

生态系统理论视域下高校心理健康教育协同机制构建与实践路径研究

王云艺

重庆师范大学教育科学学院，重庆

收稿日期：2025年9月29日；录用日期：2025年11月13日；发布日期：2025年11月24日

摘要

随着社会转型与高等教育普及化，大学生心理健康问题呈现复杂化、多元化特征，传统干预模式已难以应对系统性挑战。本文以布朗芬布伦纳生态系统理论为框架，采用分层抽样与目的抽样结合法选取重庆3所地方高校，通过半结构化访谈，剖析高校心理健康教育中微观、中观、外层、宏观系统的互动机制与困境。研究发现，大学生心理健康受多系统嵌套影响，当前存在个体自助能力薄弱、家校社协同断裂、政策执行不到位、资源配置失衡、社会文化认知偏差等问题，且系统间易形成压力负向传导。据此提出“四位一体”协同机制，各层面分别强化赋能与支持、构建联动网络、优化政策资源、培育积极文化，为高校心理教育从“被动应对”转向“主动预防”、完善“三全育人”体系提供理论支撑与实践范式。

关键词

生态系统理论，高校心理健康教育，心理育人，协同机制

A Study on the Construction and Practical Approaches of the Collaborative Mechanism for Mental Health Education in Universities from the Perspective of Ecosystem Theory

Yunyi Wang

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: July 29, 2025; accepted: November 13, 2025; published: November 24, 2025

文章引用：王云艺. 生态系统理论视域下高校心理健康教育协同机制构建与实践路径研究[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(11): 709-715. DOI: 10.12677/ass.2025.14111047

Abstract

With the social transformation and the popularization of higher education, the mental health issues of college students have exhibited characteristics of complexity and diversification, and traditional intervention models can hardly address systemic challenges. Taking Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory as the framework, this study selected three local universities in Chongqing using a combination of stratified sampling and purposive sampling. Through semi-structured interviews, it analyzed the interaction mechanisms and dilemmas of the micro-, meso-, exo-, and macro-systems in college mental health education. The study found that college students' mental health is influenced by the nesting of multiple systems. Currently, there are problems such as weak individual self-help capabilities, broken collaboration among families, schools, and society, inadequate policy implementation, imbalanced resource allocation, and deviations in social and cultural cognition. Additionally, negative stress transmission tends to form between systems. Based on these findings, a "four-in-one" collaborative mechanism is proposed. Each level shall respectively strengthen empowerment and support, establish a linked network, optimize policy resources, and foster a positive culture. This provides theoretical support and a practical paradigm for college mental health education to shift from "passive response" to "proactive prevention" and improve the "whole-process, all-round, and full-staff education" system.

Keywords

Ecosystem Theory, Mental Health Education in Colleges and Universities, Psychological Education, Collaborative Mechanism

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

随着时代进程的推进,特别是互联网领域算法技术的持续革新,大学生社会生态环境涌现复杂变量,心理与行为异化新特征使高校心理育人面临新挑战。2023年《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,我国大学生抑郁检出率达21.48%,其中重度抑郁占4.94%,心理危机事件成高校教育治理重要难题[1]。传统心理健康教育聚焦个体问题矫正,忽视环境系统动态影响,成效难以持续。生态系统理论则强调个体嵌套于互动环境系统,为破解困境提供系统性视角[2]。近年来,国内外学者围绕大学生心理健康系统干预与生态系统理论教育应用深入探索,国内研究在本土化创新上成果显著。俞国良等阐述生态系统理论在青少年心理健康教育的应用逻辑,指出生态系统四个层面交互对心理发展的关键影响[3];陈建俏和鲁萍构建“四纵五横”心理危机联动网,形成立体化干预网络,突破传统单一系统干预局限[4]。但现有研究仍存在一些局限性,如丁闽江的实践探索虽验证了生态系统理论的有效性,但未解决系统间权责模糊、信息壁垒等关键问题[5]。何念对贫困大学生的研究揭示了家庭支持功能缺陷对心理健康的深层影响,但现有干预模型多采用普适性策略,未能针对经济困难、学业压力等特定群体的系统性困境设计分层响应机制[6]。王岚发现社会价值观冲击与“信息茧房”效应显著加剧了大学生的心理偏执,但现有研究较少将宏观系统中的文化认知偏差纳入干预模型,导致干预措施难以触及心理问题的社会根源[7]。

