

# 构建四级心理监督机制，护航高职学生健康成长

黄显鸽

陕西铁路工程职业技术学院，陕西省咸阳市，714099；

**摘要：**情绪管理能力是高职院校学生核心素养的关键构成，直接关系到其学业发展、职业成长与社会适应。当前，受家庭教养方式、学业就业压力、网络环境冲击等多重因素影响，部分高职学生呈现心理脆弱、情绪调控能力不足等问题，给高校育人工作带来严峻挑战。本文基于辅导员工作实践，通过问卷调查、个案追踪等研究方法，系统剖析高职学生情绪问题的表现特征与形成机理，构建“学校-院系-班级-宿舍”四级心理监督机制，并结合“察言观色”工作法形成全链条干预模式。实践表明，该机制能有效提升心理危机识别的精准度与干预的时效性，助力培育学生自尊自信、理性平和的健康心态，为高职心理育人工作提供实践范式。

**关键词：**高职院校；心理监督；四级机制；情绪管理；育人成效

DOI：10.69979/3029-2735.26.02.050

## 引言

习近平总书记说：“青年正处在人生的拔节孕穗期，最需要精心栽培”，辅导员应在学生成长的关键阶段，通过持续创新工作方法，引导学生做情绪的主人。高职院校作为培养技术技能人才的主阵地，其育人工作不仅要聚焦专业能力提升，更要关注学生心理健康。本文以某高职院校5个班级286名学生为研究对象，通过为期三年的行动研究，探索构建科学高效的心理监督机制。研究采用量化与质性相结合的方法，运用抑郁自评量表（SDS）、压力知觉量表等工具开展定期测评，结合班主任日志、心理委员周报、个案访谈等质性资料，系统分析机制运行成效，以期为高职心理育人工作提供可复制、可推广的实践路径。

## 1 高职院校学生情绪问题分析及原因

### 1.1 问题分析

高职学生常见的不良情绪主要包括抑郁、焦虑、愤怒、恐惧及自卑等。这些情绪问题不仅影响学生的学业表现，还可能对其未来的职业选择与社会适应能力产生深远影响。通过问卷调查与个案分析，我们发现部分学生在面对压力与挑战时，往往缺乏有效的情绪调节策略，导致情绪失控，进而影响其正常的学习与生活。

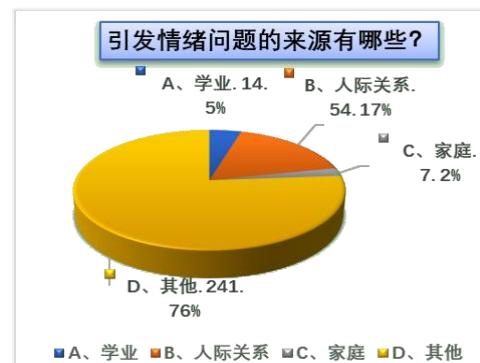
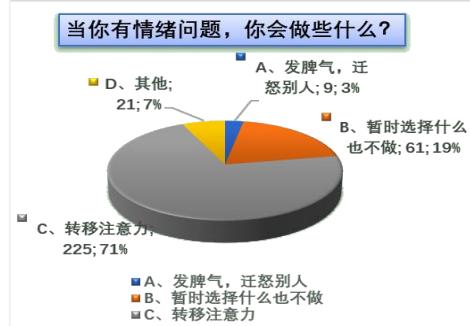


图1 学生心理问题调查分析图

### 1.2 原因探究

从心理学视角分析，心理学家埃利斯提出的情绪ABC理论指出，个体在特定情境下产生的行为结果，核心在于信念系统。合理的信念系统会催生积极理性的行为结果，而不合理的信念则会导致不适当的情绪与行为反应。此外，从家庭、社会、学校及学生自身角度分析，当前高职学生普遍为00后独生子女，家庭溺爱导致其自我中心倾向明显，忽视他人感受，情绪波动大；信息时代，抖音、快手等社交媒体平台影响学生的价值

