

社会支持理论视域下新时代大学生心理健康教育路径研究

张朝晶

(盘锦职业技术学院, 辽宁盘锦 124000)

[摘要]随着社会转型与教育改革的深入推进,新时代大学生心理健康问题日益凸显,已成为影响人才培养质量和校园安全稳定的重要因素。本研究立足于社会支持理论框架,尝试性从家庭、学校、同伴和社会四个支持系统出发,通过系统分析当前大学生心理健康教育工作的现实面临诸多挑战,具体涉及制度完善化建设、服务机制优化调整以及专业人员能力强化等实践层面策略。实例表明,依托社会支持理论构建的心理健康服务体系具有显著优势,能够提升心理育人的精准性与有效性,促进大学生心理的提升和人格发展。研究为新时代高校心理健康教育工作提供理论参考与实践指引,推动传统的以问题干预为主导的模式向发展性预防体系转变,这种转型对于培养德智体美劳综合素质均衡发展的新型人才具有积极意义。

[关键词]社会支持理论;大学生;心理健康教育;路径构建;新时代;心理育人

[中图分类号] G444; C912.6; B844.2 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2026)09-0037-03

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2026.09.013

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

引言

十九大报告中,“加强社会心理服务体系”被明确提出;而“重视心理健康和精神卫生”在“二十大”报告中受到进一步强调。由此可见,党和国家层面对于人民群众心理健康问题的高度重视。2023年度,由教育部牵头,共计十七个部委共同颁布《新时代学生心理健康工作全面强化与改进专项行动计划(2023—2025)》,该文件将学生心理健康工作提升至国家战略高度。其明确要求构建起具备系统性、科学性及社会化特征之心理健康教育体系。

在新时代背景下,大学生群体面临多重挑战,学业压力、人际交往、情感问题以及价值认同等出现多元化。传统模式下开展的心理健康教育存在着明显局限性:心理问题诊断与治疗的社会支持系统作用被长期忽视。难以满足新形势下学生需求。社会支持理论指出:通过社会关系网络获取物质、情感及信息等资源的能力将直接影响个体应对压力水平。该理论不仅为理解大学生心理问题成因提供系统性视角更为构建协同性、全程性与精准性兼备的心理健康教育体系奠定理论基础。

一、当代大学生心理健康状况与教育挑战

(一)心理健康问题表现多样且复杂

当前大学生心理健康问题呈现出多样化、复杂化的特点。焦虑、抑郁等现象尤为突出。不仅造成学业效能感下降与生活质量恶化,更可能触发学业中断行为,如休学或退学,极端情况下将诱发恶性事件,对家庭、学校及社会产生持续性负面效应。心理问题的诱因复杂多元,既有个人因素,也与社会环境、教育体制密切相关。

(二)现有教育模式的不足与局限

首先,是教育内容过分侧重危机处置化操作,发展导向型引导却被弱化处理。“治疗优先、预防滞后”的模式致使心理健康教育工作呈现覆盖面窄、影响力小的双重困局。

其次,是教育活动形式呈现单一化特征且缺乏创新。讲座式传授与传统心理咨询模式仍占据主导地位,互动与体验环节存在明显缺失。尽管团体辅导技术、心理剧演绎法等新

型载体已被部分高校引入试验阶段,未达致制度化运作与常态化开展的标准体系要求。

第三,双重困境表现在支持系统呈现碎片状分布且协同效应缺失。家庭、学校与社会三者间未能构建有效联动网络,家长群体常将心理健康教育责任完全转嫁至学校端,自身参与意识与能力双重匮乏,社会资源介入程度有限,专业机构等多元主体尚未形成协同育人架构,学校内部各部门间也缺乏有效协作机制,导致资源分散化难以凝聚合力效应。

