

多元化方法在大学生心理健康教育中的应用与探索

张春芳, 蒿延净

石家庄铁道大学四方学院 河北 石家庄 051132

[摘要]在新时代高等教育蓬勃发展的今天,大学生心理健康问题已经成为高校育人工作的重要关切点,以往延续下来的心理健康教育模式因其内容和形式的固化,难以满足所处复杂社会环境下大学生的心理健康诉求。以石家庄铁道大学四方学院为例,该校已经把“大学生心理健康教育”纳入了学校公共必修课程体系,并编入整体的教学计划当中。本文旨在系统阐述多元化教育方法在大学生心理健康教育中的整合应用路径,使心理育人工作向着精准化、个性化和全面覆盖方向转型,从而促进大学生塑造健全的人格和提升心理素养,为高校心理健康教育的创新实践提供理论上的参考与实践借鉴。

[关键词]大学生;心理健康教育;多元化方法;应用探索

[中图分类号]G641 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1893-9338(2026)-0084-76 **[收稿日期]**2026-03-19

一、多元化方法的概述

(一) 多元化方法的定义

在大学生心理健康教育中,多元化方法是教育者遵循积极心理学理念,针对大学生心理需求多样性、心理问题的复杂性以及个体发展的差异性,综合运用以下四个核心维度,构建起全面的、立体的、个性化的心理育人体系。

1、内容多元化:包括了积极品质的培养、情绪管理、生涯规划等丰富的教育素材^{[1][4]}。

2、形式多样化:采用体验式教学、团体辅导、艺术表达等多样化的教学形式,并关注大学生体验的深度^[2]。

3、技术多元化:运用大数据、AI 辅助、线上平台等现代化的技术手段,提升服务效率和精准度。

4、主体多元化:整合教师、朋友、亲属、社会等多方面力量,形成育人合力^[3]。

这四个维度相互支撑、协同作用、共同构成了大学生心理健康素养的整体内容并最终达到终极目标。

(二) 多元化方法在心理健康教育中的重要性。

在大学生心理健康教育中,多元化方法可以应对当代大学生心理需求的各种不同变化,是教育个性化趋势下的必然选择,它的重要性体现在以下这些方面:

1、从被动应对到精确适配:多元化方法是应对大学生心理需求多样化的现实需要。当代大学生的生活环境、社会角色、性格特点、价值取向等都存在显著的差异,心理问题出现复杂化、隐蔽化、多样化的特征,传

统的单一的心理健康教育模式已经难以满足日益变化的心理需求^[3]。多元化方法尊重个体文化差异,能够针对不同群体提供差异化、个性化、多层次的教育与支持,真正做到因材施教。

2、从有限覆盖到普惠可及:多元化方法是扩大心理健康教育普及的有效途径。传统的心理健康教育局限于课堂教学和个体咨询,其覆盖面小,受众人群也少^[5]。多元化方法通过网络传播,课程教育、团体辅导、个体互助、自助式的平台等多种途径,建立起人人参与的普惠式心理支持体系,即扩大了受众范围,也提高了心理资源的可及性。

3、从被动接受到主动参与:多元化方法是增强大学生心理健康教育的重要举措。它不在是以讲授知识为主的传统模式,通过个体参与、模拟心理健康、艺术式的表达促使大学生由被动接受转向主动参与,从知识学习走向能力内化。同时,多元化方法更加注重积极心理品质培养,使大学生心理韧性,情绪调节能力不断提升。

4、从单一的育心到全面发展:多元化方法是促进大学生全面发展和人格健全的内在要求。心理健康教育是“五育并举”育人体系的重要组成部分。多元化方法将心理教育、德育、体育、美育、劳育有机结合,助力大学生在认知、情感、意志等方面协调发展,为大学生的成长成才与终身发展奠定坚实的心理基础。

