

高职生心理创伤的风险源识别与校园支持系统构建

郭萍

(广东岭南职业技术学院, 广东 广州 510663)

摘要：高职学生是技术技能人才储备的核心群体，其心理健康状况直接决定人才培养的综合质量，也深刻影响校园育人环境的稳定有序。加强高职生心理创伤风险的精准识别，构建系统化的校园支持体系，是提升心理育人实效、助力学生全面发展的关键举措。基于此，文章立足高职教育人才培养特点，系统梳理了高职生心理创伤的主要风险源类型，深入阐释了心理创伤干预工作的核心价值，重点构建了五大维度的校园支持系统核心架构，细化了多元主体协同参与的实施路径，明确了长效运行机制，旨在为高职院校优化心理育人工作体系、提升心理支持服务质量提供理论支撑与实践指引。

关键词：高职生；心理创伤；风险源识别

中图分类号：G444

文献标识码：A

文章编号：3006-001X (2025) 04-0001-10

DOI: 10.62022/FETR.issn3006-001X.2025.04.001

Identification of Risk Sources for Psychological Trauma among Vocational College Students and Construction of Campus Support System

Ping Guo

(Lingnan Vocational and Technical College, Guangzhou, Guangdong 510663)

Abstract: Vocational college students are the core group of technical and skilled talent reserves, and their mental health directly determines the comprehensive quality of talent cultivation and profoundly affects the stable and orderly campus education environment. Strengthening the precise identification of psychological trauma risks among vocational college students and building a systematic campus support system are key measures to enhance the effectiveness of psychological education and help students develop comprehensively. Based on this, the article focuses on the characteristics of talent cultivation in higher vocational education, systematically sorts out the main types of risk sources for psychological trauma among higher vocational students, deeply explains the core value of psychological trauma intervention work, focuses on building a core architecture of campus support system in five dimensions, refines the implementation path of multi-party collaborative participation, and clarifies the long-term operation mechanism, aiming to provide theoretical support and practical guidance for optimizing the psychological education system and improving the quality of psychological support services in higher vocational colleges.

Keywords: vocational college students; psychological trauma; risk source identification

高职教育作为培养技术技能人才的重要载体，承担着为产业发展输送高素质应用型人才的重要使命，高职学生的身心健康发展是实现这一使命的基础前提。随着人才培养要求的不断提升，高职生在学业提升、技能锤炼、职业发展等多个环节面临的挑战日益增多，心理层面的适应压力逐步凸显，心理创伤风险的防控需求愈发迫切。校园作为高职生学习生活的核心场域，构建科学完善的心理支持系统，精准识别并有效应对各类心理创伤风险源，能够为学生提供更全面的心理保障，助力学生培育坚韧的心理品质，提升适应社会发展的综合能力。

一、高职生心理创伤的主要风险源识别

高职学生心理创伤的形成是一个多因素交互作用的过程，其风险源广泛分布于个体成长环境、校园生活及社会

环境等多个层面，不同风险源之间相互关联、相互影响，共同作用于学生的心理状态。精准识别这些风险源，明确各类风险源的表现形式与影响机制，是开展针对性预防与干预工作的前提，能够为后续心理支持服务的精准落地提供靶向指引。

(一) 家庭环境中的深层影响因素

家庭是学生心理发展的起点，家庭环境的氛围、结构与教养方式等，对学生心理品质的形成具有深远而持久的影响。部分高职生成长过程中所处的家庭环境存在功能完善度有待提高的情况，这些情况可能成为心理创伤的潜在源头。具体来看，父母长期外出务工导致的留守儿童经历，会使学生在成长关键期缺乏足够的亲情陪伴与情感滋养，

作者简介：郭萍，硕士，讲师，研究方向为高职学生心理健康教育及心理危机干预。

情感需求难以得到及时满足;家庭关系紧张或破裂,会让长期处于焦虑、不安的情绪氛围中,难以建立稳定的心理安全感;不当的教养方式,如过度严苛、过度放任或忽视型教养,会影响学生自我认知的建立,导致学生自我认同水平有待提高。成长早期的情感忽视与关爱缺失,会对个体后期的心理适应能力、人际关系建立以及压力应对方式等均产生显著影响。这些早期形成的心理隐患若未得到及时疏导,在进入高职阶段后,会因新的学习环境、人际环境变化等压力因素而更容易被激活或加剧。例如,来自边远山区的留守儿童,因长期亲情缺失与家庭变故,在进入高职校园后,面对陌生的集体生活与自主管理模式,可能会表现出情绪调节能力有待提高的情况,在融入集体、处理人际关系时容易产生困惑,进而引发心理不适。

(二) 学业压力与学习适应的困境

高职教育以技术技能培养为核心,课程设置侧重实践操作,教学模式强调理实结合,这种特殊性对学生的适应能力提出了较高要求。部分学生因入学途径差异或对职业教育认知存在偏差,进入高职校园后容易产生心理落差,学习动力与学习主动性有待提高。同时,专业课程的理论学习难度、实训操作的技能要求、阶段性技能考核的压力,以及部分学生因文化基础相对薄弱而面临的学习困难,共同构成了持续的学业压力。当学生感受到的学业压力超出自身应对能力,且求学期望与学习成效之间出现差距时,学生容易产生自我怀疑,学习自信心有待提高。这种长期的学习适应困境若得不到有效缓解,会逐步削弱学生的自我效能感,导致学生在学习过程中产生畏难情绪,进而增加情绪调节能力不足的风险。此外,高职教育阶段的“工学交替”培养模式,要求学生在校园学习与企业实习之间频繁转换,部分学生难以快速适应两种场景下的学习与工作节奏,实习过程中遇到的技能瓶颈、岗位适配度等问题,也会进一步加剧学业与实践压力,对心理状态产生不利影响。

(三) 就业焦虑与职业规划的迷茫

就业前景是高职学生关注的核心问题,就业质量直接关系到学生的未来发展,因此就业相关的压力成为影响高职生心理状态的重要因素。当前,行业企业对技术技能人才的需求标准不断提升,不仅要求学生具备扎实的专业技能,也日益重视学生的职业心理素质,如抗挫折能力、团队协作精神、职业认同感与责任意识等。许多高职生对自身潜能认知不够清晰,职业规划能力有待提高,对未来就业方向缺乏明确目标,常常在不同职业选择之间徘徊犹豫;