二、社会支持理论的内涵及其在心理健康教育中的适用性

(一)社会支持理论核心内涵与发展历程

社会支持理论源于20世纪70年代,由Caplan、Cobb等学者提出并不断发展完善。该理论强调个体通过社会关系网络获得各种形式的资源与帮助,从而增强其适应环境变化和应对压力事件的能力。社会支持不仅包括实质性的物质援助和服务帮助,更涵盖情感上的关心、理解与尊重,信息上的建议与指导,以及评价上的反馈与社会比较。

随着研究的深入,社会支持理论不断丰富发展。House(1981)将社会支持分为情感性支持、工具性支持、信息性支持和评价性支持四种类型,为后续实证研究提供了分类框架。Cohen和Wills(1985)提出社会支持的主效应模型和缓冲模型,进一步揭示了社会支持影响心理健康的机制。

在中国文化背景下,社会支持还具有鲜明的集体主义与关系导向特征。家庭纽带、师生互动及同辈协作等关系网络在个体社会化进程中发挥着不可替代的作用,这为在社会支持理论指导下构建本土化大学生心理健康教育模式提供了文化适配可能。

(二)大学生心理健康教育中该理论适用性表现

在大学生心理健康教育领域,社会支持理论展现出显著的适用性价值。高校环境本身构成微型社会系统特征。制度完善、平台搭建以及活动创新都能有效强化这些支持性纽带,最终形成“育人无时不有、支持无处不在”的生态化环境。

复杂社会环境中大学生心理问题通过单一治疗模式很难取得理想效果。社会支持理论强调资源整合,“家庭—学

收稿日期:2025-12-18

基金项目:本文系辽宁省思想政治工作研究会2024年委托研究课题“加强人文关怀和心理疏导营造和谐工作环境研究——以盘锦职业技术学院为例”(项目编号:lnzy240131)。

作者简介:张朝晶(1985—),男,辽宁盘山人,盘锦职业技术学院副教授,主要从事学生管理研究。

校—同伴—社会”四位一体的构建与新时代心理健康教育的完全契合。“三全育人”的教育理念与社会支持理论之间存在使得心理健康教育工作得以从单点突破转向系统推进,真正达成全员参与和全程渗透的育人目标。

三、构建基于社会支持理论的心理健康教育路径

(一)强化家庭支持系统,夯实心理教育基础

学生情绪状态、自我认知及人际模式等,均直接受制于家庭教育方式优劣、亲子沟通质量高低以及家庭氛围好坏等因素。高校应通过多种途径强化家庭支持系统:

线上讲座形式、工作坊模式以及咨询日安排等渠道均可运用,向家长普及心理健康知识,提升家长的心理健康素养与教育能力,掌握基本的心理支持技能。建立常态化沟通机制。学生在校期间心理状况信息得以及时反馈至家长,双方共同关注学生心理动态。特别当学生面临心理危机或重大适应问题之时,家校应及时互通信息,协同干预。

邀请家长参与心理健康教育有助于增强家庭情感纽带强度。对于特殊家庭应提供针对性的支持服务,帮助其构建积极健康的家庭功能。引导家长树立民主、尊重、支持的教养理念。研究表明,民主对于学生心理健康发展最为有利,高校方面通过宣传教育和个案指导等途径引导,使广大家长避免陷入过度控制或溺爱误区,为学生建立稳定可靠的情感后盾。

(二)优化学校支持机制,构建心理育人体系

学校是心理健康教育的主战场,需要构建系统完善的支持机制。

首先,建立“课程—活动—咨询—干预”四维联动教育模式。必修课须纳入心理健康教育模块,校本特色鲜明的心理课程资源待开发,涉及自我认知、情绪调控、人际互动、压力处置及生命价值等多方面内容。形式多元的心理主题活动定期开展,例如:心理健康活动月活动、心理情景剧表演、团体辅导工作坊以及心理素质拓展等实践性项目,增强教育的体验性与参与性。心理咨询服务体系需健全完善,个体化咨询服务与团体辅导项目并举,危机干预机制同步建立,涵盖预约登记环节、接待处理流程、跟踪回访制度及效果反馈系统的完整服务流程。

