

## 论优化大学生心理建设助力发展新质生产力

广东省社会学学会潜能开发研究专业委员会 张缙莉

**【摘要】**新质生产力是未来经济发展的重要引擎，而高校学生则是这一过程中的关键驱动力。作为未来推动社会进步的中坚力量，加强和优化高校大学生心理建设，增强学生的应对情绪变化、心态变化的能力，促进学生个性化发展，提升自身素养，成为德才兼备且有积极人生态度和健全人格的祖国建设人才，以应对新质生产力带来的挑战和机遇，成为新质生产力发展实践中最活跃、最创新的力量。

**【关键词】**大学生 心理健康 心理建设 新质生产力

### 引言

历史唯物主义认为，生产力是人类改造自然、征服自然的能力，是推动人类文明不断向前发展的决定力量。马克思的生产力概念是人类在劳动中蕴含的推动社会进步的力量<sup>①</sup>。随着科技的快速发展和全球化进程的加速，传统的生产力模式已经难以适应新的经济环境，正在遭遇越来越多的挑战。新质生产力的提出标志着人类社会正在经历从传统质态生产力向新质态生产力的深刻变革，这一变革对于实现经济社会持续健康发展，摆脱依靠传统要素驱动经济增长的路径依赖，推动人类社会转向高质量发展，具有重要意义。人，尤其是当代高校大学生是新质生产力的关键资源，在这一变革中作用巨大。

### 一、良好的心理素质是大学生新质生产力形成的支撑点

生产力迭代是人类文明的内生力量，生产力转型变革是人类文明前行的源泉。无论是在远古的石器时代，还是从农业时代走进工业化时代，无不是生产力转型变革推动社会不断前行。当人类社会昂首步入信息化时代，互联网、大数据、云计算、区块链等新型技术蓬勃兴起，人类生产生活进入信息化、智能化、智慧化阶段，这些新技术、新科学、新信息和新思维会催生一批新业态、新事物、新模式乃至新行为。

#### （一）新质生产力引发社会发展深刻变迁与变革

新质生产力引发的高质量发展观和可持续发展观会带来不同于以往社会发展的深刻变迁与变革。在这一发展过程中，科技是第一生产力，创新是第一动力，人才是第一资源。实

---

<sup>①</sup> 徐海红《马克思生产力概念的辩证诠释及生态价值》中国地质大学学报(社会科学版)2018年第18卷第1期，第68页。

现创新驱动发展，关键要靠“人”，从基础上看，人是新质生产力的关键资源<sup>①</sup>。

在生产力这一复杂系统中，其基本要素包括劳动者、劳动资料和劳动对象，劳动者和劳动对象是其中最重要、最活跃的因素。如果人出现了大的问题，新质生产力发展就无从谈起。在推进新质生产力发展的进程中，如果人们的内心总是处于焦虑、紧张、彷徨、苦闷、抑郁乃至精神分裂状态，就会出现社会隐患增多、价值观迷乱、劳动者素质下降等情形，无形中会动摇社会稳定的基础。没有了人的全面发展，新质生产力发展就会成为空话。

## **（二）新质生产力成为推动社会经济发展的核心力量**

在全球化和科技迅猛发展的背景下，新质生产力逐渐成为推动社会经济发展的核心力量。而青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。

### **1. 人才的培养是推动与发展新质生产力关键课题**

作为活跃于时代前沿的弄潮儿，青年人是社会上最富活力、最具创造性的群体，理应走在发展新质生产力的前列，更是未来引领推动新质生产力发展的生力军。

高校是承担教育、科技、人才三个要素的关键性力量和重要结合点，也是培育创新人才、赋能新质生产力发展的主阵地，而对于人才的培养，则是推动与发展新质生产力的关键课题。在新一轮科技革命和产业变革与我国加快转变经济发展方式形成历史性交汇的重要关头，培养造就一批又一批德才兼备的优质大学生尤为重要。

### **2. 高等教育根本任务的核心是培养学生全面发展**

新时代，立德树人是高等教育的根本任务，核心在于培养学生全面发展，不仅包括知识和技能的传授，更重要的是对学生的道德素养、人格修养以及心理健康的培养。而随着社会的快速发展和多元文化的交融，当代大学生心理问题受到全社会的广泛关注。

