

家校协同育人视域下大学生心理健康教育策略研究

刘倩, 吴雨蓓, 汪飞

西南林业大学 学生心理健康教育与咨询中心 云南 昆明 650224

[摘要]本研究以家校协同育人为视角, 聚焦新时代大学生心理健康教育的现实困境, 剖析出家校沟通机制缺位、责任边界模糊、教育理念与方法脱节等核心问题。结合高校心理健康教育实践, 从构建多层次协同沟通机制、明晰家校权责分工、统一科学教育理念三个维度提出针对性策略, 旨在推动家校形成教育合力, 提升大学生心理健康教育的实效性, 为完善高校心理健康教育体系、构建家校协同育人新路径提供参考。

[关键词]家校协同育人; 大学生; 心理健康教育; 教育策略

[中图分类号] G444 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1893-9325 (2026)-0081-88 **[收稿日期]** 2026-04-03

一、引言

随着社会快速转型、高等教育普及化推进, 大学生面临学业竞争、职业规划、人际关系与身心发展等多重压力, 心理健康问题呈现高发化、复杂化特征, 成为高等教育高质量发展的重要议题。《中国大学生心理健康蓝皮书 2022-2023》显示, 我国高校 30%—45% 的在校大学生存在不同程度心理健康问题, 其中 8% 左右的学生存在较严重心理障碍, 主要表现为焦虑、抑郁、社交回避、自我认知偏差等问题, 易引发心理危机事件^[1]。缺乏家庭深度参与, 由学校主导的传统单一教育模式难以应对当前大学生心理问题, 家校协同育人成为破解这一难题的必然选择。

家校协同育人是家庭与学校基于共同教育目标, 通过资源整合、双向互动形成教育合力, 共同承担学生成长发展的教育模式,

是现代教育体系的重要组成部分, 也是促进学生全面发展、提升教育质量的关键路径^[2]。大学生作为成年群体, 其心理健康教育的家校协同面临沟通不畅、家长参与不足、协作程度低等核心问题。本研究从家校协同核心出发, 系统分析当前大学生心理健康教育中家校协同的现实困境, 探索契合高校实际的协同路径, 为提升大学生心理健康水平、完善高校心理健康教育体系提供理论支持与实践指导。

二、家校协同育人视域下大学生心理健康教育的现实困境

当前高校心理健康教育已逐步受到重视, 但家校协同在实践层面仍处于浅层次探索阶段, 协同不足、合力不强的问题成为制约大学生心理健康教育效果的关键因素。调查显示, 超 90% 的高校家长认可协同育人的重要

性,但实际参与率却不足 30%,存在明显的认知与实践脱节^[3],具体表现为三大核心问题。

(一) 家校沟通低效,信息壁垒突出

家校沟通呈现“危机驱动”的被动模式,学校仅在学生出现心理危机、违纪时才临时沟通,内容多为单向告知,缺乏常态化心理状况反馈与专业指导,易让家长产生疏离感^[4]。家长主动沟通意愿低,仅关注学业、生活等表层问题,很少关心孩子情绪、社交等,约 42%的家长因病耻感或污名化认知刻意隐瞒孩子既往心理病史,影响学校精准评估与干预^[5]。

(二) 责任边界模糊,推诿与过度干预并存

家庭与学校作为大学生心理健康教育的两大支持系统,本应各司其职、相互协作,但双方往往对各自责任界定不清晰。部分家长认为大学生心理健康教育责任应由学校承担,家庭不需过多参与,甚至对学校的协同要求消极回避,无视家庭环境、亲子关系对孩子心理健康的深层影响^[6];有的高校没有明晰家长的主体地位和创建家长参与的渠道,处理问题时可能会过度转移责任,也可能会包揽一切,忽略家庭对学生的情感支持。

以上导致在应对学生心理问题时会出现两种极端:一是互相推诿,在心理危机事件处理中均不愿承担主要责任,延误干预时机;二是单方过度干预,如家长越过学校介入干预,或学校未经家长同意采取不当措施,引发家校信任危机^[7]。