本研究学术价值在于构建全系统联动干预模型,其动态化资源配置机制通过信息共享平台整合家校

社资源,解决跨系统协作信息滞后问题。并且与国内前沿探索形成理论呼应,刘飞和马桑妮“高校心理育人模式”强调构建生态化育人环境,本研究延伸至社会资源整合,实现全系统覆盖[8];周肃军等“积极心理学范式革新”主张培育心理韧性,本研究通过“家长心理课堂”“社区心理科普”嵌入家庭与社会系统,形成立体化素养提升路径[9]。这种从理论建构到实践创新的递进,标志着国内大学生心理健康教育研究已从单一技术应用转向系统生态重构的新阶段。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用分层抽样与目的抽样结合的方式,选取重庆3所不同办学类型高校作为研究载体,确保样本兼具代表性与针对性。具体抽样如下:学校管理层选取7名校领导,其中学工部部长2名、心理咨询中心主任2名,院系主任3名,均具备5年以上高校学生心理健康管理经验,熟悉学校心理育人工作整体规划与政策落地情况。心理健康教育师资队伍选取15名专兼职心理健康教师,其中专职心理健康教师9名,兼职心理健康教师6名。涵盖不同教龄层次,负责日常心理咨询、课程教学与危机干预工作。学生群体选取30名学生,其中本科生20名、研究生10名;覆盖不同专业,文科9名、理科11名、工科10名;特殊群体,贫困生5名、心理委员8名、曾接受心理咨询学生6名。

2.2. 研究方法及工具

采用半结构化访谈法,面对不同人群,分别编制差异化访谈提纲。研究者通过研读相关文献,初步草拟访谈问题框架。经过多轮推敲与调整,最终整合形成详尽且系统的访谈提纲。访谈提纲分为三个:一是向校领导聚焦学校心理健康教育政策执行难点、资源配置优先级、家校社协同的制度障碍等;二是向专兼职心理教师关注日常咨询中学生主要心理困扰类型、朋辈支持队伍的实践短板、校社合作的实际效果与问题等;三是向学生了解自我心理调节方式、家庭沟通频率与内容、对心理咨询的认知与接受度等。访谈遵循伦理流程,系统挖掘高校心理健康教育的核心矛盾与实践痛点。

2.3. 研究流程

访谈前,向备选受试者说明研究主题,征得同意后签署知情同意书;协商确定访谈时间与形式(面对面或电话),预计时长30分钟。提前1天提供访谈大纲,供受访者预览思考;准备记录表格,用于记录受访者基本信息、反馈内容及研究者观察,保障研究完整与数据可靠。访谈中,运用心理学谈话技巧,降低受访者防御心理。以访谈提纲为依据提问,灵活跟随受访者思路,确保覆盖所有问题;内容偏题时适时引导。重点记录心理健康教育相关话题及编码思路等关键信息。访谈后,出于研究伦理与信息保密,对受试者身份进行编码;将访谈语音转为初步文字材料,再细致校对修改,确保内容准确。

3. 研究结果与分析

3.1. 微观系统层面

总体表现为个体自助能力不足、支持网络薄弱。访谈结果显示,部分学生将心理危机等同于“心理疾病”,对“危机是正常心理过程”的认知不足。如学生D提到“如果去心理咨询室,同学会觉得我‘不正常’。相比于出丑,我宁愿自己扛着。”这种认知偏差直接导致主动求助率较低(仅30%的学生表示曾主动寻求专业帮助),难以通过专业途径化解心理问题。且学生应对心理应激方式单一,多以刷视频、睡觉等消极方式应对,仅4人会用情绪日记、正念冥想等科学方法,缺乏情绪调节与问题解决能力,易累积负面情绪。部分特殊群体学生的家庭支持功能存在明显缺陷。以贫困大学生家庭为例,他们普遍面临

