

新媒体时代下大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展路径探究

王淑君¹, 张朋刚¹, 赵芳², 罗珍³, 董超⁴

¹湖北汽车工业学院光电工程学院, 湖北 十堰

²湖北汽车工业学院汽车智能制造学院, 湖北 十堰

³湖北汽车工业学院汽车商学院, 湖北 十堰

⁴湖北汽车工业学院科学技术发展研究院, 湖北 十堰

收稿日期: 2026年1月30日; 录用日期: 2026年3月5日; 发布日期: 2026年3月18日

摘要

新媒体时代的资源涌现与信息变革, 既为大学生发展提供了多元可能, 也使心理健康调适与职业发展规划的双重需求愈发凸显, 因此推动两者教育协同发展成为高校落实立德树人根本任务的重要课题。文章以大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展为目标, 通过文献研究与系统分析方法, 首先剖析新媒体环境对大学生职业自我与心理状态的重构以及当前协同发展面临的现实困境。在此基础上, 构建了涵盖动力机制、运行机制与保障机制的协同发展机制体系, 进而提出以“观念引领-平台搭建-课程改革-师资赋能-支持评价”为五大支柱的实施路径, 为高校破解两类教育割裂的难题提供理论参考。

关键词

新媒体时代, 心理健康教育, 生涯规划教育, 协同发展, 路径研究

Research on the Collaborative Development Path of Mental Health Education and Career Planning Education for College Students in the New Media Era

Shujun Wang¹, Penggang Zhang¹, Fang Zhao², Zhen Luo³, Chao Dong⁴

¹School of Optoelectronic Engineering, Hubei University of Automotive Technology, Shiyan Hubei

²School of Automotive Intelligent Manufacturing, Hubei University of Automotive Technology, Shiyan Hubei

³School of Automotive Business, University of Automotive Technology, Shiyan Hubei

⁴Institute of Scientific and Technological Development Research, University of Automotive Technology, Shiyan Hubei

文章引用: 王淑君, 张朋刚, 赵芳, 罗珍, 董超. 新媒体时代下大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展路径探究[J]. 创新教育研究, 2026, 14(3): 276-282. DOI: 10.12677/ces.2026.143196

Abstract

The emergence of resources and information revolution in the new media era not only provides diverse possibilities for the development of college students, but also highlights the dual needs of mental health adjustment and career development planning. Therefore, promoting the collaborative development of education in these two aspects has become an important issue for universities to implement the fundamental task of fostering virtue and cultivating talent. With the goal of promoting the collaborative development of mental health education and career planning education for college students, this article employs literature research and systematic analysis methods. It first analyzes how the new media environment reconstructs college students' professional self and psychological state, as well as the practical dilemmas faced by the current collaborative development. Based on this, it constructs a collaborative development mechanism system encompassing motivation mechanisms, operation mechanisms, and guarantee mechanisms. Furthermore, it proposes an implementation path with "concept guidance-platform building-curriculum reform-teacher empowerment-support evaluation" as the five pillars, providing a theoretical reference for universities to solve the problem of the separation of the two types of education.

Keywords

New Media Era, Mental Health Education, Career Planning Education, Collaborative Development, Path Research

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

当代大学生的成长环境、学习方式和信息接收模式随着新媒体技术的深度赋能,发生了颠覆性变化。虚拟与现实交织的社交情境、多元价值观的冲击、海量信息的筛选压力,无一不使大学生群体在心理健康与生涯规划方面面临复杂挑战。近年来,国家出台的一系列政策文件,为高校相关教育工作划定方向。

《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)》中强调要把解决学生心理问题与成才发展的实际问题相结合,健全“四位一体”的学生心理健康工作体系,推动心理健康教育融入人才培养全过程[1];《中共中央办公厅 国务院办公厅关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见》明确提出强化生涯教育与就业指导,要加强就业心理健康教育,推进个性化求职心理疏导[2]。大学生的心理健康与生涯发展不仅关乎个体发展,更与国家人才战略实施紧密相连。因此,立足新媒体时代特征,紧扣政策导向,探索大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展的有效路径,既是破解高校育人实践难题、提升人才培养质量的现实需要,也是顺应时代教育转型、助力大学生成长成才的重要课题,具有鲜明的政策契合性与实践价值。

2. 新媒体环境对大学生职业自我与心理状态的重构

新媒体不仅是信息传递的渠道,更通过其特有的沉浸性、互动性、表演性,深刻重塑了大学生的职业自我认知与心理状态,深入理解这一环境的作用机理,是破解当前协同育人困境的认知前提。