(三) 理念方法脱节,协同效果大打折扣

学校作为专业教育机构,秉持科学化、系统化、专业化的心理健康教育理念,依托专业团队通过心理测评、团体辅导、个体咨询、危机干预等规范化手段,实现对大学生心理问题的早期筛查、科学评估与个性化干预^[8]。而多数家长受自身知识结构、成长经历与传统观念的束缚,多采用“经验式”“说教式”的教育方式。有家长甚至将心理问题简单归因为“意志力薄弱”“矫情”“想太多”,采取回避、指责的态度;当孩子出现心理困扰时,47.6%的家长仅采取简单的谈话开导,仅 28.1%的家长主动寻求专业帮助,也有过度焦虑的家长,以“为你好”为由侵犯学生的心理边界^[9]。此应对方式与学校的专业路径形成明显冲突,难以形成协同育人合力。

三、家校协同育人视域下大学生心理健康教育的实践意义

推进家校协同育人是破解当前教育困境的现实需要,更是提升心理健康教育质量、促进大学生全面发展的重要举措,具有多重实践意义。

(一) 实现教育模式从被动应对到主动预防的转变

家校协同能够整合双方信息与资源,实现早期识别、及时干预与全程跟踪。学校通过与家庭的常态化沟通全面了解学生的成长背景、家庭环境与心理特质,提升心理问题评估的精准度;家长在学校的指导下,也能

够及时发现孩子的异常心理信号，推动大学生心理健康教育从危机处理的被动模式向预防为主、防治结合的主动模式转变^[10]。

（二）丰富社会支持网络，增强学生心理韧性

心理健康的核心是拥有良好的社会支持与情绪调节能力，家校协同构建双重支持网络，让学生既能感受到家庭的温暖与支持，又能获得学校的专业指导，有利于增强学生的心理韧性，提升大学生挫折应对能力，促进其心理健康发展^[11]。

（三）提升家长心理健康教育能力，优化家庭教育质量

高校通过家长学校、专题培训、案例指导等形式，为家长提供系统的心理健康知识与教育方法指导，能够提升家长对心理问题的识别、亲子沟通、心理支持能力。同时家校协同还能帮助家长消除对心理问题的污名化认知，树立科学的心理健康教育理念，实现家庭教育质量提升。

（四）整合教育资源，落实立德树人根本任务

当前我国部分高校存在心理咨询专业师资不足、服务资源有限、预约等待时间长等问题，家校协同能够充分激活家长群体的潜在资源，通过组建家长志愿者团队、建立家长心理专家库等方式，共同关注学生全面发展与人格塑造，形成全方位、全过程的育人合力，帮助大学生树立正确的三观，实现心理健康与全面发展的有机统一，切实落实高等教育立德树人的根本任务^[12]。

四、家校协同育人视域下加强大学生心理健康教育的策略

针对当前高校家校协同开展心理健康教育的现实困境，本研究从机制构建、责任划分、理念统一三个核心维度，提出针对性的优化策略，推动家校形成制度化、规范化、科学化的心理健康教育协同机制。

（一）构建多层次、常态化的家校协同沟通机制

畅通的沟通渠道是家校协同的基础，高校需打破被动沟通模式，构建数字化、多元化、常态化的沟通机制，消除信息壁垒，提升沟通效率与质量。

1. 搭建数字化智慧协同平台，实现实时双向沟通

依托“互联网+教育”技术，搭建集信息发布、心理状况反馈、在线咨询、家校互动、资源共享于一体的数字化智慧家校协同平台，整合在线家长会、心理健康教育 APP、微信公众号、视频沟通等多种形式，实现家校实时双向沟通^[13]。学校可通过平台定期发布学生的心理发展状况、心理健康知识、家校协同要求等信息，家长可通过平台随时反馈学生在家心理表现，打破时空限制，提升沟通的便捷性与时效性。许静等人调研显示，搭建数字化沟通平台的高校，家校心理健康沟通频率提升 50% 以上，家长参与率提升 40%^[3]。

2. 建立分年级、差异化的定期交流制度

根据不同年级学生的心理发展特征，建立分年级、差异化的常态化家校沟通制度，

实现沟通的精准化与适配性^[14]。如大一每月开展线上沟通,聚焦入学适应心理支持;大二、大三每两月沟通,关注学业、人际压力;大四每学期两次沟通,疏导就业、升学焦虑。每年组织一次线下家长会,设立家长接待日与心理咨询师面对面咨询环节,提供个性化指导。