部分学生担心所学专业知识与技能无法满足企业岗位需求,害怕出现“学非所用”的情况;还有部分学生对踏入社会、进入职场后的人际关系处理、工作压力应对等存在担忧,对职业发展前景感到迷茫。这种对未来就业的不确定性,以及就业期望与市场岗位供给之间的适配度有待提高的情况,极易引发就业焦虑情绪。若缺乏有效的职业生涯指导与针对性的心理疏导,这种焦虑情绪会逐步积累,转化为持续的心理应激状态,进而影响学生的正常学习与生活节奏,甚至会让部分学生对专业学习产生怀疑,学习动力进一步弱化。

(四) 人际交往中的冲突与排斥

良好的人际关系是学生建立校园归属感、获得心理安全感的重要支撑,也是学生心理健康发展的必要条件。高职生来自不同地域,成长背景、生活习惯、性格特质存在较大差异,在集体生活与学习互动中难免产生摩擦与分歧。部分学生因性格内向、社交主动性不足,或缺乏系统的社交技巧与经验,在融入集体、建立友谊的过程中面临困难,容易产生孤独感;还有部分学生个人意识较强,在与人交往过程中缺乏换位思考意识,沟通表达能力有待提高,容易与同学产生误解与矛盾。宿舍作为学生日常相处最密切的场所,生活习惯差异、作息时间冲突等容易引发宿舍矛盾;同学之间在学习竞争、集体活动参与等方面的分歧,可能导致关系紧张;恋爱关系中的情感波动与矛盾处理不当,也可能成为直接的心理应激事件。特别是对于成长过程中有过被孤立经历或原生家庭关系复杂的学生,人际交往中的负面体验更容易触发其原有的心理隐患,导致情绪调节能力下降,出现行为退缩、回避社交等情况,进一步加剧心理不适。

(五) 网络环境下的负面信息冲击

随着互联网与智能手机的全面普及,网络已成为高职生学习生活的重要组成部分,在为学生提供信息获取、沟通交流、娱乐休闲便利的同时,也带来了新的心理风险。网络空间信息传播的开放性与复杂性,使得各类负面信息能够快速扩散,这些信息涵盖社会负面事件、极端情绪表达、不实谣言等,容易对学生的价值观与心理状态产生误导与冲击。虚拟社交场景中,学生常常会接触到他人展示的“理想化”生活状态,这种对比容易引发自身的自卑情绪与攀比心理,增加心理压力;部分学生过度依赖虚拟社交,将大量时间投入到网络聊天、短视频浏览等活动中,现实社交能力进一步退化,难以有效处理现实生活中的

也是影响高职生心理状态的重要风险点。相关实践发现，成长过程中经历过较多负面事件的学生，网络依赖的可能性更高，这可能与这类学生通过网络活动寻求情感补偿、缓解内心痛苦有关。过度依赖网络逃避现实压力，会形成“现实问题积累—网络逃避—现实应对能力下降”的恶性循环，进一步削弱学生在现实中的问题解决能力与社会支持系统，加剧心理创伤风险。

（六）个体心理素质与抗压能力的差异

学生个体的心理素质与抗压能力是应对外部各类风险源的内在缓冲器，其水平差异直接决定了不同学生面对相同外部压力时的心理反应与应对效果。部分高职生自我认知不够全面，自我悦纳度不高，存在自卑心理，对自身的优点与潜能认识不足，遇到困难时容易过度放大自身不足，产生消极自我暗示；部分学生心理韧性有待提高，遇事容易退缩逃避，缺乏主动解决问题的勇气与毅力，人际安全感不足，难以主动寻求他人支持与帮助。在面对学业压力、人际冲突、就业焦虑等外部风险源时，心理韧性强的学生能够更好地调动自身资源，采取积极的应对策略，逐步化解压力；而心理韧性不足的学生则可能因无法有效应对压力而陷入无助、迷茫的情绪中，难以快速调整心理状态。个体心理素质的差异，使得同样的外部事件对不同学生可能构成不同程度的心理影响，部分学生能够快速适应并恢复，部分学生则可能因此产生持续的心理不适，甚至引发更严重的心理问题。

二、高职生心理创伤干预的重要价值

对高职生心理创伤风险进行及时识别与有效干预，构建完善的校园支持系统，不仅能够为学生个体的健康成长提供保障，也能够推动高职院校育人工作质量的提升，同时为技术技能人才的全面发展奠定基础，具有多维度的重要价值。

（一）有助于促进高职生人格完善与社会适应能力提升

心理创伤的有效干预与修复，能够帮助学生科学处理过往的负面经历，逐步消解负面情绪对心理状态的影响，重建对自我、他人和周围环境的安全认知。通过专业的心理支持服务，学生可以系统学习健康的情绪调节方式，掌握有效的人际沟通技巧，培育积极的压力应对策略，这些能力的提升是学生人格不断完善的重要体现。在干预过程中，学生能够逐步增强自我认知，提升自我悦纳度，培育坚韧的心理品质，心理韧性不断增强。具备良好心理素质的学生，能够以稳定的情绪、清晰的认知和积极的心态面

对学业挑战，主动处理人际关系中的分歧与矛盾，科学规划职业生涯发展路径，从而更好地适应校园学习生活。同时，这些心理品质与能力的培育，能够为学生未来踏入社会、进入职场奠定坚实基础，帮助学生快速适应社会环境变化，有效应对职业发展中的各类挑战，实现个人价值与社会价值的统一。

（二）有助于维护校园安全稳定与和谐育人环境构建

学生的心理状态与校园安全稳定密切相关，若学生的心理危机事件得不到及时妥善处理，不仅会对当事学生的身心健康造成伤害，也可能在校内引发不良情绪的扩散，影响其他学生的心理状态，进而干扰正常的教学秩序与管理工作。构建系统化的心理支持与危机干预体系，能够实现对心理困扰的早期预防、早期发现与早期干预，及时化解潜在的心理风险，避免或减少心理危机事件的发生，降低对学校整体工作的冲击。通过全方位的心理支持服务，能够营造充满关怀与支持的校园氛围，让学生感受到被重视、被接纳，增强学生的校园归属感与心理安全感。这种安全、稳定、和谐的校园环境，是所有学生安心学习、健康成长的基础，也是落实全方位育人理念、构建积极校园文化的重要保障，能够为高职院校各项育人工作的顺利推进提供良好环境支撑。