二、大学生心理健康教育现状分析

(一) 心理健康教育在大学生中的地位

和作用

心理健康教育在大学阶段占据至关重要的地位,是高校德育工作的重要组成部分,也是全面开展素质教育、助力大学生成长成才的关键措施。其核心作用主要有以下四个方面:

1、优化心理品质、促使全面发展

帮助大学生树立正确的心理健康意识,提高自己的心理承受能力,适应社会变化,推动心理素质和思想道德、科学文化的素质全面发展^[6]。

2、预防与缓解心理问题

通过心理健康知识的普及和开展专业的心理健康咨询,可以有效地帮助广大学生应对环境适应、学业压力、人际关系、情绪管理等现实困惑,降低心理危机风险。

3、提升学习效率与生活质量

引导大学生保持积极乐观的心态,提高学习的兴趣和效率,更好地处理人际关系,融入集体和社会,建立和谐融洽的人际关系,提高大学期间的精神生活品质^[7]。

4、构建系统文化支持体系

高校要逐步建立教育教学、实践活动、预防干预的“四位一体”的心理健康格局,形成全员、全过程、全方位的心理育人环境,为大学生健康成长提供坚实保障。

(二) 存在的问题和挑战

社会的快速发展和高等教育的普及,大学生心理健康教育问题日益凸显出复杂性与多样性,相较于以往,当前大学生心理健康方面呈现出以下新特点:

1、情绪问题多样化

以往大学生主要是面临学业压力、人际交往困扰等传统心理问题，而如今，随着网络信息技术的日益发展和信息环境的改变，大学生面对虚拟世界的冲击、信息量的过载和多元价值的交融，更容易产生焦虑、抑郁、情绪崩溃等问题^[3]。同时当代大学生更加注重自我意识的表达，情绪敏感性更高，波动更为频繁，从情绪障碍类型来看，焦虑症占比约 25%，抑郁症占比约为 20%，双相情感障碍占比约为 8%，不同类型情绪问题交织出现的现象更为普遍^[8]。

2、心理健康的复杂性更为显著

当代大学生的心理困扰不再是单一的因素引发，而是由学业压力、就业竞争、情感困惑、家庭伦理、社会评价、网络环境、等多重因素交织叠加的结果^[9]。问题表现形式更加隐蔽，成因更加复杂，单一的心理疏导模式已难以应对。

3、求助行为与应对方式呈现新的特征

一方面，大学生对心理健康的认知水平不断提高，并且能够接受专业性的心理帮助，主动求助的意愿有所增加；另一方面，部分学生仍存在讳疾忌医的思想，更多通过网络咨询、同学间的交流等“民间”渠道来调节，而不是寻求专业的心理支持。同时在新媒体环境下，情绪的宣泄、碎片化表达、过度地依赖网络慰藉等非适应性应对方式增多，进一步影响心理问题的及时识别和有效干预。

4、心理问题低龄化与隐蔽性趋势明显

我国的高等教育已经进入了普及化阶

段，大学生群体年龄结构趋于年轻化。大一新生适应性不良、自我认知模糊、目标缺失等问题提前显现，部分学生善于在现实生活中的进行情绪伪装，致使外在表现与内在心理状态存在较大差别，使得心理危机难以被洞察。此外，长期处于高压环境下形成的慢性心理应激，易演变为持续性的心理亚健康状态，具有较强的潜伏性，渐进性、进一步增强了早期预警与干预的难度。

三、多元化方法在大学生心理健康教育中的应用

1、大数据预警与精准干预

石家庄铁道大学四方学院实施“年评测、月摸排、周调研、日报告”的教育方法，建立学院、系、班级、宿舍“四级”预警防控体系，动态化建设“心理危机预警信息库”，落实分级预警、分类处置，对于严重心理障碍或突发心理危机的学生，学院根据其心理危机程度采取心理危机干预，建立心理危机转介诊疗机制，保持从学校到专业机构的转介渠道的畅通，及时转介疑似患有严重心理或者精神疾病的学生到精神卫生专业机构或医院接受专业的诊断和治疗。同时做好对意外事件相关人员的心理干预和重建工作，实现“早发现、早干预、早处置”的闭环管理模式。