3. 成立家校协同育人委员会

借鉴中小学家校合作经验,结合高校实际,成立由学校心理健康教育专家、辅导员、专业教师、家长代表、校外心理学专家组成的家校协同育人委员会,作为家校协同开展心理健康教育的常设机构^[15]。委员会主要负责制定家校协同心理健康教育工作制度、统筹协调家校协同工作,确保协同工作的有序开展。

(二) 明晰家校双方权责,构建互补协作的责任体系

明确的责任分工是家校协同的关键,高校需结合大学生的身心发展规律,明晰家庭与学校的核心责任,构建各司其职、优势互补的责任体系。

1. 明确学校的主导与专业服务责任

学校作为家校协同的主导方,主要承担专业引领、教育实施、资源提供、组织沟通等责任。一是配齐配强专业心理健康教育师资团队,为学生提供常态化的个体咨询、团体辅导、心理测评等专业服务,为家长提供专业指导与培训;二是建立“一生一策”学生心理健康档案,实现对学生心理状况的全程跟踪与动态管理,并及时与家长反馈相关

信息;三是在心理危机事件中承担主导责任,制定科学干预方案,指导协调家长配合。

2. 明确家长的主体与情感支持责任

家长作为孩子教育的重要主体,主要承担情感支持、环境营造、信息反馈、主动参与等责任。一是关注子女的情感需求,营造和谐、民主、温暖的家庭环境,建立良好的亲子关系,避免过度干预与指责;二是主动学习心理健康知识,提升自身对心理问题的识别能力,及时如实向学校反馈孩子的心理异常,杜绝隐瞒信息;三是积极参与学校培训与互动活动,配合开展心理健康教育与危机干预工作;四是注重言传身教,以稳定的情绪状态和积极的应对方式为孩子树立榜样,潜移默化增强其心理韧性与抗压能力。

(三) 强化家校协同教育理念与方法统一

统一的教育理念与科学的方法是家校协同的核心保障,高校需通过专业培训、宣传引导、经验交流等方式,帮助家长树立科学理念,掌握专业方法,实现家校教育理念与方法同频共振。

1. 开展系统化的家长心理健康教育培训

高校邀请校内外心理健康教育专家定期组织家长开展心理健康教育专题培训,内容紧扣大学生心理健康教育的实际需求,包括心理健康基础知识、大学生不同阶段的心理发展特征、亲子沟通技巧、常见心理问题的识别与应对、心理危机家庭配合等。可采用线上线下相结合的培训方式,线下开展专题讲座、案例分析、工作坊,线上提供录播课

程、电子资料、在线答疑，满足不同家长的参与需求，切实提升家长的教育能力。

2. 加强宣传引导，消除污名化认知

通过微信公众号、宣传手册、心理健康主题活动等多种渠道，向家长和学生普及心理健康知识，宣传心理健康教育的重要性，消除家长对心理问题的污名化认知，引导树立心理健康与身体健康同等重要的科学理念。同时，通过分享典型案例，让家长直观了解家校协同育人的效果，提升家长的参与意愿与重视程度，营造家校协同关注心理健康的良好氛围。

3. 建立家长心理支持小组，搭建互助平台

学校牵头建立家长心理支持小组，整合各年级、专业家长资源，搭建常态化互助交流平台，定期开展线上线下经验分享、案例研讨与问题答疑，促进家长互助学习；同时配备专业心理咨询师提供常态化指导与个性化建议。在此基础上推动家校教育方法融合，吸纳家庭情感教育优势融入校园心理活动，指导家长掌握共情、倾听等科学沟通技巧，替代批评说教，实现家校优势互补，提升心理健康教育实效。

五、结论

家校协同育人是新时代提升大学生心理健康教育实效、完善高校心理健康教育体系的必然选择，也是落实立德树人根本任务、促进大学生全面发展的重要举措。家校协同育人并非一蹴而就的工作，而是一项系统化、

长期化工程，需要高校与家庭共同努力、持续探索。高校需发挥主导作用，不断完善家校协同机制，强化专业引领与资源支持；家长需转变教育观念，主动参与家校协同工作，提升自身心理健康教育能力；双方需以大学生的心理健康发展为共同目标，实现资源整合、优势互补、双向互动，真正形成家校协同育人的强大合力，为大学生心理健康与全面发展保驾护航。