“物质支持不足”与“情感支持缺失”的双重困境，父母教养方式多偏向“权威型”或“忽视型”，难以根据学生的心理需求提供针对性支持，甚至可能因过度关注物质需求而忽视学生的情感诉求，加剧学生的心理焦虑。学生 E 提到“每次跟家里说需要用钱的时候，心里都很忐忑，如果我能快点毕业去上班挣钱，可能会好过一点。”此外，家校沟通存在“被动性”，多数沟通仅在学生出现心理危机时启动，缺乏常态化交流，难以形成教育合力，无法及时捕捉学生心理动态。从朋辈支持层面来看，尽管多数高校已设立心理委员制度，但朋辈支持队伍的专业性仍有待提升。教师 F 提到“有心理委员遇到同学流露自杀念头，不知如何处理，直到学生情绪崩溃才上报。”还有心理委员表示他们面临着“双重身份”困境，因与求助学生存在同学关系，难以在咨询过程中保持专业边界，易出现情感卷入或干预过度等情况，朋辈支持的专业性与有效性难以保障。

3.2. 中观系统层面

当前在家庭、学校、社会三方协同机制构建上存在明显短板，尚未建立高效联动的通路。首先，家校沟通内容单一，多聚焦“问题反馈”，缺乏对学生积极心理品质的共同培育。兼职心理健康教师 C 表示“仅在学生出现自杀倾向、重度抑郁等极端情况时联系过家长。”此外，部分家长存在“病耻感回避”，导致家校在心理育人目标上出现认知分歧，难以形成教育合力。教师 G 分享“曾建议家长带孩子去医院检查，家长反驳‘孩子只是矫情，没必要看医生’，拒绝配合干预。”其次，在校社合作方面，高校与社会心理服务机构的合作多以“项目化”形式开展，缺乏长期稳定的合作机制，导致社会资源难以持续为高校心理健康教育提供支持。校领导 B 提到“社会机构更关注‘完成项目数量’，不愿投入精力做长期的朋辈培训，合作结束后资源就断了。”最后，在校内部门联动方面，部分高校心理咨询中心与院系之间缺乏有效的沟通协作机制，信息传递存在滞后性，导致心理危机预警信息无法及时共享，影响危机干预的时效性。教师 H 提到“曾发现某学生有自残倾向，但院系未及时告知其近期学业挂科情况，干预方案缺乏针对性。”

3.3. 外层系统层面

外层系统作为高校心理健康教育的政策与资源保障层面，当前存在政策执行不到位与资源配置失衡的问题，制约了心理育人工作的高质量开展。在政策支持方面，尽管国家层面已出台《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)》(下文统称“专项计划”)等多个重要文件，对专职心理教师配备比例、心理健康课程等关键指标作出明确要求[10]。但部分地方院校未能落实政策要求，专职心理教师数量不足，甚至存在无专职心理教师的情况，导致学校心理健康教育工作缺乏专业人才支撑。校领导 A 坦言“学校经费有限，只能优先保障教学科研。”同时，专项计划要求“开设心理健康公共必修课”，但其中 1 所高校仍将其设为选修课，课程覆盖率仅 60%，尚未完成相应指标。在资源配置方面，不同类型高校之间的心理健康教育资源差距显著。重点高校与地方院校在经费投入、设施建设等方面存在明显差异，地方院校因经费不足，难以配备完善的心理测评系统、心理咨询室等硬件设施，也无法为心理健康教育工作提供充足的资金支持。同时，资源使用存在“重硬件、轻软件”的倾向，部分高校虽配备了先进的心理测评系统等硬件设备，但因缺乏专业人员操作与维护，导致设备利用率低，无法充分发挥资源的实际效用，造成资源浪费。

3.4. 宏观系统层面

宏观系统作为影响大学生心理健康的社会文化环境层面，当前主要面临文化氛围不足与社会价值观冲击的问题，对大学生心理健康产生隐性且深远的负面影响。在文化氛围方面，社会对心理健康的认知仍存在偏差，部分大学生将寻求心理咨询等同于软弱的表现。尤其在男性群体中，心理问题易与“阳刚