（三）有助于提高技术技能人才培养的综合质量

新时代背景下，行业企业对技术技能人才的需求已从单一的技能型向“德技并修、知行合一”的综合型转变，职业心理素质已成为企业考评毕业生的重要维度。心理创伤若未得到及时疗愈，会影响学生的职业道德养成，阻碍职业价值观的正确树立，也会对学生专业技能的稳定发挥产生不利影响。通过开展针对性的心理育人工作，帮助学生塑造健全的人格和良好的职业心理素养，能够有效提升学生的综合竞争力。具备良好心理品质的学生，在学习专业技能时能够保持积极的学习态度，主动克服技能学习中的困难；在实习实践过程中，能够快速适应岗位要求，有效应对工作压力，展现出较强的团队协作能力与责任意识。这能够从根本上提升技术技能人才的培养质量，让毕业生更好地满足产业发展需求，为产业升级与高质量发展提供有力的人才支撑。

（四）有助于推动高职院校心理健康教育工作的开展

将心理创伤的识别与干预纳入高职院校心理健康教育工作体系，是对心理健康教育工作模式的深化与拓展，能够推动心理健康教育工作向更精准、更专业的方向发展。这一过程要求学校心理健康工作突破普适性知识普及、一般性

咨询服务的局限,转向精准化的风险筛查、专业化的创伤干预、系统化的支持网络建设,进一步明确心理健康教育工作的重点与方向。为实现这一目标,学校需要整合校内校外多方资源,运用科技手段,完善心理健康教育课程体系,加强师资队伍建设,这些举措能够全面提升心理健康教育工作的专业化、系统化与实效性水平。同时,在实践过程中积累的经验与形成的工作模式,能够为其他高职院校开展心理育人工作提供参考,推动形成可复制、可推广的职教心理育人模式,促进整个高职教育领域心理健康教育工作质量的提升。

(五) 有助于夯实社会心理服务体系的基层基础

高职院校作为青年群体聚集的重要场域,其校园心理支持系统的构建与完善,是国家社会心理服务体系建设的的重要组成部分,能够为夯实社会心理服务基层基础提供有力支撑。高职生毕业后将直接进入各行各业,成为产业发展的中坚力量,其心理健康水平不仅关乎个人发展,也影响着社会整体的心理和谐与稳定。通过校园层面的心理创伤干预与支持,帮助学生培育良好的心理品质、掌握科学的心理调适方法,相当于为社会输送了一批具备基本心理自助与互助能力的个体,这些个体能够在未来的工作与生活中,更好地应对心理压力,积极调节情绪状态,同时也能对身边人的心理困扰给予初步关注与支持,形成辐射效应。此外,高职院校在构建校园心理支持系统的过程中,积累的精准筛查、分级干预、多方协同等实践经验,能够为社区、企业等基层单位开展心理服务提供可借鉴的模式与思路。特别是校企协同开展实习学生心理支持的实践,能够推动心理服务资源向企业延伸,促进企业职工心理服务体系的完善;校社协同的心理志愿服务,能够丰富社区心理服务内容,提升社区心理服务的覆盖面与实效性。这种校园心理服务与社会心理服务的有效衔接,能够推动形成“校园—社区—企业”联动的心理服务网络,进一步完善社会心理服务体系的基层架构,为提升全民心理健康素养、维护社会和谐稳定贡献职教力量。

三、高职生校园心理支持系统的核心架构

针对高职生心理创伤的风险特点与干预价值,需要构建一个多层次、全方位、动态响应的校园心理支持系统。该系统以“预防为主、精准干预、全面覆盖、长效保障”为核心理念,旨在实现预防、干预、教育、服务等功能的有机融合,形成“事前预防—事中干预—事后修复”的全链条心理保障模式。通过科学的架构设计,明确各模块的

功能定位与协同机制,确保各项心理支持工作有序推进,为学生从入学适应到毕业就业的全周期校园生活提供全覆盖的心理保障。该系统的核心架构应包含以下五个相互关联、层层递进的组成部分,各部分既独立承担特定功能,又相互衔接、协同发力,共同构成完整的心理支持体系。

(一) 建立全员覆盖的心理筛查与预警机制

全员覆盖的心理筛查与动态预警机制是校园心理支持系统的基础与前提,是实现心理风险精准防控的第一道防线,能够为后续精准开展心理支持服务提供翔实的数据支撑,确保心理风险早发现、早干预、早疏导。学校应充分依托“互联网+”、大数据分析、人工智能等现代信息技术,联合专业技术团队构建智能化的心理筛查与预警平台,平台需要具备测评管理、数据统计、风险标记、动态追踪等核心功能,将心理筛查工作纳入常态化、规范化管理体系。在新生入学、学期初、学期末、实习前后、重大考试及节假日前后等关键时间节点,分批次开展全员心理测评工作,确保测评的及时性与针对性。测评内容需进行科学设计,不仅要涵盖抑郁、焦虑等一般心理症状的筛查,还需全面覆盖创伤经历(如成长过程中的负面事件、家庭变故等)、心理韧性水平、社会支持网络、情绪调节能力、职业心理状态、学习适应情况等多个维度,形成多维度的学生心理测评矩阵,确保测评结果能够全面、客观反映学生的心理状态。基于测评结果,为每一位学生建立标准化的心理健康电子档案,实现“一人一档”的精细化管理,档案内容应包含基础信息、历次测评数据、咨询记录、危机干预情况、家校沟通记录等,安排专人负责档案的更新与维护,准确记录学生心理状态的动态变化情况。在此基础上,结合高职生的心理发展特点与风险源分布规律,构建“红橙黄绿”四级预警机制,明确各级预警的具体判定标准、响应流程及责任主体。其中,红色预警对应存在严重心理危机、有自伤自杀倾向或极端行为风险的学生;橙色预警对应存在明显心理问题、情绪波动剧烈、无法正常学习生活的学生;黄色预警对应存在一般心理困扰、需要针对性疏导的学生;绿色预警对应心理状态稳定、无明显心理困扰的学生。为提升预警的精准度,系统需对接学生实习平台的出勤数据、实训表现数据,家校沟通记录,学生日常消费行为数据、图书馆借阅数据、课程学习表现及成绩波动数据、宿舍人际关系互动数据等多元信息,通过大数据分析技术对学生心理状态进行全方位、动态化监测,不断完善学生心理“画像”,实现对心理风险的精准识别与分级管理。例如,对筛查出的高风险(红色预警)学生,系统