本研究虽为高校家校协同开展心理健康教育提供了理论参考与实践策略，但在不同类型高校的差异化协同路径、家校协同效果的量化评估等方面仍有待进一步研究。未来可结合不同高校的实际特征，开展更具针对性的实证研究，不断优化家校协同育人模式，推动高校大学生心理健康教育工作更高质量发展。

基金项目：2023 年西南林业大学教育科学研究项目“家校协同育人视域下大学生心理健康教育模式探索”（YB202331）。

作者简介：刘倩（1980-）女，云南宣威人，硕士，西南林业大学学生心理健康教育与咨询中心，讲师（通讯作者），研究方向：大学生心理健康教育；吴雨蓓（1996-）女，广西陆川人，硕士，西南林业大学学生心理健康教育与咨询中心，助理研究员，研究方向：大学生心理健康教育；汪飞（1983-）男，云南昆明人，硕士，西南林业大学学生心理健康教育与咨询中心，讲师，研究方向：大学生心理健康教育。

参考文献:

- [1]教育部.中国大学生心理健康蓝皮书 2022-2023[M].教育科学出版社,2023.
- [2]张俊,吴重涵.从家校合作到良好教育生态——兼论有效的家校协同如何在学校产生[J].中国教育学刊,2021(3):7-13.
- [3]许静,杨秀君.基于家长视角的高校家校协同心理育人调研报告[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2022,23(1):54-58.
- [4]蒋亚兰.原生家庭引发的大学生心理危机干预[J].国际公关,2023(4):92-94.
- [5]刘衍玲,臧原,张大均.家校合作研究述评[J].心理科学,2007(2):400-402.
- [6]骆风,陈秋梅,刘惠良.家长心理健康、亲子关系及其对子女心理健康影响的调查研究[J].教育与实验,2011(6):93-96.
- [7]赵珺蓉.家校协同育人视角下的大学生心理危机干预——基于三个案例分析[J].大学,2024(7):169-172.
- [8]傅小兰,张侃,陈雪峰等.心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2021-2022)[M].社会科学

文献出版社,2023:77.

- [9]北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心.全国家庭教育状况调查报告(2023)[M].人民教育出版社,2023.
- [10]教育部等十七部门.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)[J].中华人民共和国教育部公报,2023(5):4-9.
- [11]许兴梅.“互联网+”背景下五年高职学校家校合作教育模式探讨[J].中国新通信,2021,23(22):231-232.
- [12]陈立,吴芳,郑伟.家长志愿者参与高校心理服务的实践研究[J].中国健康心理学杂志,2021,29(8):1121-1125.
- [13]黄卫东.人工智能赋能家校协同的路径研究[J].现代教育技术,2023,33(4):45-52.
- [14]王雪.发展阶段差异化的家校沟通模式探索[J].高等教育研究,2023,44(5):89-95.
- [15]卫慧芳,程德强.“互联网+”背景下高校与家庭协同育人研究[J].煤炭高等教育,2017,35(5):47-50.

Research on Psychological Health Education Strategies for College Students from the Perspective of family-school Collaborative Education

Liu Qian, Wu Yubei, Wang Fei

Student Psychological Health Education and Counseling Center, Southwest Forestry
University, Kunming Yunnan, 650224, China

Abstract: From the perspective of family-school collaborative education, this study focuses on the practical dilemmas of mental health education for college students in the new era. It analyzes core problems such as the absence of family-school communication mechanisms, ambiguous responsibility boundaries, and disconnection between educational concepts and methods. Combined with the practice of mental health education in colleges and universities, this study puts forward targeted strategies from three dimensions: constructing a multi-level collaborative communication mechanism, clarifying the division of rights and responsibilities between families and schools, and unifying scientific educational concepts. The purpose is to promote the formation of educational

synergy between families and schools, improve the effectiveness of mental health education for college students, and provide references for perfecting the mental health education system in colleges and universities and exploring new paths for family-school collaborative education.

Keywords: family-school collaborative education; college students; mental health education; educational strategies