气质”形成认知冲突,导致学生在面临心理困扰时倾向于隐藏问题,而非主动寻求帮助。学生 H 提到“我是家里的老大,如果让我父母知道我因为学业压力大,需要去看心理医生,他们肯定会觉得我给家里丢人了。”此外,有教师指出不良媒体对大学生心理危机事件的报道存在“标签化”倾向,过度聚焦负面信息,加剧了社会对大学生心理健康的负面刻板印象,进一步强化了学生对心理问题的“病耻感”。教师 I 表示“学生仅因轻度焦虑休学,媒体报道时夸大其为有精神问题,加剧了社会对大学生心理健康的负面刻板印象,进一步强化学生的病耻感。”在社会价值观方面,当前社会功利化、成功学的价值导向易导致大学生产生内卷焦虑。部分大学生因过度追求学业成绩、职业成就等外在目标,忽视自身心理需求与发展节奏,在未能达到预期目标时易产生自我否定情绪。学生 J 提到“我本来是不想考研的,但看到室友们不是在考公,就是在考编,还每天学到凌晨。我现在也只能硬撑,经常晚上都睡不着。”同时,数字时代的“信息茧房”效应加剧了学生的认知窄化,算法推荐导致学生长期接触同质化信息,难以形成开放、多元的认知模式,易出现心理偏执等问题,影响心理健康的长期发展。学生 K 提到“我在某音上经常刷到 35 岁失业、考研失败没出路这样的话题,越看越觉得自己前途一片黑暗。”

3.5. 跨系统互动机制

根据生态系统理论模型来看,生态系统中的各层面并非孤立存在,各系统会通过物质、信息与能量交换形成动态关联,最终共同作用于个体心理发展。这种互动既可能表现为正向的支持合力,也可能因各系统的负向传导形成压力叠加。以学业“内卷”为例,宏观系统作为社会文化与价值观的载体,为“内卷”现象提供了认知土壤。当前社会“功利化”“唯学历论”的价值导向通过媒体、社交平台等渠道持续渗透,将考研上岸、进入大厂、考取编制等单一标准定义为人生成功的核心路径,形成集体性的认知压力。而算法推荐的同质化焦虑内容进一步固化了“不内卷就会失败”的认知,为后续各系统的压力传递埋下伏笔。外层系统作为政策与资源保障层面,未能有效缓冲宏观系统的焦虑,反而因政策落实未竟、资源配置失衡,将压力进一步传导至中观与微观系统。当学生因“内卷”产生焦虑时,既无法通过系统课程学习调节方法,也难以快速获得专业咨询支持,只能在压力中自我消耗。中观系统则因家校社协同断裂而形成压力共振。学校院系以“就业率”为硬性考核指标,忽视学生心理。家长受社会价值观影响传递期待,且家校沟通多为“问题反馈式”,部分家长还存在“病耻感回避”。微观系统作为个体直接环境,在多重压力传导下,因自助能力不足、支持网络薄弱,最终导致“内卷”焦虑转化为心理危机。综上,学业“内卷”的跨系统互动,本质是各系统未通过正向交换形成抗焦虑合力,反而让压力层层传递、不断放大,最终指向个体心理崩溃,凸显了构建高校心理健康教育协同机制的迫切性。

4. 讨论

基于前文对生态系统各层面现实困境与跨系统互动机制的分析,研究从微观到宏观提出针对性“四位一体”协同机制,并聚焦核心对策的实操落地与潜在挑战应对,为高校心理健康教育实践提供可参考的行动方案。

4.1. 强化个体自助与支持网络建设

微观系统作为影响大学生心理发展的直接环境,其构建核心在于激活个体内在动力与优化周边支持资源,通过“自我赋能-家庭支撑-朋辈互助”三维体系筑牢心理健康基石。在自我赋能层面,高校需革新心理健康教育模式,推动学生从被动接受干预转向主动维护心理健康。课程体系改革是关键,应将“大学生心理健康”设为公共必修课,课程内容覆盖自我认知、情绪管理等核心模块。教学模式需突破传统理论讲授,融入情景模拟、心理剧表演等实践环节。例如,借助“职业角色模拟”助力学生探索职业匹配度,通过“情绪管理工作坊”传授正念冥想技巧,促进心理知识内化为心理素养。同时,构建“线上