应自动标记并第一时间触发预警流程，由心理健康中心联合辅导员、班主任组成专项帮扶小组，启动一对一跟踪关注程序，制定个性化的帮扶方案，确保及时提供针对性的心理支持与干预服务；对中风险（橙色、黄色预警）学生，安排专职心理教师开展定期约谈与团体辅导，帮助其缓解心理压力；对低风险（绿色预警）学生，开展心理健康教育活动，巩固其心理状态。通过这种全员覆盖、动态追踪的筛查预警机制，能够有效提升心理风险防控的前瞻性与主动性，为后续心理支持服务的精准落地奠定坚实基础。

（二）构建分级分类的心理咨询服务体系

根据学生心理问题的严重程度、需求类型及个性化特点，构建科学合理的分级分类心理咨询服务体系，是优化心理服务资源配置、提升心理支持服务精准性与实效性的关键举措，能够确保不同心理需求的学生都能获得适配的专业服务。该体系以“分层递进、精准施策、专业规范”为原则，将服务对象划分为不同层级，匹配对应的服务资源与服务方式，形成全方位、多层次的咨询服务网络。第一级为面向全体学生的预防性、发展性服务，作为整个服务体系的基础层级，覆盖所有在校学生，核心目标是提升全体学生的心理健康素养，增强心理自我防护能力，从源头预防心理问题的产生。该层级主要通过开设心理健康必修课、选修课，开展心理健康主题讲座、专题沙龙，组织心理成长团体辅导、心理素质拓展活动，举办心理健康文化节等多种形式，向全体学生普及心理健康知识、情绪调节技巧、人际沟通方法、压力管理策略等内容，引导学生树立正确的心理健康观念，主动关注自身心理状态。例如，针对新生开展“入学适应心理辅导”团体活动，帮助其快速融入校园生活；针对毕业生开展“职业心理调适”专题讲座，缓解就业焦虑。第二级为针对有一般心理困扰学生的针对性咨询服务，作为服务体系的核心层级，服务对象为存在学习适应困难、人际交往矛盾、情绪波动、职业规划迷茫等一般心理困扰，但未达到严重心理问题标准的学生。该层级由专职心理教师为学生提供专业的个体咨询或团体咨询服务，咨询方式包括面对面咨询、电话咨询、线上视频咨询等，方便学生根据自身情况选择。咨询过程中，心理教师通过专业的咨询技术，帮助学生梳理问题根源，引导其掌握解决问题的方法，缓解心理压力，调整心理状态。同时，针对不同类型的心理困扰，开设专项团体辅导小组，如“人际交往能力提升小组”“情绪管理小组”“职业规划小组”等，实现同类问题的集中疏导。第三级为针对有严重心理问题或处于危机状态学生的专业干预与转介

服务，作为服务体系的重点保障层级，服务对象为存在严重心理障碍、有心理危机倾向或处于心理危机事件中的学生。该层级需要建立校内心理健康中心与校外专业精神卫生机构的深度联动机制，明确转介标准、转介流程及衔接要求，形成“校内干预—校外诊疗—校内跟踪”的闭环服务模式。当发现学生存在严重心理问题时，首先由校内专业心理教师开展紧急危机干预，稳定学生情绪，保障其生命安全；随后根据评估结果，及时、精准地将学生转介至校外精神卫生机构进行专业诊断与治疗；在学生治疗期间及康复返校后，校内安排专人进行跟踪回访，提供后续的心理支持与适应辅导，帮助其逐步恢复正常的学习生活状态。这种分级分类的服务体系，能够实现心理服务资源的精准匹配与高效运用，避免资源浪费，确保每一位有需要的学生都能获得及时、专业、有效的心理支持，全面提升心理服务的覆盖面与实效性。

（三）完善危机干预的快速响应流程

校园心理危机干预是校园心理支持系统的安全底线，是应对突发心理危机事件、保障学生生命安全与校园稳定的关键环节。完善的快速响应流程能够确保在心理危机事件发生时，各项干预工作有序、高效、规范推进，最大限度降低危机事件的负面影响，保护当事学生及周边师生的身心健康。学校必须结合高职校园的实际情况，制定详尽、具体、可操作的心理危机干预预案，明确心理危机事件的界定标准、分级标准，细化从危机发现、信息报告、风险评估、紧急干预、转介治疗到事后跟踪回访、氛围疏导的全流程职责分工与行动规范，确保每一个环节都有明确的责任主体、操作标准与时间要求。流程设计应始终强调“快速响应、果断处理、科学专业、以人为本”的原则，建立多渠道、便捷化的危机报告渠道，包括班级心理委员上报、辅导员班主任上报、师生直接反馈、预警系统自动触发等，确保师生能够及时、准确地反馈危机信息，避免信息延误。同时，组建专业化的心理危机干预响应团队，团队成员应进行科学配置，包括学校分管领导、心理健康中心全体专职教师、学工部门负责人及工作人员、保卫部门工作人员、校医院医护人员、相关院系负责人及辅导员、法律顾问等，明确各成员的具体职责与协同机制，定期开展危机干预模拟演练，提升团队的应急处置能力与协同配合能力，形成工作合力。在危机事件处理过程中，响应团队需遵循标准化流程开展工作：首先，接到危机报告后，第一时间赶赴现场，对危机事件的严重程度、影响范围进行快速评估，制定个性化的紧急干预方案；其次，安排专业心理教师对

