关注的是单个学生心理状态的改善、社会功能的恢复、学业适应性的提高以及生活质量的改善等方面的情况,群体层面评估分析整个学生群体的心理健康状况变化趋势、心理危机发生率和干预覆盖面等宏观指标。从系统的角度看,主要看的是整个干预体系运作的情况、资源分配是否合理、合作方式有没有成效、能否实现持久的发展。

从评估层次上讲,形成了结果评估、过程评估以及结构评估三者相结合的立体化评估体系,结果评价主要是看最终干预效果怎么样,用标准化量表测试、行为观察记录、学业成绩变化等方式来检验干预目标的达成情况,过程性评估重视的是干预实施过程中各个方面的执行情况,如干预方案的落实、学生的参与度、服务质量以及资源使用效率等等。结构评估就是对干预系统所包含的组织结构、人员配置、设备保障以及制度设计等方面的完善程度和合理性的评判。

利用多种渠道、多主体的方式来获取反馈,并将反馈的结果有效地转换成改进措施,建立学生反馈机制,采用定期访谈、问卷调查、意见箱等形式收集学生对于干预服务的意见与建议,鼓励一线工作者(辅导员等)根据自己的工作实践提出改进建议以及创新设想,定期请校外或校内的专家来对系统的运行状况进行审查并提出指导意见,建立家长、社会的反馈渠道,掌握全社会对于高校心理健康工作的要求和意见。

根据评价结果以及反馈情况来建立一个持续改进机制,每个学期结束的时候都要召开体系运行评估会议,对所有数据进行分析、总结存在的问题及改进建议,并制定出下一阶段的优化计划,建立问题清

单、改进台账等制度,把发现的问题按照类别进行管理,明确责任单位和完成时间,保证问题得到及时解决,建立经验总结和推广机制,及时总结有效做法和创新经验,通过培训交流、案例分享等方式在全校范围内推广应用。通过不断进行的评估反馈以及不断的改进优化使得心理危机预防与干预体系始终充满活力并且有效果,从而给新时代大学生心理健康工作带来强有力的保障。

6. 研究不足与展望

本研究在构建新时代高校大学生心理危机预防与干预体系方面取得了一定成果,但实证范围、样本覆盖等方面尚有继续探索的空间。展望未来,高校心理危机预防与干预工作正迎来深刻变革与重要机遇。智能化技术与心理健康服务将深度融合,人工智能、大数据分析技术已在多所高校预警监测中使用,以后有望形成覆盖预防、识别、干预、恢复的全流程智能服务体系。精准化服务模式成为主流,通过大数据评估实现“一人一案”的个性化干预。校外协作机制也在持续完善中,未来将形成学校、家庭、社会,医疗有机结合的人际支持网络。新时代高校心理危机预防与干预体系将不断迈向科学化、精准化、智能化,为大学生心理健康提供更加坚实有力的保障。

基金项目

1) 本文系 2024 年度新疆政法学院教育教学改革研究项目“高校大学生心理危机的预防与干预路径研究——以新疆政法学院为例”(编号: XZJGY-2024-52)(项目负责人: 王丽霞);

2) 2024 年度新疆政法学院校长基金项目“家校协同育人对南疆高校大学生心理健康影响研究”(XZSZ2024006)(项目负责人: 魏展鹏)。

参考文献

- 陈佳品, 王熙, 杨美荣(2026). 大学生心理危机干预模式研究综述. *教育进展*, 16(3), 1184-1190.
- 郭芳芳, 刘祥辉(2025). 校医家协作模式研讨——以一例大学生心理危机干预为例. *科教导刊*, (29), 116-119.
- 郭晓煜, 郑彬炜(2025). 新时代青年大学生心理危机干预中辅导员谈心谈话路径研究. *时代青年*, (46), 114-116.
- 黄春燕, 黄晓杏(2025). 生态系统理论视域下大学生心理危机干预的研究探索. *时代青年*, (39), 109-111.
- 刘毅敏(2014). 大学生心理危机预防与干预的“校医合作”模式. *管理学家*, (6), 196-196.
- 毛小玲, 钟华, 杜江南(2025). 社会生态系统理论下的大学生心理危机干预: 家校协同的机制构建. *时代青年*, (9), 114-116.
- 时勘, 赵雨梦, 张中奇, 等(2024). 大学生心理筛查与危机干预研究. *心理学探新*, (5), 464-473.
- 闫波, 王素坤, 牛天元(2026). 人工智能赋能心理危机监测与干预综述. *计算机科学与探索*, 1-34.
<https://link.cnki.net/urlid/11.5602.TP.20260617.1102.002>
- 张丹(2026). 多元协同视角下大学生心理危机干预的实践路径与优化策略研究. *才智*, (12), 113-116.
- 朱艳(2022). *基于4R危机管理理论的大学生网络舆情应急管理研究*. 硕士学位论文, 徐州: 中国矿业大学.
- Heath, R. L. (2004). *Responding to Crisis: A Rhetorical Approach to Crisis Communication*. Lawrence Erlbaum Associates.