+ 线下”融合的自助资源平台，线上开发含心理微课、测评工具的小程序，线下设立心理宣泄室、图书角等空间，便于学生及时自我疏导。家庭支撑体系的完善依赖常态化家校沟通机制的建立。高校需打破危机时才沟通的被动模式，开设“家长心理课堂”，通过线上线下结合的方式，向家长普及心理发展规律与沟通技巧，消除心理问题病耻感。此外，为特殊群体学生建立“一生一档”，辅导员通过谈心谈话等方式协助改善学生应对方式，对经济困难学生实施“经济援助 + 心理支持”双轨模式，缓解其经济压力引发的焦虑。朋辈支持体系的专业化建设不可或缺。高校应构建“选拔 - 培训 - 督导 - 考核”全流程培养机制，选拔共情与沟通能力强的学生担任朋辈咨询员或心理委员。系统培训涵盖咨询理论、危机识别等内容，由专业人员授课。建立每周团体督导制度，既提升朋辈咨询员专业能力，又防止其出现心理问题。在实践中，于学生社区设立朋辈咨询室，明确咨询与转介标准，组织心理沙龙、帮扶活动，营造互助关怀的朋辈氛围，让朋辈支持融入学生日常生活场景。

4.2. 构建家校社协同联动网络

中观系统作为衔接微观与宏观环境的桥梁，其核心在于整合家庭、学校、社会三方资源，破除碎片化格局，凝聚心理育人合力。高校可通过创新家校协同、深化校社合作、优化校内部门联动，构建多层次协同网络。在家校协同机制建设上，高校可设立“家校协同中心”，开发家校互动平台，实现信息双向流通。平台既向家长推送学生心理健康动态与教育活动安排，也开放反馈通道接收学生在家表现。当学生面临学业压力或人际冲突时，辅导员能通过平台与家长协同制定干预方案。同时，制定《家校协同危机干预预案》，明确双方职责。遇自杀意念、重度抑郁等危机时，学校及时通报并协助家长陪护就医，家长则提供成长背景信息，形成“专业干预 + 情感支持”的应对模式。校社资源整合涵盖医疗、社区与企业三方面。医疗合作上，高校与精神卫生中心、医院心理科建立“绿色通道”，校内设“心理门诊”聘请医生坐诊，联合开展危机干预培训。社区合作中，高校与周边机构联动，组织学生参与社区心理科普，邀请社区工作者入校开展专题讲座，拓展学生社会支持网络。企业合作则通过提供职业体验、实习机会，帮助学生明确职业定位，缓解就业焦虑。校内部门联动以构建“心理健康教育大数据平台”为核心，整合心理咨询中心、学工系统等多部门信息，实现心理测评、学业表现等数据互通。当系统预警学生异常情况时，能及时推送信息，便于制定个性化干预方案。此外，推动心理健康教育与思政课、专业课融合，成立跨学科工作组开发校本资源，将心理育人融入课程教学全过程。

4.3. 优化政策支持与资源配置

外层系统包含政策制度、资源投入等间接影响要素，其完善程度直接关乎高校心理健康教育的可持续发展。在政策体系建设方面，通过细化地方政策，明确教育行政部门、高校、家庭及社会机构在心理育人中的权责。同时，建立科学评估机制，将心理健康教育纳入高校考核体系，综合考量“心理课程开设率”“危机干预成功率”等过程性与结果性指标，确保政策有效落地。资源配置优化聚焦经费与师资两大关键领域。经费投入上，推动构建“政府 + 学校 + 社会”多元机制。政府加大专项经费支持，重点扶持资源薄弱院校；高校按生均经费比例保障投入；并通过校企合作、社会捐赠拓展渠道。师资队伍建设上，打造“专职 + 兼职 + 志愿者”三位一体架构。专职教师需持心理咨询师资格，承担核心工作；兼职教师由辅导员等人员组成，经培训后成为一线宣教力量；志愿者队伍吸纳社会专家、校友等补充资源。此外，还可建立师资培训基地，开展案例督导、技能提升等培训，并将心理健康教育纳入教师考核与职称评定，激发教师参与积极性，全面提升师资队伍专业素养与工作动力。