当事学生开展情绪疏导、心理支持等紧急干预工作,稳定其情绪,防止事态恶化,同时由保卫部门维护现场秩序,校医院医护人员提供医疗保障;再次,对于需要专业医疗干预的学生,及时启动转介流程,协调家长做好配合工作,确保学生得到及时的专业诊疗;最后,在危机事件初步处置后,对当事学生进行持续的跟踪回访,提供长期的心理支持与康复辅导,帮助其逐步恢复心理平衡,重返正常的学习生活状态。同时,针对危机事件对周边师生造成的心理影响,开展团体心理辅导、个体约谈等疏导工作,缓解不良情绪,消除心理阴影。此外,建立危机事件事后复盘机制,每次危机事件处置结束后,组织响应团队成员进行全面复盘,总结处置过程中的经验与不足,分析危机事件的成因与预警漏洞,有针对性地优化危机干预预案与响应流程,不断提升校园心理危机干预的规范化、专业化水平。

(四) 打造线上线下融合的心理健康教育平台

科技赋能是提升心理支持系统效能的重要手段,也是适应新时代高职学生学习生活特点的必然要求。打造线上线下深度融合的心理健康教育平台,能够有效打破时间与空间的限制,拓宽心理服务的覆盖范围,提升服务的可及性、便捷性与趣味性,满足学生多样化、个性化的心理需求。线上平台应进行一体化设计,整合心理测评、在线咨询、心理健康教育、情绪宣泄、同伴互助等多项功能,构建一站式、智能化的心理服务平台。平台需要具备稳定的技术支撑,确保24小时全天候运行,为学生提供不间断的心理服务。具体而言,平台应开设丰富的心理科普资源板块,整合“心理微课堂”“心理科普文章库”“情绪调节指南”“心理案例解析”等资源,内容以视频、音频、图文等多种形式呈现,方便学生随时查阅学习;嵌入AI辅助的心理自评工具,学生可根据自身情况自主开展心理状态测评,系统自动生成测评报告并提供针对性的调适建议;设置匿名的树洞倾诉渠道、在线留言板等互动板块,为学生提供安全、私密的情绪宣泄空间,由专业心理教师定期回复留言,给予心理支持;开通线上咨询预约功能,学生可通过平台自主选择咨询教师、预约咨询时间与咨询方式,简化咨询预约流程,提高咨询服务效率。线下平台应与线上平台形成互补协同,打造功能齐全、环境温馨的实体心理咨询中心,作为心理服务的核心阵地。根据服务需求合理划分功能区域,包括标准化的个体咨询室、团体辅导室、情绪宣泄室、沙盘治疗室、VR心理训练室、心理放松室等多个功能区域,每个区域配备专业的设备与器材,为学生提供多样化的线下心理服务。例如,在情绪宣泄室配备宣泄

人、宣泄球、击打沙袋等设备,帮助学生释放负面情绪;在沙盘治疗室配备专业沙盘与沙具,由心理教师引导学生通过沙盘游戏梳理心理状态;在VR心理训练室引入VR技术,模拟职业场景、人际互动场景、压力应对场景等,让学生在沉浸式体验中开展心理韧性训练、社交技能训练、压力管理训练等,提升心理调适能力;在心理放松室配备生物反馈设备、音乐放松椅等,帮助学生直观了解自身情绪状态,学习科学的情绪调节方法。为提升线上线下平台的融合度,建立数据共享机制,将学生线上测评数据、咨询预约信息、学习记录等与线下咨询记录、训练情况进行整合,形成完整的学生心理服务档案,为精准开展心理支持服务提供数据支撑。同时,通过线上平台发布线下活动信息,引导学生参与线下团体辅导、心理训练等活动;线下活动结束后,通过线上平台收集学生反馈,优化活动内容。通过线上线下平台的深度融合,实现心理服务“随时随地、按需获取”,让学生能够根据自身需求灵活选择服务方式,全面提升心理服务的覆盖面与实效性,满足不同学生的个性化心理需求。

(五) 营造充满关爱与包容的校园文化氛围

硬件设施与制度流程的有效运行,离不开软性的校园文化环境支撑。充满关爱与包容的校园文化氛围是校园心理支持系统落地见效的重要保障,能够潜移默化地影响学生的心理状态,增强心理育人的实效性,让心理支持融入校园生活的各个角落。学校应将心理健康教育全面融入校园文化建设的全过程,树立“全员关注心理健康、共同促进心理成长”的理念,通过多种途径传播积极向上的心理理念,倡导尊重、接纳、互助、关爱、包容的校园风尚,消除对心理问题的污名化认知。定期开展“5·25”心理健康日、心理健康宣传周、心理健康月等主题活动,通过心理知识竞赛、心理情景剧展演、心灵读书会、心理游园会、心理电影展播、专家讲座等丰富多样的形式,提升学生对心理健康的关注度与认知度,增强心理健康意识。将心理健康教育理念有机融入课程思政,在各类专业课程、公共基础课程、实训课程的教学融入积极心理教育内容,引导学生树立积极乐观的人生态度、坚韧不拔的意志品质与和谐包容的人际交往观念。例如,在专业实训课程中,引导学生正确看待实训过程中的失败与挫折,培育抗压能力与问题解决能力;在团队合作类课程中,强调互助协作的重要性,提升学生的人际沟通能力。鼓励班级、宿舍等基层集体建立支持性的同伴关系,开展“宿舍心夜话”“班级互助小组”“心理委员伴成长”等特色活动,促进学生

之间的沟通交流、相互理解与相互支持,让学生在集体中感受到温暖与归属感。充分运用校园广播、校园电视台、校园网站、微信公众号、宣传栏等各类宣传阵地,开设心理健康宣传专栏,定期推送心理健康知识、心理调适技巧、典型案例等内容,让心理健康理念深入人心。加强对全体教职工的心理健康知识培训,提升教职工对学生心理状态的关注程度与支持能力,引导教职工在日常工作中主动关心学生、理解学生,用包容的态度对待学生的成长差异与心理困扰,成为学生心理成长的支持者与引导者。同时,建立校园心理关爱志愿服务队,吸纳热心公益、具备一定心理知识的师生参与,开展心理健康知识宣传、心理支持陪伴等志愿服务活动。当校园中的每一个成员都能主动关注心理健康、积极参与心理支持工作,成为心理健康的促进者和守护者时,心理支持系统才能真正焕发生命力,为学生提供无处不在的情感滋养与心理庇护,让学生在充满关爱与包容的校园环境中健康成长。