观与人际交往模式，沉迷虚拟世界导致现实交往能力退化；高中阶段学校过度重视成绩，忽视学生逆商能力的培养；学生自身正处于面临多重选择的时期，情绪敏感性高，波动性大。

## 2 高职院校大学生应对策略

### 2.1 总体思路

从学校层面到宿舍层面，搭建“学校—院系—班级—宿舍”四级心理监督机制，将四级监督机制融入“察言观色”具体细微的每一项工作中，实现对学生情绪变

化的全方位、全覆盖监控。学校层面总体统筹大学生心理健康工作，定期开展心理健康测评，制定危机事件应对预案；院系层面定期开展心理委员培训，通过心理危机周报监控重点学生，重点关注特殊学生群体；班级层面心理委员发挥职责，开展丰富多彩的心理活动，引导学生积极参与，掌握心理学基础知识，辅助班主任与辅导员识别问题学生，及时反馈信息；宿舍层面发挥舍长作用，敏锐发现学生异常情绪表现。建立全方位监控机制保障学生成长。



图2 学生四级心理监督机制图

### 2.2 目标导向

学生四级心理监督机制设计与《高等学校学生心理健康教育指导纲要》相衔接，致力于构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”工作体系，引导学生正确认识义利、群己、成败、得失，培育其自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

### 2.3 实施策略

作为辅导员要学会“察言观色”，在学生工作中用这个四个方法能准确把握学生心理特点，开展工作做到“有的放矢”。

#### (1) 察：敏锐观察，精准识别

关键节点观察。从学生进入学校的那一刻，就要有一双慧眼，在军训、班会等各种活动节点中重点观察到那一小部分需要关注的同学。借助学校心理测评结果，结合谈心谈话，重点关注情绪波动大、行为异常的学生。

因材施教引导。遵循因材施教的原则。针对抑郁敏感的学生，鼓励其参与集体活动，提升人际交往能力；对焦虑急躁的学生，引导其通过阅读、书法等活动静心养性；针对自卑的学生，发掘其闪光点，给予鼓励与肯定，建立自信心。

#### (2) 言：倾听心声，畅通渠道

深入学生实际。辅导员工作要围绕学生、关照学生、

服务学生，深入学生群体，倾听学生心声，关注学生日常言语、班会发言、谈心谈话等环节，及时发现情绪问题。

全员全过程育人。和任课教师保持联系，畅通信息渠道。专任教师能够在课堂通过学生上课的参与情况、是否睡觉、状态是否良好，识别情绪异常学生。

倾听身边人言语。宿长作为最了解舍友性格喜好的人，哪些同学总是一个人独来独往，哪些同学最近情绪低落，哪些同学是失恋或者家庭发生变故等，还有哪些同学有睡眠障碍，能够提供第一手情绪异常数据。

#### (3) 观：实际观察，活动见证变化

创新活动形式。通过蛛丝马迹能够看到一些同学自卑、内向、急躁等问题。创新工作方法，通过“做自己情绪的主人”心理健康主题班会、心理团辅、心理电影观影、心理活动手抄报等活动，传达应对不良情绪的策略，培养稳定情绪。

心理游戏引导。设计心理游戏，让学生写下近期不开心的事情，分析引发不良情绪的信念，引导其改变认知模式，用合理认知看待问题。引导同学们思考为什么同样一样事情，最后的结果截然不同，纠正“绝对化”“过度概括”等认知偏差，引导学生能够用合理的认知看待问题。

#### (4) 色：综合划分，精准施策

学校总体布局。通过心理健康中心定期开展心理问题筛查，为工作提供第一手数据。从新生入校就安排心理健康课程，全覆盖教授情绪识别与调控技巧。在课堂中给学生教如何识别不良情绪，如何掌控情绪。在平时工作中重点关注特殊学生，定期和其谈心谈话，了解他们的所思所想。