2.1. 拟剧理论的视角：新媒体产生的“前台-后台”认知错位

戈夫曼的拟剧理论指出，在一场表演的各要素中，“前台”是表演者提供给观众的限定情境，表演者会在此依照角色特点进行表演，选择性地隐藏自己内心真实的情感。与之相对应的是，当回到“后台”时，表演者会卸下为了表演所做的伪装，使被掩盖的情况暴露出来[3]。新媒体平台上充斥着大量他人精心编制的“前台表演”，如精致的职场日常、轻松的“上岸”经验、年入百万的故事，大学生若沉浸于这种过度美化的职业图景中，易将他人的“表演”误认为是常态化的“后台真实”。这种认知错位会导致大学生尚未进入职场，便已陷入“表演焦虑”，他们渴望达到那种被滤镜美化的职业高度，但因为看不到他人真实的奋斗过程，一旦自身发展节奏慢于网络展现出来的情况，便会产生自我怀疑与职业焦虑。

2.2. 社会比较理论视角：新媒体产生的“自我-他人”比较误区

费斯廷格的社会比较理论指出，个体无法依据客观的标准来衡量自己时，会倾向于与他人比较来评估自身[4]。新媒体算法打破了传统的地域、文化等限制，将全国乃至全球范围内的“精英范例”推送到大学生眼前，这些经过美化的内容，构成了大量上行比较信息，极大地加剧了社会比较的强度与频次，长期的上行比较会让大学生产生“自身不够优秀”、“职业发展落后”的认知，大学生也容易陷入“唯精英论”的认知误区，将职业成功简单等同于“高薪、大厂、名校”，忽视自身的能力、兴趣与职业的匹配度等。这种扭曲的职业认知，会导致大学生在生涯规划中盲目追求“他人眼中的成功”，缺乏自主判断能力，进而出现生涯规划迷茫、选择功利化等问题，强烈的迷茫、自我否定，会引发心理失衡，甚至出现抑郁、焦虑等严重的心理健康问题。

2.3. 基于双向视角：新媒体视角下协同教育的核心逻辑

基于拟剧理论与社会比较理论的分析可见，新媒体环境并非简单的“工具载体”，其会通过重构自我呈现的模式、放大社会比较效应，进而影响大学生的自我认知与职业焦虑，因此也产生了对心理健康教育与生涯规划教育协同发展的新要求。协同教育的核心是破解新媒体环境下大学生“前台-后台”认知错位与“自我-他人”比较误区，实现“心理调适”与“职业认知”的双向赋能。

3. 大学生心理健康与职业生涯规划教育协同发展面临的困境分析

3.1. 主体认知错位，协同定位偏差

就学生而言，多数学生将心理健康教育等同于“心理问题治疗”，使得学生对心理健康服务存在抵触心理，害怕被他人标签化，将生涯规划教育视为“毕业学年才需要进行的技能培训”，认为还未成为毕业生考虑生涯规划问题太早了，何谈正确认识两者的内在协同价值；部分学生为追求“职业成功”过度透支心理资源，引发焦虑、抑郁等问题[5]，还有一部分学生则因心理困扰放弃职业探索，更难以达成“心理赋能生涯、生涯反哺心理”的良性循环。在高校中，心理健康教育与生涯规划教育多分属不同职能部门，双方缺乏主动协同的意识与动力，两者在管理体系上缺乏充分的交集和协同机制，如仅在就业季开展少量心理讲座，并不能形成贯穿大学四年的协同育人链条。从协同教育视角来看，大学生的职业自我认知混乱会导致协同教育针对性不足，使大学生在心理健康教育中的自我接纳、心理调适与生涯规划教育中的自我认知、职业定位出现脱节，进而致使高校与老师无法帮助大学生在新媒体环境中实现“真实自我”与“职业自我”的统一。

3.2. 融合机制缺失，联动体系薄弱

大多数高校心理健康与职业生涯规划教育未形成协同互补的内容体系(表1)，未构建常态化的协同育

人机制，其数据共享存在壁垒，导致无法对大学生心理状态与生涯发展进行动态跟踪与综合研判，无法进行早期预警与干预。大多数心理健康教育内容仍以传统心理问题干预为主，对职业压力调适、生涯决策焦虑等与职业发展直接相关的心理需求回应不足；生涯规划教育主要采取传统的教师授课形式，大多也未将心理特质分析、心理韧性培育纳入核心内容，无法充分满足学生自我认知、自我评估的深度需求，更缺少学生体验性的反思[6]，导致学生在职业选择中难以兼顾自身心理适配度。