2、团体心理辅导

石家庄铁道大学四方学院针对不同学生群体开展分类施策的团体辅导：针对学生开展适应主题团体辅导，编制完成《新生团体心理辅导手册》，实现学院新生班级全覆盖，

累计已经有 70 多个班级参与；针对人际关系有困难的同学开展人际关系主题团体辅导，百余名同学人际关系困扰得到改善，能够和同学以及周边环境融合在一起；针对心理委员和宿舍长开展共情能力提升团体辅导，累计培训了 80 余人。

（三）应用效果评估

针对大学生心理健康教育中应用情况的改善评估，当前的焦点已经从“有没有用”转向了“用得好不好、深不深、广不广”^[3]。评估的也不再只是效果，而是实施过程、覆盖广度和系统生态的优化^[7]。从现有的理论与高校实践，大学生心理健康教育应用改善主要体现几大层面：

1、精准识别与预警：由经验判断到数据驱动

依托大数据、多维度行为特征分析，将课堂表现、校园行为、生活轨迹等指标纳入研判体系，推动心理风险识别由主观的经验判断向着科学化、数据化决策转变^[5]；构建分层分类预警机制，是心理健康教育与干预从“大水漫灌”到“精准滴灌”的转型，有效提高风险识别意识与预警准确率。

2、服务效能与满意度：从单一供给转向多元服务

打破过去个体咨询为主的传统模式，形成热线支持、线上课程、团体辅导、朋辈互助等多元化服务体系；通过全天候、快速响应的心理援助机制提升服务可及性，朋辈互助、数字化心理课程等满意度数据，证明了多元化供给模式，有效增强了心理服务的实

效性与学生的获得感。

3、生态系统构建：从单点干预转向协同育人

心理健康教育突破心理咨询为主的单一主题局限，深度嵌入“五育并举”的育人格局，形成了以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心的协同育人机制，通过数智融合构建“预防—监测—干预”的全链条闭环管理体系，推动工作重心由事后危机处置向事前预防、全程赋能转型^[10]。

四、面临的挑战与对策

（一）多元化方法在应用过程中面临的挑战

1、教学资源与师资力量的不均衡：跨学科融合的教学模式需要配备具有跨学科知识背景的教师，但由于种种原因，这部分师资难以在短时间内配备到位^{[3] [9]}。同时，心理健康教育领域需要专业的实践导师，而合格的导师由于行业发展和时间等因素，在短期内，这部分人才的需求难以满足日常教学的需求。

2、学生的认知差异与参与度问题：心理健康教育面对的大学生背景复杂，在基础知识、学习方式、思维模式等方面存在较大的差异，同时心理健康教育的教师也存在同样的问题，这导致其对跨学科融合的教学模式存在困难^[6]。此外，部分大学生面对线上学习和案例分析等新兴教学方式时，可能会因为习惯性倾向问题或技术问题而降低参与度，降低整体教学效果。

3、课程内容的更新与知识体系的完善：

部分高校的心理健康教育课程设计仍然停留在以往的传统模式,缺乏灵活性和针对性,无法整合多种教学方法^[4]。此外,由于心理健康教育研究的不断发展和深化,相关的知识体系和理论不断更新迭代,现有的课程体系和教材的更新速度与之不匹配,难以跟上心理健康领域最新的研究成果和教育需求。

4、心理健康教育开展不足:多数学校虽然开设了心理健康教育的相关课程,但多数定性为选修课,学时数不够,重视度不够,未真正纳入学校整体课程体系建设,导致重视度不够,影响了教学质量和心理健康教育的成效^[7]。