颜色区域划分。辅导员结合实际工作，将学生划分为绿色安全领域、黄色需要重视领域、红色重点关注领域。重点关注黄色区域和红色区域的学生，定期和学生谈心谈话，严重的同学需要家校共育，保证学生健康安全。

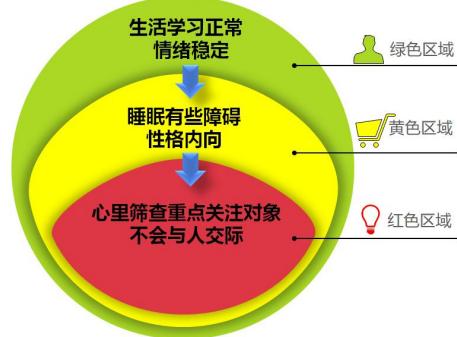


图3 不同数据学生颜色划分区域

发挥心理咨询中心作用。专业的心理咨询老师为需要帮助的学生提供个性化服务，通过微信预约等方式，让同学们遭遇情绪问题时，能够及时获得专业心理教师的指导，更好的服务学生成长。

### 3 高职院校四级心理监督机制成效

#### 3.1 个体成效

实践表明，四级心理监督机制有效促进了学生个体心理健康成长。庄同学通过积极参与各项活动，与同学关系融洽，获得国家励志奖学金；刘同学对心理学知识产生浓厚兴趣，参加学校心理健康知识竞赛获得一等奖，目前在中铁四局第八工程有限公司实习；女生小李担任团支书后，建立了自信心，签约兰州铁路局；白某情绪稳定，在中铁建工集团广东有限公司顶岗实习，与同事关系融洽。

#### 3.2 整体成效

班级层面，稳定的情绪氛围得以营造，同学们目标明确，遇到问题能够正确归因，理性看待荣辱、义利得失。考试失利时，能够从自身努力程度、学习方法等可控因素寻找解决方案。经过三年师生共同努力，班级学

习气氛浓厚，同学关系融洽。所带5个班级中，有4个班级获得先进班集体称号，2名同学获得国家奖学金，5名同学获得“十佳青春榜样”荣誉。

### 4 结语

高职院校学生心理监督机制的构建，必须立足学生心理发展特点与职业教育规律，实现“专业支撑与日常观察相结合、制度建设与人文关怀相统一”。本文构建的“四级联动+察言观色”机制，通过明确各层级职责、细化干预流程、创新工作方法，有效破解了心理育人“最后一公里”难题。实践证明，该机制不仅能提升心理危机干预的精准度与时效性，更能培育学生积极的认知模式与情绪管理能力，为“育心与育德相统一”的育人目标提供坚实保障。新时代高职心理育人工作任重道远，需要持续深化机制创新，推动技术赋能与专业发展，完善全员、全过程、全方位的心理育人体系，让每一位高职学生都能在健康心态的支撑下，成长为高素质技术技能人才，为制造强国建设贡献青春力量。

### 参考文献

- [1] 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.
- [2] 王莉. 新时代高职院校学生心理健康特点及心理素质提升探究[J]. 教育与职业, 2025(18): 102-108.
- [3] 张明, 李娟. 提升高校心理健康教育效能的路径探索[J]. 思想教育研究, 2024(6): 135-140.
- [4] 陈静.“AI 辅助+人工守护”双体系在高校心理健康教育中的应用[J]. 中国高等教育, 2025(12): 58-60.
- [5] 郭念锋. 心理咨询师(三级)[M]. 北京: 民族出版社, 2015.
- [6] 中国心理学会. 中国国民心理健康发展报告(2021~2022) [R]. 北京: 社会科学文献出版社, 2022.

**作者简介：**黄显鸽（1984.12-），女，汉族，陕西咸阳，硕士，辅导员，讲师，研究方向：大学生思想政治教育、心理健康。

**课题编号：**2024fd-05

**主办单位：**陕西铁路工程职业技术学院

**课题名称：**陕西铁路工程职业技术学院2024年辅导员工作精品项目——构建四级心理监督机制 助力学生健康成长。