Table 1. The collaborative dilemma between mental health education and career planning education

表 1. 心理健康教育与职业生涯规划教育的协同困境

比较维度	心理健康教育	职业生涯规划教育	协同不足的表现
管理体系	隶属学生工作部门	隶属就业指导中心	分开管理，沟通不畅
课程重点	心理健康基础知识、情绪管理与提升、自我认知与人际交往、压力应对与心理韧性	生涯规划与就业指导、求职简历制作、求职面试技巧	内容交叉少，衔接不足
活动形式	心理健康季、日常心理咨询、心理情景剧	职业规划大赛、招聘会宣讲会、就业指导讲座	活动分散，融合性少
师资配置	心理学背景教师、心理咨询师、心理辅导员	就业指导中心老师、就业辅导员	专业背景差异大，合作少

其次，家校社联动也存在割裂，家长更多地关注“就业结果”而忽视学生心理状态[7]，可能还会有“心理异常就是想多了”的不正确认知；此外，校社的合作与联动多流于提供就业岗位的形式，缺少对实习期学生、进入职场的新人心理适应的引导，缺乏心理危机转诊、就业实践基地共建等实质性协同内容。

3.3. 师资建设滞后，外部挑战升级

师资队伍的专业能力不足制约心理健康与职业生涯规划教育协同发展[8]，从事某一领域的教师，知识结构单一化，日常偏重的课程与工作重点内容交叉少，衔接不足，也导致两支教师队伍难以在共同工作中进行深度对话与合作，无法为学生提供心理成长与职业发展一体化的指导服务。部分教师日常教学内容更新滞后于新媒体时代需求，对大数据、算法焦虑等新型心理困扰，以及新兴职业、行业趋势等生涯信息的覆盖不足，进一步加剧了协同内容的供需不匹配。

此外，新媒体环境还催生了数字代沟，对教育工作者的专业权威构成了挑战。大学生作为“互联网原住民”通常更擅长利用新媒体工具获取信息和进行学习，当学生在社交媒体上接触到各种未经筛选的心理成长和职业发展观点时，教育者的专业指导可能因形式传统、内容滞后而缺乏吸引力，导致两项教育的协同效果受到限制。

4. 大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展的机制构建

4.1. 两者协同发展的动力机制构建

动力机制旨在明确协同的目标和需求，激发教育主体的积极性，为整个协同系统提供持续的动力支持。新媒体环境下，动力机制的构建需要从内部和外部双重维度着手，形成合力。既要了解学生的真实需求，通过提供整合性支持服务，帮助他们应对成长中的复杂挑战；又要积极响应国家出台的一系列政策文件导向，将两项教育的协同纳入学校整体发展规划，制定明确的协同发展目标和实施路径，

形成自上而下的政策推动力。

此外，要利用好新媒体时代背景下，数字技术发展为两项教育协同带来的技术创新动力，拓展两项教育的实施渠道，促进教育模式的创新，将心理测评工具应用于职业评估，或将生涯规划技术融入心理辅导。

4.2. 两者协同发展的运行机制构建

运行机制的构建需要着眼于教育方式、方法、活动和评价的创新与融合，形成一个动态、开放、高效的运行系统。应打破两类课程相互独立的传统格局，通过内容重构和方法创新实现深度课程整合，形成具体的教育实践方法，为学生提供沉浸式的学习体验。与此同时，高校应当统筹设计心理健康和生涯规划教育活动，形成相互呼应、相互强化的活动体系；整合两类教育的数字平台，构建具有统一入口，且集信息集成、互动交流、评估反馈、资源链接、数据共享等多元化功能的协同服务平台。

4.3. 两者协同发展的保障机制构建

保障机制为协同运行提供必要的政策、师资和资源支持，确保协同发展的持续性和稳定性。高校层面应当制定大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展的战略规划和实施方案，明确协同发展的目标、路径和责任分工。提供组织保障、制度保障、经费保障、师资保障、资源保障，建立跨部门的协同工作领导小组，制定心理健康教育与生涯规划教育协同的工作制度、评估制度和激励制度，设立两项教育协同的专项经费，确保协同活动有充足的资金支持；通过专业培训与团队建设，构建立教育协同发展的人才支持；为协同发展提供充足的资源支持，包括硬件资源、软件资源和平台资源。

5. 大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展的实施路径

针对前文剖析的大学生心理健康与职业生涯规划教育协同发展面临的困境，本文提出一个系统性、多维度的协同发展实施路径模型，以“观念引领 - 平台搭建 - 课程改革 - 师资赋能 - 支持评价”为五大支柱，旨在将大学生心理健康教育与生涯规划教育有机融合，形成育人合力，赋能大学生在新媒体时代实现全面而个性的发展。