（1）大众化教育的实现，使得大学生学业与就业模式产生了根本性变化，整体向着自主择业和双向选择发展。但在毕业生人数日渐增多的情形下，就业难问题开始凸显，致使学生就业心理产生了不同程度的变化，呈现出了一些典型问题<sup>②</sup>。同时，经济全球化和信息化带来的机遇和挑战使大学生在学业、就业等方面承受着巨大的心理压力。

（2）传统价值观与现代文化的冲突、个人发展与社会期待的差异，给大学生的心理健康带来了巨大影响<sup>③</sup>。因而心理健康问题成为制约当代大学生健康成长的重要因素。

---

<sup>①</sup> 王珏. 新质生产力《一个理论框架与指标体系[J]. 西北大学学报》(哲学社会科学版), 2024年第54卷第1期, 第35页。

<sup>②</sup> 徐驰《当代大学生就业心理问题及其影响因素探析》湖北开放职业学院学报, 2024年第37卷第5期, 第45页。

<sup>③</sup> 王卫权《高校心理健康教育系统性建设的问题与对策》中国高等教育, 2022年第10期, 第32页。

在此背景下，高校大学生心理健康教育的重要性日益凸显，良好的心理健康教育不仅能帮助大学生正确认识自我，培养积极的人生态度和应对压力的能力，还能促进学生的全面发展，提高适应社会的能力，但当前高校在心理健康教育方面存在诸多问题和挑战，需要进一步解决与完善。

### （三）提升大学生心理健康是一种社会责任

提升大学生心理健康是一个教育目标，更是一种社会责任，体现了对年轻一代全面健康发展的关注和承诺。大学生作为社会未来的建设者和领导者，其心理健康状态直接影响着其个人发展以及对社会的贡献。

在快速变化的社会和复杂多变的生活环境中，大学生需要具备良好的心理适应能力和情绪调节能力来应对学习、生活和未来职业中的各种挑战。心理健康教育通过提供必要的知识和技能帮助学生建立积极的应对策略，进而增强其面对困难和挑战时的心理韧性。在知识经济和创新驱动背景下，社会对高素质人才的需求日益增长，心理健康良好的大学生更能够积极主动地学习新知识，创新思维，解决问题。因此，加强心理健康教育有助于学生的个人发展，也有助于提高整个社会的人力资源质量，给新质生产力的形成和发展给予有力的助推。

## 二、当代高校大学生心理健康现状及成因

心理健康教育是培养学生良好心态和健全人格的重要手段，具有帮助学生建立正确世界观、人生观和价值观的作用，对于促进学生身心发展和提高综合素养具有十分重要的意义。<sup>①</sup>

### （一）大学生心理健康问题带的挑战与困境

如何正确分析当前“00”后大学生新的心理现象和突出问题，并针对性进行指导和有效推动当代大学生心理健康工作，是高校教育工作者当前面临的重要课题<sup>②</sup>。当前，大学生心理健康问题的存在给教育管理者、家长以及社会带来了诸多挑战与困境。

#### 1. 心理健康问题对大学生成长造成严重影响

心理健康问题对大学生个体的发展和成长造成了严重影响

（1）心理健康问题可能导致学业成绩下降、人际关系紧张等问题，影响学生的学习和生活质量；大部分学生更愿意自己慢慢将情绪消化，不希望自己的经历和感受让外人知道。

（2）心理健康问题也可能给学生的身心健康带来长期的负面影响，甚至诱发严重的心

---

<sup>①</sup> 元邓洛珠《素质教育背景下开展心育的策略研究》2024年第四届教育创新与经验交流研讨会，社会科学II辑：教育理论与教育管理。

<sup>②</sup> 门方瑞、李建庆《“00后”大学生心理突出问题分析及预防策略探究》山东商业职业技术学院学报，2023年第23卷第5期，第77页。

理疾病。在陌生的环境、没有亲人陪伴、交际圈子还没有建立、学校制度严格、学习压力大、课余活动多等一系列问题的冲击下，他们脆弱的心灵可能会瞬间崩塌，从而导致一系列心理问题。

(3) 心理健康问题也给学校教育管理带来了一定的挑战。学校面临着如何有效识别和干预学生心理健康问题、提供合适的心理健康教育资源等问题。同时，学校与家庭、社会之间的沟通与协作也需要进一步加强，共同关注学生的心理健康问题。

大学生心理健康问题的存在不仅是个体成长发展的问题，也是社会和教育管理的重要议题。只有通过深入分析大学生心理健康问题的现状和影响因素，才能够有效制定和实施针对性的心理健康教育措施，帮助大学生健康成长、全面发展。