其次,心理健康教育与思想政治教育之间的协同关系值得关注,专业课程教学体系需融合渗透。将心理育人理念融入各类课程教学,实现知识传授与价值引领、心理培育的有机统一。例如:在思政课中强化生命教育、价值观引导、社会责任等要素;在体育、美育、劳育中融入心理调适与意志锻炼,实现“五育并举”促进心理健康。

第三,建设智慧心理服务平台。基于大数据分析技术与人工智能算法的学生心理档案系统建立和动态监测预警机制需完善,实现心理问题的早发现、早预警、早干预。线上心理咨询平台的开发工作应当推进,自助式心理测评工具与训练模块需配套建设,科普宣传功能同步强化,便捷高效且隐私安全的服务模式实例可见。通过数据分析,精准识别高风险群体,实施个性化支持方案。

第四,完善心理健康教育的管理与运行机制。建立校院两级心理健康教育工作网络,明确各级职责分工,形成“学校统筹、院系落实、班级渗透、宿舍关注”的工作格局。加强学校各部门协同,整合各部门资源,构建全员参与的心理育人共同体。

(三)激活同伴支持网络,发挥朋辈互助效应

同龄人间的信任建立更为容易实现,经验分享与情感共鸣也更易达成,对于孤独感的缓解、归属感的增强以及适应

能力的提升方面,朋辈互助展现出不可替代的独特价值。

采取多样化朋辈制度:设立班级心理委员,通过系统化培训使其成为心理教育的基础性力量,班级心理信息的上报、活动的组织与初步支持工作由其负责完成。建立朋辈辅导员制度,组织开展心理社团活动,同伴互助小组、心理沙龙、读书会以及观影讨论等举措能够营造积极向上的朋辈文化氛围。

(四)拓展社会支持资源,构建协同育人格局

整合社会资源是完善心理健康教育体系的重要环节。传统“象牙塔”思维模式应当被高校所打破,专业机构类组织、医疗机构类单位、社区组织型团体以及企业单位等社会力量需积极引入,“高校—社区—社会”三维联动机制的建立势在必行。

与专业机构建立转介通道。心理专科医院等专业机构与高校的合作关系需强化,针对深度干预需求或药物治疗需求的学生群体,专业化转介服务、绿色通道机制的建立可确保专业介入的及时性与有效性。

利用数字化拓展社会支持渠道。加快心理健康云平台的建设工作推进,优质线上课程、专家讲座以及自助工具的整合突破时空限制。微博和抖音等社交媒体在心理健康科普方面的应用实例表明,以学生喜闻乐见的形式传播心理健康知识。

注重挖掘传统文化中的心理教育资源。儒家、道家以及中医等传统文化要素蕴含着丰富的心智调节智慧。现代转化后的传统文化资源可作为心理健康教育的重要补充性内容。太极拳、书法创作课程以及茶道体验项目在校园中的引入实例显示,帮助学生静心减压、修身养性。

四、结论

新时代大学生心理健康教育是一项系统工程,需要多维协同参与。社会支持理论为构建这样的格局提供了重要的理论依据和实践指导。本文以该理论为框架,重点论述了四个维度的实施路径:家庭强化、学校优化、同伴激活以及社会整合的拓展。配套保障机制则涉及制度建设层面、人才队伍层面、技术应用层面和评估反馈层面的综合考量。

首先,构建基于社会支持理论的心理健康教育体系,能够有效整合各方资源,形成教育合力,提升心理健康教育的针对性、实效性、与可持续性。未来,高校应进一步强化支持系统的整合与优化,完善工作机制,提升专业水平,推动心理健康教育从“重干预”向“重发展”转变,从“单一化”向“系统化”转变,从“经验型”向“科学化”转变,从“封闭式”向“开放式”转变。

同时,要注重理论与实践的结合,加强实证研究,不同层次高校与不同类型院校的心理健康教育模式有待深入探索可复制的经验做法。还要关注新时代大学生的新特点、新需求,尤其是在数字化、全球化背景下成长的一代,其行为模式呈现新趋势明显;支持寻求途径发生深刻变化;价值观念体系面临重构压力,心理健康教育必须与时俱进,不断创新教育内容、方法与载体,提升教育的时代感、吸引力与感染力。