5、教学方法单一:心理健康教育课程往往是重理论轻体系,而忽略了其整个集知识传授、心理体验与行为训练的一体性特点,难以有效帮助学生解决心理健康问题。

(二) 应对策略和建议

多元化方法未来可以在以下方面深入:一是开展跨区域、跨类型高校之间的横向对比研究,探索多元化方法在不同情境下的适应性;二是进行长期的跟踪研究,评估多元化方法的持续效果;三是探索不同多元化方

法的整合机制,研究各方法之间的协同作用;四是加强数字化、智能化技术在心理健康教育中的应用研究,拓展新渠道。

五、总结与展望

大学生心理健康教育是高等教育体系中兼具长期性与系统性的重要工程,对促进大学生人格健全、全面发展具有不可替代的作用。当前应立足新时代的育人要求,充分利用资源优势,把多元化方法加以重视和巩固,推动教育创新,加快构建科学化、规范化、系统化的心理健康教育体系,不断提升心理健康教育的服务性、针对性和实效性。

面向未来,需主动回应全球化与社会转型带来的挑战和机遇,深化理论研究和实践探索,立足国内,面向世界,完善协同育人机制,为培养具有开放包容心态和强大心理素质的新一代贡献力量。

作者简介:张春芳(1981-),女,河北衡水人,汉族,硕士,石家庄铁道大学四方学院讲师,研究方向:思想政治教育;蒿延净(1986-),女,河北邯郸人,汉族,硕士,石家庄铁道大学四方学院讲师,研究方向:思想政治教育。

参考文献:

- [1]那岚业,杜晓东,额尔敦朝鲁.复杂性科学与大学生心理健康教育多元化模式研究[C].内蒙古自治区高校大学生心理教育专业委员会2009年年会,2009.
- [2]赵彩玲.新媒体环境下大学生心理健康教育创新路径探析[J].吕梁师范高等专科学校学报,2024,15(18):143-147.
- [3]俞国良,王浩.高等学校心理健康教育效能的认

知与评价:多主体视角[J].西南民族大学学报(人文社会科学版),2023(6).

- [4]王文静.大学生心理健康教育的教学模式创新研究[J].教育研究与创新,2025,2(6).

- [5]陈诚.新质生产力视角下大学生心理健康教育的数字化转型路径研究[EB/OL].河北科技师范学院,2025-05-23.

- [6]林崇德.发展心理学[M].北京人民教育出版社,2018.

[7] 刘华山. 心理健康教育在素质教育中的地位与作用[J]. 教育研究, 2019(5):56-61.
[8] 王建中, 马喜亭. 中国大学生心理健康状况调查报告[R]. 北京:中国心理学会, 2022.
[9] 杨会娟. 基于生态系统理论的家校社协同心理

育人研究[J]. 心理学进展, 2024, 14(8):371-376.
[10] 梁社红, 朱婉儿, 祝一虹. 从积极心理学视角构建研究生心理健康促进模式[J]. 电子科技大学学报社科版, 2018, 20(6):99-103.

Application and Exploration of Diversified Methods in Mental Health Education for College Students

Zhang Chunfang, Hao Yanjing

Shijiazhuang Tiedao University Sifang College Hebei Shijiazhuang 051132

Abstract: In the context of rapid development in higher education during the new era, mental health issues among college students have become a critical component of university education. Traditional mental health education models, constrained by rigid content and formats, struggle to meet the psychological needs of students in complex social environments. Taking Sifang College of Shijiazhuang Tiedao University as an example, the institution has integrated "College Student Mental Health Education" into its mandatory public curriculum system and incorporated it into the overall teaching plan. This study systematically explores strategies to overcome the temporal and spatial limitations of diversified education, aiming to advance mental health education toward precision and personalization while achieving comprehensive coverage. These efforts are designed to help students cultivate well-rounded personalities and enhance psychological resilience, providing theoretical references and practical insights for innovative mental health education practices in higher education institutions.

Keywords: college students, mental health education, diversified approaches, application exploration