### **(一) 当前大学生心理健康问题的现状**

随着社会的快速发展和竞争的加剧，大学生心理健康问题日益凸显。为了有针对性地对当代大学生心理健康工作进行有效改进，现以“00后”大学生作为重点研究对象，分析其心理现状及突出问题，并就预防策略进行探索研究。

#### **1. 大学生心理健康问题具有多样性**

大学生心理健康问题的具有多样性：在情感方面，有的大学生因学业压力、人际关系等因素而出现抑郁、焦虑等情绪问题；在行为方面，有的大学生可能表现出自我封闭、消极逃避等不良行为；在认知方面，有的大学生可能出现自我认知偏差、思维方式不合理等问题。这些问题的存在不仅影响了个体的健康发展，也对校园和社会造成了一定程度的负面影响。

#### **2. 大学生心理健康问题呈现复杂性**

当前，大学生心理健康问题呈现复杂性，主要表现在其影响因素的多样性，除了学业压力、人际关系等常见因素外，现代社会的快节奏生活、家庭教育方式的转变、网络文化的影响等也在一定程度上影响着大学生的心理健康。同时，个体差异、性别差异、文化差异等也使得大学生心理健康问题的表现形式和解决方法更加复杂多样。

### **(二) 大学生心理健康问题成因**

很多“00后”大学生在进入自主学习阶段后，没有了老师和父母的鞭策，会产生惰性，从而无法较好地规划自己的大学生活，进入迷茫状态。在大学即将结束时，他们会发现其他同学都过着充实有意义的生活，而自己还没有明确未来的目标，更没有做出良好的职业生涯规划，从而会产生焦虑、抑郁的情绪在大学生心理健康问题的成因中，有内部因素和外部因素两个方面：

## 1. 内部因素

内部因素主要包括个体的性格特点、心理素质、生理特征等。比如，一些性格内向、自尊心较低的学生更容易受到外界压力的影响而产生心理问题；而生理上的变化，如青春期的生理和心理变化，也可能导致大学生心理健康问题的出现。

## 2. 外部因素

外部因素则包括社会环境、家庭教育、学校教育等方面的影响。社会环境的快速变化和竞争压力，使得大学生面临更多的挑战和焦虑；家庭教育方式的转变，如家长过度关注学业成绩而忽视个体的情感需求，也可能对大学生心理健康产生负面影响。同时，学校教育中存在的课业负担过重、人际关系复杂等问题也是导致大学生心理健康问题的重要原因之一。

## 三、当代高校大学生心理建设面临的问题

大学生心理素质教育的目标是培养学生的心理健康素养、心理抗压能力和心理创新能力，要求遵循学生的成长规律和心理特点，结合学生的专业特色和职业需求。为了正确把握大学生心理健康成长、学生群体心理的特点，使其积极、快乐、健康发展。发现问题、发现问题就特别重要。

### （一）心理健康课程体系建设不健全

课程内容的单一性。当前多数高校的心理健康课程内容停留在基础理论的讲授上，缺乏针对性和实用性，导致课程内容与学生实际需求之间存在较大的脱节，难以有效应对学生面临的具体心理问题。

#### 1. 课程体系缺乏完整性

不少高校心理健康教育仅作为辅助或选修课程存在，缺乏与其他学科的有效融合和交叉，未能充分体现心理健康教育的重要性。心理健康教育的连贯性和系统性也存在不足，课程间缺乏必要的衔接，难以形成覆盖学生整个大学生涯的长效教育机制。

#### 2. 教学模式和方法有待提升

部分高校已经开设了心理健康课程，但在教学方法和手段上仍显得传统和陈旧，缺乏创新的教学方式和实践环节，课程效果有限，难以激发学生的兴趣和参与度。同时，课程评估和反馈机制不完善也使教学内容和方法难以根据学生反馈进行及时调整和优化。