四、校园支持系统的具体实施路径

校园心理支持系统的核心架构并非静态的理论框架,其育人效能的充分释放,关键在于落地执行环节的精准性与协同性。只有构建清晰可操作、多方齐参与的实施路径,将心理支持的责任与任务细化到校园育人的各个环节、落实到具体主体,才能形成“全员育人、全程育人、全方位育人”的心理支持工作格局。这就需要充分调动辅导员、任课教师、学生群体等校内核心力量,同时联动家庭、医疗机构、行业企业、社区等校外资源,明确各主体的角色定位与协同机制,通过多维度、多层次的实践举措,确保心理支持服务从“纸面”走向“地面”,真正触达每一位学生,为其心理成长筑牢保障防线。

(一) 辅导员与班主任的深度参与

辅导员与班主任作为与学生日常接触最密切、信息掌握最精准的一线育人主体,是校园心理支持系统的“神经末梢”,其深度参与直接决定了心理支持服务的及时性与针对性。要充分发挥这一群体的“前哨预警”与“纽带联结”双重作用,需从能力提升、机制保障、职责细化三个维度推进实践。在能力提升方面,学校应建立分层分类的专项培训体系,针对新入职辅导员开展“心理健康基础能力特训营”,涵盖心理问题识别、初步疏导技巧、危机事件应急处置等核心内容;对资深辅导员则侧重“创伤干预进阶培训”“家校沟通实战演练”等专题,邀请校外资深心理咨询师、精神科医生开展案例督导,提升其处理复杂

心理问题的专业能力。同时,将心理健康教育工作能力纳入辅导员、班主任的绩效考核指标,激发其主动学习与实践的积极性。在机制保障方面,建立“日常排查—定期上报—精准对接”的闭环工作机制:辅导员需每周通过宿舍走访、班级例会、个别谈心等形式,完成对班级学生心理状态的全覆盖排查,重点关注新生适应期、考试季、实习季、毕业季等关键节点的学生情绪波动;每月向学校心理健康中心提交《班级学生心理状态分析报告》,对排查出的一般心理困扰学生建立“一人一策”的关怀台账,对疑似严重心理问题的学生第一时间启动与心理中心的对接移交流程,确保专业干预不延迟。在家校协同方面,辅导员应主动构建个性化的家校沟通模式,对心理状态异常的学生,除常规的电话、微信沟通外,可定期组织线上“家长心理沙龙”,邀请心理专家同步参与,为家长解读学生心理问题成因,指导家长掌握科学的陪伴、疏导方法,避免因家长认知偏差或不当干预加重学生心理负担。例如,针对有留守儿童经历、家庭关系紧张的学生,辅导员可牵头建立“家校每周沟通台账”,及时反馈学生在校的情绪变化、人际互动情况,同时了解学生在家的表现,联合家长制定“校园—家庭”双轨帮扶方案,通过校园内的朋辈陪伴、心理辅导与家庭中的亲情滋养、环境优化,形成协同育人合力。此外,辅导员还应注重日常心理关怀的精细化,针对不同群体学生的特点开展针对性工作:对实习学生通过线上随访、企业走访等形式,关注其职场适应压力;对毕业学生开展“就业心理一对一辅导”,缓解就业焦虑。通过这些具象化、常态化的举措,将心理支持融入学生管理的全流程,筑牢校园心理防护的第一道防线。

(二) 任课教师的课堂融入

课堂是高职生学习生活的核心场域,任课教师作为专业知识与技能的传授者,其在教学过程中融入心理引导,能够实现“知识传授、技能培养、心理育人”的三位一体,让心理支持更具融入性与潜移默化的效果。这种融合并非简单的“心理知识叠加”,而是要结合不同专业的课程特点、职业岗位需求,将心理素养培育与专业教学深度融合,让学生在专业学习中自然提升心理品质。首先,在教学理念更新上,学校应通过“心理育人专题培训”“跨学科教研沙龙”等形式,引导任课教师树立“全员心理育人”意识,明确自身在心理支持系统中的职责,掌握“教学融入式”心理引导的基本方法。例如,组织专业课教师与心理教师开展结对教研,共同挖掘不同专业课程中的心理育人元素,形成《专业课程心理育人元素清单》,为教学融入

提供明确指引。在教学实践中,任课教师可根据课程类型采取差异化的融入策略:在理论课程中,通过案例教学融入心理引导,如在《市场营销》课程中,引入“职场沟通挫折案例”,引导学生探讨如何应对沟通中的拒绝与否定,提升抗挫折能力;在《机械设计基础》等工程类课程中,通过“项目攻坚小组”模式,培养学生的团队协作意识与问题解决能力,同时引导学生正确看待设计中的失误与修改,培育坚韧的心理品质。在实训课程中,结合职业岗位场景开展心理训练,如在电工电子实训、汽车维修实训等课程中,设置“突发故障应急处置”模拟环节,让学生在高压场景下锻炼情绪调控能力与应急反应能力;实训指导教师在学生遇到技能瓶颈产生畏难情绪时,应及时给予个性化指导,通过“分步拆解任务、肯定微小进步”的方式,帮助学生重建学习信心,避免因技能挫败引发心理落差。此外,任课教师还应注重课堂心理氛围的营造,采用鼓励式、启发式教学,尊重学生的个体差异,对学习基础薄弱、情绪波动较大的学生给予更多关注与包容。例如,在课堂提问、小组展示等环节,对内向、自卑的学生采用“阶梯式提问”,逐步引导其主动表达;对回答错误或操作失误的学生,重点分析问题原因而非指责,保护学生的学习积极性。同时,任课教师应建立课堂心理状态观察台账,对连续多节课出现注意力不集中、情绪低落、回避互动的学生,及时课后约谈了解情况,并主动与辅导员、心理中心沟通对接,形成“课堂观察—课后关怀—专业干预”的联动机制。通过这种“润物细无声”的课堂融入模式,让心理育人贯穿专业人才培养的全过程,有效拓展心理支持系统的覆盖范围与实施成效。

(三) 学生心理社团与朋辈支持

同龄人之间因成长背景、认知水平、生活场景相近,更容易产生情感共鸣与信任,其提供的心理支持具有专业服务无法替代的亲和力与可接受性。充分激活学生心理社团与朋辈支持力量,能够构建起覆盖班级、宿舍的“微型心理支持网络”,让心理关怀触手可及。学校应将学生心理社团与朋辈支持队伍建设纳入校园心理支持系统的重要组成部分,从资源保障、专业指导、机制建设三个方面提供支撑。在资源保障上,学校应为心理社团划拨专项活动经费,提供固定的活动场地,配备1-2名专职心理教师作为指导老师,保障社团活动的专业性与规范性;同时,将朋辈辅导员培训纳入学校心理健康教育工作计划,每年定期开展“朋辈辅导员选拔大赛”,选拔具备良好沟通能力、共情能力、责任意识的学生,通过“理论培训+技能实训+