5.1. 革新教育理念，树立协同意识

大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展的首要前提是教育理念的革新。要从根本上摒弃心理健康教育与生涯规划教育分裂的观念，高校教师应明确，大学生生涯选择与发展过程中伴随的焦虑、迷茫与压力，是大学生心理困扰的重要来源；树立深度融合的协同教育观，推动心理健康教育从传统的关注心理问题与危机干预，向注重培养成长型思维、积极心理品质与心理韧性转变，主动回应新媒体环境下大学生的心理需求，引导学生正确认识新媒体中的“前台设表演”，学会接纳真实自我，帮助学生理性看待社会比较，树立正确的自我价值评价标准，进而促进学生进行有效的生涯探索与决策。与此同时，生涯规划教育不能简单停留在就业技巧指导，需打破“单向灌输”模式，引导大学生树立理性的职业认知，明确自身的职业优势与发展方向，避免盲目追随他人的职业路径；同时，帮助大学生在新媒体环境中筛选有效的职业信息，规避大量算法推送带来的认知偏差，加强对大学生探索自我价值、人生意义与职业幸福感引导，从而反哺心理健康。

5.2. 搭建协同平台，形成多元支持

利用新媒体技术搭建一个集教育、评估、咨询与社群支持于一体的数字化协同平台。建设“一站式”学生发展数字化平台：整合心理健康与生涯规划资源，打造校园小程序或云端门户，能够为学生提供便

捷、高效的教育服务。在平台内容设置上,设立心理健康知识专栏,涵盖心理学基础知识、常见心理问题的识别与应对、情绪管理技巧等内容,以图文并茂、视频讲解等形式呈现,方便学生自主学习;生涯规划专栏则提供职业分类介绍、职业发展前景分析、职业技能要求、真实生涯规划案例、职业生涯规划故事分享等信息,并加大宣传力度,帮助学生全面了解职业世界。在平台功能设置上,可包括智能评估与画像,即利用大数据技术,将职业兴趣测试、职业能力倾向评估与心理韧性量表、压力测评等工具相结合,生成个性化的“学生发展数字画像”,直观展示学生的优势、待发展领域及心理-生涯的内在联系;资源智能推送,即根据学生的数字画像,为其精准推送相关的心理调适微课程、职业讲座信息、实习岗位或校友导师资源,实现“一生一策”的个性化支持。线上咨询与预约系统,即提供心理辅导与生涯咨询的线上预约服务,并建立“重点学生共商”机制,对于重点学生、复杂情况,心理教师与生涯导师可在线下进行联合会诊,共同商讨出对应措施。

此外,还可依托企业微信等平台,建立同辈支持新媒体社群。例如,设立“压力出口互助组”、“职业探索讨论营”等,由专业教师作为督导,鼓励学生在社群中分享经验、疏导情绪、交流信息,形成积极的朋辈影响力。学校可以经常召开朋辈座谈会,采取“老带新”、“传帮带”等举措增强大学生间的说服力。通过上述方式可以鼓励大学生从身边的榜样中获取发展动力,增强其自我效能感,使其产生正面的心理导向[9]。

5.3. 融合课程体系,开展教学活动

将大学生心理健康教育与生涯规划教育协同理念落实到具体的教学活动中,对现有课程进行系统性重构。可以开发模块化融合课程,如设计并开设《心理品质与职业生涯》等校级公选课或必修模块。课程内容应深度融合,如在讲解“职业生涯探索”时,同步融入“如何应对求职焦虑”的心理调适技巧。在讲授“自我认知”时,结合性格测试与价值观展现,引导学生讨论个人特质与职业环境的匹配度,探讨在生涯规划过程中如何处理可能出现的“理想我与现实我”的冲突。

开展心理健康与生涯规划融合性活动或比赛,如面向各年级学生进行“撰写职业生涯规划书”比赛、面向高年级学生进行“真实的职场生活案例分享”活动,学生需要在这些比赛中完成自我剖析、行业调研、能力差距评估、真实案例分享,并制定包含心理适应准备在内的成长计划。开展视频制作大赛,给比赛限定主题,如展现人物心理的生涯规划视频制作,让学生在实践与活动中深化对知识的理解和应用,促进学生的参与和体验。