### （二）大学生对心理健康教育重视程度较低

大学生对心理健康教育的相关课程参与度不高。即使在学校开设了心理健康相关课程，也常常被学生视为次要课程或选修课程，缺乏足够的参与和投入，反映出学生对心理健康教

育的认识不足，将其视为非主流或非必要的学习内容。

### **1. 学生对心理问题表现为轻视和忽视**

在学习和生活中面临压力或困境时，许多大学生倾向于独自应对，并不是寻求专业的心理健康服务或咨询，增加了个体心理问题的风险，也阻碍了有效心理健康教育的实施。

### **2. 大学生对心理健康话题表现回避态度**

在校园文化中，关于心理健康的讨论和交流并不普遍，学生往往缺乏开放讨论和分享心理经验的平台，不利于建立积极的心理健康认知，限制了心理健康教育的影响力。

### **（三）师资队伍建设和有待加强**

在多数高校中，从事心理健康教育的专职教师数量有限，难以满足日益增长的学生心理健康服务需求，导致心理健康课程的开设数量有限，无法为更多学生提供必要的心理健康教育和咨询服务。虽然一些高校已经聘请了心理健康专业人员，但由于缺乏系统的培训和专业发展机会，这些教师在理论知识和实践经验上存在差距。一些非专业背景的教师也被分配承担心理健康教育任务，这无疑降低了教学的专业性和有效性。

## **四、当代高校大学生心理健康教育优化策略**

自世界开展心理卫生运动以来，大学生群体备受世界各国教育界关注，大学生同学、朋友聚餐，自顾自埋头玩微博，彼此整晚不说话；在寝室面对面懒得说话，却乐于用 MSN 聊天，这些被机器绑架的“机男”、“机女”一代日益增多。很多大学生只能听赞美之词，听不得半点反对意见；有的外表高傲，内心脆弱，敏感多疑；有的只能接受成功，不能面对失败；当他们遇到一些不顺心、不顺从的事情和人，就会有极端的举动，甚至轻生。这些所谓的“蛋壳心理”<sup>①</sup>无疑给社会、学校、家庭带来对大学生新的认识、对家教、学校教育带来新的挑战。

### **（一）建立健全高校心理健康课程体系**

关于课程内容的构建，既要确保包含基础的心理学理论，也要融入如情绪管理、压力应对、人际交往等实际应用。这些课程应贴近大学生的实际生活和心理需求，注重理论与实践的结合。

#### **1. 共同参与课程设计，确保专业性和实用性**

可以邀请心理学专家、学生事务专家以及有经验的心理辅导员共同参与课程内容的

---

<sup>①</sup>钱海明, 李宏翰《大学生心理健康研究的理解、误用分析》宁波大学学报: 教育科学报, 2007 年第 27 期, 第 27 页。

确保课程的专业性和实用性。

关于教学方法的更新，要坚持创新和多样化。在传统的课堂讲授基础上还应引入案例分析、角色扮演、小组讨论等互动式教学方法，提升学生的参与度和兴趣。还可以利用在线课程、互动平台、模拟场景等网络和数字媒体资源，增加教学的灵活性和可访问性，使学生能够在更广泛的环境中学习和实践<sup>①</sup>。

## **2. 高校在资源配置方面，应提供足够的支持**

在资源配置方面，高校应提供足够的支持，包括专业的教学设施和必要的教学材料。心理健康教育的推广也需资金支持，用于开发新的教学资源、组织相关活动和研讨会等。还应建立校内外专业机构的合作关系，为学生提供更丰富的学习资源和实践机会。

### **(二) 积极宣传心理健康教育，提升学生参与度**

高校应当运用多种媒介和平台进行心理健康教育的宣传。要积极利用数字媒体和社交平台，如微博、微信、校园网等发布心理健康相关信息和知识。同时还要开发互动式的心理健康教育应用程序或小游戏，吸引学生以轻松愉快的方式了解心理健康知识。

#### **1. 高校可组织丰富多样的心理健康教育活动的**

可以举办心理健康主题讲座、研讨会和工作坊，邀请心理健康专家和心理咨询师分享专业知识和实际经验。还可以通过举办心理健康主题的文化节、心理剧表演、主题摄影展等活动，增加心理健康教育的趣味性和参与度的同时也为学生提供展示自身才华的平台。

#### **2. 高校应加强与学生家庭、社区及相关机构合作**

通过家校合作，让家长了解心理健康教育的重要性，使家庭成为学生心理健康教育的第二课堂。还要与社区和专业心理健康机构建立合作关系，共同开展心理健康宣传活动。

高校应将心理健康教育融入日常教学和管理中。可在新生入学教育、学生干部培训等环节加入心理健康教育内容，使之成为学生日常生活和学习的一部分。与此同时，教师和辅导员在日常教学和学生管理中要增强对心理健康问题的关注和引导，为学生提供必要的支持和帮助。

### **(三) 开展多种形式的心理素质教育活动，普及心理卫生知识。**

大学生是国家未来的建设者，他们的心理素质直接影响着他们的学习、生活和职业发展<sup>②</sup>。开设“大学生心理卫生”、“健康心理学”等选修课、必修课或讲座，开展心理训练，帮