最后,要通过持续努力,建立起符合中国国情、具有高校特色、满足学生需求的心理健康教育体系,为培养德智体美劳全面发展的时代新人提供坚实保障,为实现中华民族伟大复兴的中国梦注入健康向上的心理力量。

参考文献:

[1]刘洋. 社会支持理论在大学生心理健康教育中的应用研究[J]. 心理科学进展, 2023, 41(4).

[2] 王晓丽. 新时代高校心理育人体系的构建路径[J]. 中国高等教育, 2024(2).
[3] 中共教育部党组. 高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z]. 2018-7-4.
[4] 张红霞, 李明. 基于大数据的大学生心理预警系统构建[J]. 现代教育技术, 2024, 34(1).
[5] 黄丽娜. 朋辈心理辅导在高校中的应用研究[J]. 教育探索, 2023(6).
[6] House, J. S. Work stress and social support [M].

Reading, MA: Addison-Wesley, 1981.
[7] 赵静波, 王艳. 家庭功能与大学生心理健康的关系研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(2).
[8] 周晓琴, 刘正奎. 数字化心理服务在高校中的应用与挑战[J]. 心理技术与应用, 2023, 11(5).
[9] 吴九君, 郑日昌. 心理健康教育课程对大学生心理素质的影响[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(1).
[10] 李自强, 张林. 社会支持对大学生压力应对的影响机制[J]. 心理学报, 2020, 52(5).

Research on the Path of Mental Health Education for College Students in the New Era from the Perspective of Social Support Theory

ZHANG Chao-jing

(Panjin Vocational and Technical College, Panjin Liaoning 124000, China)

Abstract: With the deepening of social transformation and educational reform, mental health issues among college students in the new era have become increasingly prominent, constituting a significant factor affecting the quality of talent cultivation and campus safety and stability. Based on the framework of social support theory, this study tentatively explores from four support systems—family, school, peers and society—by systematically analyzing the numerous challenges currently faced in college students' mental health education work. These challenges involve practical strategies such as improving institutional development, optimizing service mechanisms, and strengthening the capabilities of professionals. Examples indicate that a mental health service system constructed relying on social support theory has significant advantages; it can enhance the precision and effectiveness of psychological education and promote the psychological growth and personality development of college students. This research aims to provide theoretical reference and practical guidance for mental health education in colleges and universities in the new era, promoting a shift from the traditional problem-intervention-dominated model towards a developmental preventive system, which is of positive significance for cultivating well-rounded new talents with balanced development in moral, intellectual, physical, aesthetic and labor education.

Key words: social support theory; college students; mental health education; path construction; new era; psychological education

(责任编辑:桂彬彬)

(上接第36页)

Research on the Construction of a High-quality Employment Service System for College Graduates in the Era of Artificial Intelligence

WU Yong-cheng

(Guangdong Polytechnic of Science and Technology, Zhuhai Guangdong 519090, China)

Abstract: Building a high-quality employment service system for college graduates in the era of artificial intelligence can support the national innovation-driven development strategy, promote the connotative development of higher education, and ensure full and high-quality employment for graduates. The reshaping of the traditional job market by AI has intensified structural changes, increased the difficulty of matching supply and demand, and diversified the career perspectives of college graduates, placing higher demands on current university employment service systems. Universities need to continuously enhance graduates' technological proficiency, interdisciplinary integration and value judgment capabilities. This can be achieved by optimizing the entire employment service chain through refining the talent cultivation system, strengthening career guidance, improving job recruitment processes, enhancing support mechanisms, innovating monitoring and evaluation frameworks, and consolidating safeguard measures, ultimately ensuring high-quality employment for college graduates.

Key words: artificial intelligence; college graduates; high-quality employment service system

(责任编辑:章樊)