4.4. 营造积极文化氛围与社会支持

宏观系统中的社会文化、价值观等因素，对大学生心理健康的影响具有隐蔽性与长期性。需要从心

理健康文化培育和社会价值观引导两方面发力,为高校心理健康教育构建良好社会环境。在心理健康文化培育上,社会对心理健康的认知直接影响大学生的求助行为。高校应联合各方力量,全方位宣传心理健康文化,消除心理问题污名化。校园内,通过举办“心理健康节”“心理科普大赛”等活动,传播正向的心理健康理念。例如,在“5·25 心理健康活动月”开展知识游园会、漫画展览等系列活动,让健康文化融入校园生活。同时,借助微信、抖音等新媒体平台,以短视频、图文推文等学生喜爱的形式,扩大心理健康知识传播覆盖面。社会价值观引导同样关键。主流媒体需规范大学生心理危机事件报道,避免标签化与过度渲染,减少负面刻板印象;开设“大学生心理健康”专栏,邀请专家解读心理规律,传播积极心理学理念与多元成功观,帮助学生摆脱单一成功标准的束缚。针对数字时代“信息茧房”问题,高校还需加强“媒介素养教育”,提升学生辨别网络信息的能力,防止被同质化负面内容影响,助力学生形成开放包容的认知模式,增强社会适应力。通过文化与价值观的双重引导,为大学生心理健康发展筑牢宏观层面的支持体系。

5. 结语

高校心理健康教育是多系统互动的复杂工程,生态系统理论则为高校心理健康教育提供了系统性视角。本研究通过构建“四位一体”协同机制实现心理健康教育从“被动应对”向“主动预防”的转变,从而进一步完善“全员育人、全过程育人、全方位育人”的心理育人体系,为大学生心理健康成长保驾护航。但本研究尚存在两方面局限,一是样本代表性有限,仅选取重庆3所地方高校为调研对象,未能覆盖更多区域的不同办学层次院校。二是核心对策的实操性设计不足。虽提出家校社协同中心等关键协同举措,但未能针对该类对策设计具体操作蓝图。未来研究可以扩大样本覆盖范围,选取全国多区域、多类型高校开展调研,提升结论的外推性。

参考文献

- [1] 中国科学院心理研究所. 2021-2022 年心理健康素养调查报告[EB/OL]. 2023-03-31. https://www.pishu.com.cn/skwx_ps/bookdetail?SiteID=14&ID=14414517, 2023-10-30.
- [2] Bronfenbrenner, U. (1979) The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Harvard University Press.
- [3] 俞国良, 李建良, 王勃. 生态系统理论与青少年心理健康教育[J]. 教育研究, 2018, 39(3): 110-117.
- [4] 陈建俏, 鲁萍. 生态系统理论视角下高校心理危机干预探析——构建“四纵五横”心理危机联动网[J]. 北京教育(德育), 2023(11): 72-75.
- [5] 丁闽江. 基于生态系统理论的大学生心理健康教育工作创新实践[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2019, 17(5): 57-60.
- [6] 何念. 生态系统理论视角下贫困大学生心理问题原因与对策分析[J]. 黑龙江科学, 2020, 11(21): 90-91+93.
- [7] 王岚. 生态系统理论视角下大学生心理应激反应的影响因素及其干预[J]. 焦作师范高等专科学校学报, 2020, 36(3): 48-53.
- [8] 刘飞, 马桑妮. 生态系统理论视角下高校心理育人模式探索[J]. 汉江师范学院学报, 2023, 43(3): 36-40.
- [9] 周肃军, 常扩, 周详. 积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J]. 黑龙江高教研究, 2024, 42(11): 120-128.
- [10] 教育部, 最高人民检察院, 中央宣传部, 等. 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) [EB/OL]. 2023-04-27. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm, 2023-10-30.