---

<sup>①</sup> 郭洪芹、罗德明：《高校心理健康课混合式教学满意度实证研究》，《思想政治教育研究》2022年第6期，第28页

<sup>②</sup> 杨佳、张和明、陈玥玥、吴松华《“三全育人”视角下高职学生心理素质教育的开展方法分析》才智，2024年第13期，第47页。

助大学生掌握维护心理健康的知识和方法。具体内容应包括:学习心理教育、情感教育、人际关系指导、健全人格培养、抗挫折能力的培养及学生自我心理修养等。

### **1. 防止纯理论灌输, 采取理论与实践结合方式**

心理健康教育课要防止纯理论灌输, 应采取理论与实践相结合的方式。开展心理训练活动, 心理训练是指通过社会认同、自我识别、角色扮演等行为操练, 增强学生的受挫力和自信心。如针对新生适应问题, 课堂内容的设计可以有: 人际交往、首印效应、分离经历、交流的艺术、自我探索、情绪的表达与控制 and 团结协作等。让学生在课堂训练和角色扮演中获得新的感受, 并将感受带回到生活实践中加以巩固, 从而提高心理适应性。

### **2. 告诉学生出现心理问题与疾病及预防矫正办法**

通过给学生开办讲座的形式, 告诉学生青年大学生心理上可能出现的心理问题、心理疾病以及预防和矫正办法。要利用墙报、广播、电视、报纸、小册子等多种形式的媒体和手段, 广泛宣传心理卫生常识。要让学生初步了解自己的心理以及学会各种心理自我应对与求助的能力。

## **(四) 促进心理健康教育与新媒体、新技术的深度融合**

互联网时代背景下, 全新的网络技术和网络资源为心理健康教育提供新的教学工具<sup>①</sup>。针对网络时代背景下心理健康教育工作面临的创新机遇和挑战, 探索改革的策略。运用新媒体开展形式多样的心理健康教育, 是新时代顺应和利用大学生学习特点的重要举措<sup>②</sup>。

### **1. 开发网络视频课程形式的心理健康教学资源**

第一, 高校可以联合新媒体教育机构, 共同设计开发一系列基于微课、慕课等网络视频课程形式的心理健康教育教学资源, 可以按知识点设置情绪管理、人际交往、自我调节等课程模块, 并辅以多个微课视频。高校可以充分利用互联网快手、抖音、微博等新媒体平台强大的传播优势, 拓宽心理健康知识的传播渠道, 联合新媒体网红和心理咨询机构, 传播心理健康科普知识。

目前, 高校对于在校学生情绪及心理健康状况评估主要有两条途径。一是, 学生通过心理量表 (SCL-90、UPI、EPQ、16PF 等) 测试完成一年一次的心理普筛, 呈现心理异常的预警信息, 生成学生心理档案;

### **2. 通过访谈获取学生实时信息进行归档整理**

---

<sup>①</sup> 王远、王彦君《互联网时代下大学生心理健康教育改革研究》湖北开放职业学院学报, 2024年第37卷第18期, 第51页。

<sup>②</sup> 魏季《新媒体时代大学生心理健康教育协同机制构建研究》新闻研究导刊, 2023年第14卷第18期, 第161页。

辅导员通过访谈获取学生的实时状况信息，对访谈摸排的信息进行归档整理。前者心理量表中的问题主观指向性强，测试结果差异大。实践过程中发现学生会有意识的规避问题，造成早期预警差异，监测效果不尽如人意。后者工作量大，耗时长，工作成效受辅导员访谈技巧、心理专业知识、访谈人员配合度等因素影响。

针对上述问题，可以将心理健康教育与新技术融合，如采用 AI 非接触式心理检测，基于振动影像技术，通过 30~90 秒钟的非接触式实时视频数据采集技术，采集面部和颈部 1600 个点以上的肌肉微振动的前庭器官反射数据，结合心理学、生理学技术、人工智能技术，通过建模、比对情绪大数据库，获取相关心理/生理指标及心理健康状况，采集指标包括攻击性、压力、焦虑、可疑、自控力、神经质、抑郁等 15 种心理情绪指标。最终将被检测对象的心理、生理和情绪指标以数字化的方式呈现，实现心理状态的指标化和数字化。通过对大量振动数据的分析，揭示对象心理健康的变化趋势和潜在问题，提供早期预警。