案例督导”的系统化培养模式,提升其心理知识储备与助人能力。培训内容应涵盖心理危机识别与报告流程、积极倾听与共情技巧、情绪疏导基础方法、自我关怀与边界设定等核心模块,避免因朋辈辅导员专业能力不足引发二次伤害。在活动开展上,心理社团应结合高职生的心理需求,打造系列品牌活动:定期举办“心灵树洞”匿名倾诉活动、“压力释放工作坊”“人际沟通训练营”等,为学生提供情绪宣泄与能力提升的平台;组织心理情景剧展演,通过学生自编自导自演的形式,演绎学业压力、人际冲突、就业焦虑等常见心理困扰,让学生在观看与参与中获得情感共鸣与解决方案;开展“心理健康进宿舍”活动,由朋辈辅导员牵头组织宿舍心理沙龙,引导学生主动沟通、化解矛盾,营造和谐的宿舍氛围。在朋辈帮扶机制上,实行“朋辈辅导员—班级—宿舍”三级联动模式:每位朋辈辅导员对接2个~3个班级,定期深入班级、宿舍开展心理状态排查,对发现的有轻微心理困扰的学生,提供一对一的情感陪伴与倾听支持,帮助其梳理情绪、缓解压力;对无法解决的复杂问题,及时向指导老师或心理中心报告,确保专业干预的及时性。同时,建立朋辈辅导员定期督导机制,每周由指导老师组织案例研讨,帮助朋辈辅导员梳理帮扶过程中遇到的问题,提升帮扶技巧,同时关注朋辈辅导员自身的心理状态,避免因长期接受负面情绪产生心理耗竭。这种以学生为主体的朋辈支持生态,能够有效弥补专业心理服务资源的不足,让心理支持更贴近学生的生活场景,提升心理支持系统的覆盖面与实效性。

(四) 家校社协同育人

高职生的心理成长并非孤立的校园事件,而是受到家庭、社会、职场等多环境因素的综合影响。构建“家—校—社—医—行—企”六位一体的协同育人机制,能够整合多方资源,打破场景壁垒,为学生提供全周期、全场景的心理支持,确保心理支持服务在校园、家庭、职场、社区等不同场景中无缝衔接。学校作为协同育人的核心枢纽,应主动牵头搭建协同平台,明确各主体的职责与联动流程。在家校协同层面,建立“分层分类家校沟通体系”:对心理状态稳定的学生,通过每学期1次~2次的家长会、家长信等形式,常态化普及心理健康知识;对存在轻微心理困扰的学生,开展“一对一家长约谈”,由辅导员、心理教师共同参与,向家长反馈学生在校情况,指导家长调整家庭教育方式;对存在严重心理问题的学生,启动“家校应急沟通机制”,第一时间通知家长,共同商议干预方案,避免因信息不对称导致干预延误。同时,开设“家长心理

课堂”线上专栏,定期推送家庭教育技巧、亲子沟通方法、学生心理发展特点等内容,帮助家长提升家庭心理支持能力。在医校协同层面,与地方精神卫生中心、三甲医院心理科建立深度合作关系,签订《心理危机干预合作协议》,明确转介标准、转介流程及后续跟踪服务机制;学校心理中心对评估为严重心理问题的学生,由专人协助家长办理转介手续,全程跟踪学生的诊疗情况;邀请医院专家定期进校园开展“心理危机干预专题培训”,提升学校心理工作队伍的专业水平;建立“医校联合督导机制”,每月组织一次案例研讨会,由医院专家对学校的复杂心理案例进行督导。在行企协同层面,结合高职“工学交替”的培养模式,与合作企业共建“实习学生心理支持机制”:在学生进入企业实习前,学校与企业联合开展“职场心理适应培训”,由企业导师、心理教师共同授课,帮助学生了解职场规则、提升人际沟通与压力应对能力;实习期间,企业指定专人作为实习学生的“心理联络人”,定期与学生沟通,了解其工作适应情况与心理状态,及时向学校反馈;学校心理教师定期走访企业,开展现场心理辅导,为实习学生提供情感支持。在社校协同层面,与社区公益组织、青少年心理服务中心合作,拓展心理服务场域:组织学生参与社区“心理健康志愿服务”,如为社区青少年开展心理科普宣传、陪伴服务等,让学生在实践中提升心理品质;邀请社区心理工作者进校园开展“社区一校园心理沙龙”,为学生提供多元化的心理支持。通过这种多主体协同、多场景覆盖的育人机制,整合各方资源形成心理支持合力,构建起“校园内有专业干预、家庭中有亲情滋养、职场中有导师引导、社区中有公益支持”的全链条心理保障网络,为校园心理支持系统的有效运行提供坚实的外部支撑。

五、校园支持系统的长效运行保障

为确保校园心理支持系统能够持续、稳定、有效地运行,充分发挥其心理育人功能,必须建立坚实的长效运行保障体系,从队伍、资源、制度、评估等多个维度提供支撑,为系统运行保驾护航。

(一) 专业化心理健康教师队伍的建设

专业化的心理健康教师队伍是校园心理支持系统运行的核心驱动力,队伍的专业素养直接决定心理支持服务的质量。学校必须高度重视心理健康教师队伍建设,按照相关标准配齐配强专职心理健康教师,保障教师的数量能够满足全校学生的心理服务需求。通过“外引内培”相结合的方式,不断优化队伍结构,提升队伍专业水平。“外引”