5.4. 共建师资队伍,打破专业壁垒

教师是协同路径实施的关键执行者,建立“心理-生涯”教师学习共同体是很有必要的。定期举办联合教研活动,教师团队共同设计和实施教学课程,打破专业壁垒。在心理健康教育课程中,融入生涯规划教育的元素,引导学生关注自身的职业发展与心理健康的关系;在生涯规划教育课程中,结合心理健康教育的方法,帮助学生应对职业规划过程中的心理压力和困惑。建立教师沟通协作机制,确保信息的及时交流和共享。定期召开跨学科教师团队会议、案例研讨会和工作坊,讨论教学计划、教学内容、学生问题等事项,共同制定解决方案。实施“班主任-辅导员-专业教师”全员赋能计划,通过对与学生接触最密切的一线工作者进行协同教育理念与基础技能的培训,使他们能够敏锐地识别学生遇到的心理-生涯交织性困扰,并提供初步引导或及时转介。

还可聘请具备行业背景与心理素养的校外导师,邀请在职场中经历过转型、善于压力管理的优秀校友或企业人士担任校外导师,以其真实经历向学生展示心理调适与生涯发展的关系,增强指导的现实感与说服力。

5.5. 构筑一体联动，获取长效支持

大学生心理健康教育与生涯规划教育不仅仅局限于校园中，也要在社会大环境下营造一个支持学生健康成长的情景。国家、地方、高校要分别根据实际情况，制定协同政策与评估标准，高校本身在政策的大环境下，出台制度以明确心理健康中心与就业指导中心的协同职责、工作流程与考核指标。与此同时，也要做好家庭参与、社会联动，通过线上家长会、工作坊等形式，引导家长理解新媒体时代的职业特征与孩子可能面临的心理压力，让家长建立起顺应时代发展的子女成才观，使其能从家庭层面提供更理性的情感支持和生涯建议，避免功利化导向。社会层面，优质企业及相关机构需要共同支持共建实践基地，开设“新媒体时代下职业训练营”，在教授专业技能的同时，设置“如何应对负面心理”等心理辅导模块，帮助学生建立对行业全面、理性的认知。倡导媒体联合行业协会加强平台监管，打击虚假宣传、合同陷阱等乱象。同时，鼓励和支持学生创作兼具专业性与趣味性，如心理学知识科普、职业体验 Vlog 等正面内容，化被动消费为主动创造，以积极的姿态参与并重塑新媒体环境。

6. 结论

新媒体时代下推进大学生心理健康教育与生涯规划教育的协同发展，是一项长期而系统性工程。它要求我们不再将学生的心灵成长与职业发展割裂看待，而是将其视为一个有机整体。通过本文提出的五大路径的协同推进，我们有望构建一个既能回应时代挑战，又能激发学生内在潜能的新型教育范式。依托高校、教师、学生以及社会各界的共同努力，不断探索和实践，持续完善协同发展的机制和路径，为大学生的健康成长和全面发展提供更加有力的支持，培养出更多适应社会发展需求的高素质人才。

基金项目

湖北汽车工业学院 2025 年度就业专项研究课题：新媒体时代下推进大学生心理健康教育与生涯规划教育协同发展的路径研究(编号 JYZX2025010)。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 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[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html, 2023-04-27.
- [2] 中华人民共和国教育部. 中共中央办公厅 国务院办公厅关于加快构建普通高等学校毕业生高质量就业服务体系的意见[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202504/t20250408_1186543.html, 2024-11-03.
- [3] 郑一熙. 高校毕业生“慢就业”群体的社交媒体自我呈现研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广东外语外贸大学, 2024.
- [4] 张艳斌, 陈鹏宇, 单佳雯. “毛坯人生”与“精装朋友圈”: 青年精神生活的自我展演及引导策略[J]. 青少年研究与实践, 2025, 40(4): 43-53.
- [5] 吴巧文. 大学生职业生涯规划与心理健康教育融合途径探索[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2023(7): 160-162.
- [6] 王玉花, 刘兰熙, 张丽芳, 孙雨菲, 张振林, 吕菲. 生涯团体心理辅导提升大学生职业生涯规划能力的干预研究[J]. 湖北工程学院学报, 2024, 44(2): 47-52.
- [7] 熊子涵. “慢就业”背景下新时代大学生心理健康及其精细化干预对策[J]. 公关世界, 2024(21): 37-39.
- [8] 刘阿娜, 黄必顺. 心理健康教育在大学生职业规划中的应用研究[J]. 公关世界, 2021(20): 61-62.
- [9] 李姝慧, 郭玉凤. 心理资本视域下大学生职业生涯规划能力提升研究[J]. 中国大学生就业, 2022(10): 57-64.