### **（五）加强教师培训，打造过硬心理健康教师团队**

建立持续和系统的教师专业发展计划。可定期组织心理学和心理健康教育领域的培训，邀请心理健康领域的专家和学者进行专业讲座和研讨，确保教师能够及时了解最新的理论发展和实践成果。还要积极鼓励教师参加国内外的学术会议和研修项目，以拓宽他们的专业视野，增强学术交流和合作。

#### **1. 重视教师的实践指导能力培养**

除了理论知识学习，还应提供实际案例分析、模拟教学等实践环节，增强教师的实际操作能力。通过定期的教学技能工作坊和教学方法研讨，教师能够学习和掌握更多有效的教学策略，应对不同学生的心理健康需求。

#### **2. 为教师提供跨学科学习研究机会**

心理健康教育不仅涉及心理学知识，还与教育学、社会学、医学等领域密切相关，鼓励教师进行跨学科学习和研究可以提升其综合素养。

建立教师的专业发展和评价机制。通过设定明确的职业发展路径和评价标准，教师能够有针对性地提升自己的专业水平。定期的教师业绩评估和学生反馈机制可以帮助教师了解自己的教学效果，并及时调整和改进教学方法。

为教师提供必要的支持和资源。要提供足够的时间和空间进行专业学习和研究，为教师参与国内外学术交流提供资金支持，还可建立心理健康教育资源中心，确保教师能够在良好的条件下进行教学和研究。

## 结语

心理健康教育在高校教育体系中的地位和作用不容忽视,它不仅关系到大学生的个人成长和心理健康,也直接影响着社会的和谐与进步。推进与深化心理健康教育,需要从心理健康课程入手;提高与促进心理健康课程教学效能,则需要从加强心理健康课程活动入手<sup>①</sup>。

高校心理健康教育的有效优化和推进,对于培养适应时代发展需求的高素质人才具有重要意义。随着社会的不断发展和人们对心理健康重要性认识的不断提升,心理健康教育在高校的地位将会更加重要。高校心理健康教育的发展不仅要适应时代的变化,还要积极探索与其他学科的交叉融合,形成更加全面和深入的教育体系。同时,高校心理健康教育的推进还需要关注学生个体差异,提供更加个性化和多元化的教育和服务。

新质生产力是未来经济发展的重要引擎,而高校学生则是这一过程中的关键驱动力。作为未来推动社会进步的中坚力量,加强和优化高校大学生心理建设,增强学生的应对情绪变化、心态变化的能力,为学生们提供有效的应对策略和技巧,帮助学生面对挑战和压力,培养学生自主自助解决问题能力、自主调节情绪能力和应对困难的能力,增强个体的适应性和抗压能力,促进学生个性化发展,积极拥抱创新,勇于挑战自我,不断提升自身的科技素养和创新能力,成为德才兼备且有积极的人生态度和健全的人格祖国建设人才,以应对新质生产力带来的挑战和机遇,成为新质生产力发展实践中最活跃、最创新的力量。

### 【参考文献】

1. 王珏《新质生产力:一个理论框架与指标体系》西北大学学报(哲学社会科学版),2024年第54卷第1期。
2. 卫权《高校心理健康教育系统性建设的问题与对策》,中国高等教育,2022年第10期。
3. 郭洪芹、罗德明《高校心理健康课混合式教学满意度实证研究》思想政治教育研究,2022年第6期。
4. 魏季《新媒体时代大学生心理健康教育协同机制构建研究》新闻研究刊,2023年第14卷第18期。
5. 徐弘《新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建研究》吉林工程技术师范学院学报,2023年第39卷第9期。
6. 李成、温金梅、夏运梅《新媒体时代大学生心理健康教育创新策略探讨》湖北开放职业学院学报,2023年第39卷第9期。

---

<sup>①</sup>俞国良、何妍《心理健康课程的新诠释:活动理论视角》中小学心理健康教育,2024年第25期,第26页。

院学报，2023 年第 36 卷第 15 期。

7. 刘明娟《积极心理学对大学生心理健康教育的启示》教育理论与实践，2022 年第 21 期。
8. 马喜亭、冯蓉《建强高校心理育人队伍扎实推进“三全育人”》中国高等教育，2022 年第 10 期。

**【作者简介】**张蔓莉，女，国家二级心理咨询师，硕士研究生，心理学副教授

通讯地址：广州市海珠区新港西路 135 号中山大学园西区 767 栋 103

电子邮箱：[845857776@qq.com](mailto:845857776@qq.com)

联系电话：13688861881