即积极引进具备丰富心理辅导经验、较高专业资质的心理健康教育人才,充实队伍力量;“内培”即建立常态化的师资培训机制,定期组织专职心理教师参加国内外高水平的专业培训、学术交流、案例督导等活动,提升其在心理测评、心理咨询、危机干预、创伤修复等方面的专业能力。同时,构建专兼结合的队伍格局,吸纳辅导员、班主任、专业任课教师及校外精神科医生、资深心理咨询师等组成兼职心理健康教育队伍,明确兼职教师的职责与工作规范,定期开展专项培训,提升其心理教育能力。关注心理健康教师的自身心理健康,实施“暖心惠师”等关爱项目,为教师提供心理疏导与减压支持,避免职业耗竭。通过专业化队伍的建设,能够为校园心理支持系统的运行提供坚实的人才保障,确保各项心理支持服务的专业性与实效性,推动心理育人工作高质量发展。

(二) 心理辅导硬件设施与专项经费的落实

必要的心理辅导硬件设施与充足的专项经费,是校园心理支持系统正常运行的物质基础,能够为各项心理支持工作的开展提供有力保障。学校应加大对心理健康教育工作的投入,设立功能齐全的心理咨询中心,根据实际需求合理规划功能区域,配备专业的心理辅导设备。具体而言,应建设标准化的个体咨询室、团体辅导室、心理测评室、沙盘治疗室、情绪宣泄室、VR心理训练室等,为开展多样化的心理服务提供场地支撑;配备心理测评系统、生物反馈仪、情绪疏导设备、VR心理训练设备等专业仪器,提升心理服务的智能化水平。在经费保障方面,学校应在年度预算中设立心理健康教育专项经费,明确经费的使用范围与管理规范,确保经费专款专用。专项经费应涵盖设备采购与维护更新、心理健康教育活动开展、师资培训与学术交流、外聘专家劳务、危机干预专项支出等多个方面,为各项工作的顺利开展提供充足的资金支持。建立经费使用效益评估机制,定期对经费使用情况进行审核与评估,优化经费配置,确保每一笔经费都能发挥最大效益。通过硬件设施与专项经费的落实,能够为校园心理支持系统的长效运行提供坚实的物质保障,确保各项心理支持服务能够有序推进、落到实处。

(三) 规范化的心理危机干预制度与伦理规范

规范化的制度与伦理规范是校园心理支持系统有序运行的保障,能够确保各项心理支持工作在制度框架内规范开展,保障学生的合法权益。学校应结合自身实际情况,制定完善的《心理危机预防与干预工作实施办法》《心理健康教育工作伦理守则》《学生心理健康档案管理办法》

等一系列规章制度。制度内容应明确各部门、各岗位在心理健康教育工作中的职责分工,细化心理筛查、咨询服务、危机干预、转介治疗、档案管理等各个环节的工作流程与操作标准,确保各项工作有章可循、规范有序。特别是在危机干预制度中,要明确危机识别、报告、评估、干预、转介、事后跟踪等全流程的时间节点、责任主体与操作要求,确保危机事件能够得到快速、有效的处置。同时,制定严格的心理健康教育工作伦理规范,明确知情同意、保密原则、保密例外、避免双重关系等核心伦理要求,保障学生在接受心理服务过程中的知情权、隐私权等合法权益。加强对制度与伦理规范的宣传培训,确保每一位参与心理健康教育工作的人员都能熟练掌握并严格遵守。通过规范化的制度与伦理建设,能够提升校园心理支持系统运行的专业性与可信度,赢得学生的信任与认可,为心理育人工作的顺利开展提供制度保障。

(四) 常态化的心理支持效果评估与反馈

常态化的效果评估与反馈机制是推动校园心理支持系统持续优化的重要手段,能够及时发现系统运行过程中存在的问题,为工作改进提供科学依据。学校应建立全方位、多维度的心理支持效果评估体系,明确评估指标、评估方法与评估周期。评估内容应涵盖心理健康教育活动的参与度与满意度、心理咨询服务的成效、危机干预案例的处理效果、学生心理健康知识的掌握程度、学生心理状态的整体变化、师资队伍的专业能力提升等多个方面。采用定量评估与定性评估相结合的方法,通过问卷调查、心理测评、访谈调研、案例分析等多种形式收集评估数据;运用“职业心理云平台”等智能化工具进行数据采集与分析,动态追踪工作成效。建立评估结果反馈与应用机制,定期对评估结果进行汇总、分析与研判,形成评估报告,及时反馈给相关部门与工作人员。根据评估结果,有针对性地优化工作策略,调整资源配置,改进服务内容与方式,解决系统运行过程中存在的问题。同时,建立工作改进后的跟踪

评估机制,检验改进措施的有效性,形成“计划—实施—评估—改进—再评估”的闭环管理模式。通过常态化的效果评估与反馈,能够推动校园心理支持系统不断迭代升级,持续提升心理育人工作的质量与实效,更好地满足学生的心理发展需求。

六、结束语

构建科学有效的高职生心理创伤风险识别与校园支持系统,是高职院校落实育人根本任务、培育高素质技术技能人才的重要基础,对学生全面发展、校园和谐稳定及职业教育高质量发展具有重要意义。高职院校今后应切实推进全员覆盖的心理筛查与预警机制建设,深化分级分类的心理咨询服务体系,优化危机干预快速响应流程,完善线上线下融合的心理健康教育平台,营造关爱包容的校园文化氛围,同时强化辅导员、任课教师、朋辈队伍的协同参与,健全家校社协同育人机制,并以专业化队伍建设、硬件经费保障、制度伦理规范、常态化效果评估为支撑,全面落实校园支持系统的各项内容,为高职生提供全方位、全周期的心理保障,助力学生培育坚韧心理品质,提升社会适应能力,切实提升心理育人工作的实效性与专业性,为学生全面成长与终身发展奠定坚实心理基础,为产业发展输送更多身心和谐、德技并修的优秀技术技能人才。

参考文献:

- [1] 吴婷. 高职生心理创伤的预防及干预[J]. 教育进展, 2025, 2(02): 1-3.
- [2] 许劼. 高职高专学生心理灵活性与创伤后成长的关系研究[J]. 教育教学研究前沿, 2025, 3(12): 239-241.
- [3] 于俊新, 付希文, 许静, 等. 高职生心理资本和核心自我评价在童年期创伤与社会适应间的链式中介作用[J]. 职业与健康, 2025, 41(13): 1813-1818.
- [4] 甘良梅. 高职学生成人依恋在童年期创伤经历与心理资本关系中的中介作用[J]. 晋城职业技术学院学报, 2021, 14(02): 66-70.