

智媒时代下高校辅导员开展心理健康教育的优化路径研究

雷兴强

(运城师范高等专科学校 山西 运城 044000)

摘要：智媒时代下，高校辅导员开展心理健康教育既是应对智媒之变、守护学生心灵的现实需要，又是回应时代之需，创新高校心理育人路径的重要方式。智媒环境下高校辅导员开展心理健康教育工作面临认知滞后、能力欠缺、机制僵化等现实困境，为此，从理念更新、能力提升、机制创新三方面提出优化路径，推动心理育人与智媒技术深度融合，提升高校心理育人实效。

关键词：智媒时代；高校辅导员；心理健康教育

Research on the Optimization Paths of Mental Health Education for University Counselors in the Intelligent Media Era

Xingqiang Lei

(Yuncheng Advanced Normal College Yuncheng Shanxi 044000)

ABSTRACT: In the era of intelligent media, university counselors' engagement in mental health education is not only a practical necessity to adapt to media transformations and safeguard students' psychological well-being, but also a crucial approach to meeting contemporary demands and innovating pathways for psychological education. However, counselors currently face practical dilemmas in this environment, including cognitive lag, competency deficits, and rigid working mechanisms. In response, this paper proposes optimization pathways from three dimensions: updating educational philosophies, enhancing professional competencies, and innovating institutional mechanisms. These measures aim to promote the deep integration of psychological education with intelligent media technologies, thereby improving the overall effectiveness of mental health education in universities.

KEYWORDS: Era of intelligent media; University counselors; Mental health education

随着智媒技术的快速发展，大学生的生活方式、学习方式等发生了较大变化，他们在追求自由与个性的同时，也承受着多方面的压力，心理问题呈现高发、复杂的新态势。高校辅导员既承担着学生日常事务的管理工作，又是开展心理健康教育的中坚力量，肩负着心理健康教育的重要使命。面对智媒技术带来的各种潜在风险挑战，应对智媒时代发展之势，回应现实挑战，探索心理育人与智媒技术深度融合的育人路径，已成为高校心理健康教育工作

的一项重要课题。

一、智媒时代下高校辅导员开展心理健康教育的现实意义

(一) 应对智媒之变，守护心灵之基

智媒时代以人工智能、大数据、短视频为核心技术，构筑起“万物互联、人机交互”的新型社会生态，不仅深刻改变着社会生产生活方式，还重塑着当代大学生的成长环境。作为与这一时代同步成

收稿日期：2026-06-08

作者简介：雷兴强（1994—），男，运城师范高等专科学校讲师，研究方向为大学生思想政治教育、心理健康教育。

注：本文系2024年度运城师范高等专科学校校级课题“智媒时代下高校辅导员对大学生心理健康教育研究探析”（YCSZKT202427）研究成果。



长的互联网原住民，当代大学生的认知习惯、社交模式、价值观念深受数字化浪潮的浸润与影响，其心理发展也呈现出鲜明的时代特征。智媒技术在为大学生提供信息获取、情感表达、社交互动便捷性的同时，也埋下了信息过载、认知碎片化、虚拟社交疏离、价值判断迷茫等诸多心理隐患，给高校心理健康教育工作带来了新的挑战。辅导员作为与学生接触最密切的教育者，身处学生工作一线，具备信息获取及时、情感联结紧密、介入时机灵活、了解学生实际的独特优势，是学生思想动态和心理危机的第一响应人，在心理健康教育工作中发挥着不可替代的作用。

（二）回应时代之需，创新育人之径

2026年教育部发布《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，要求高校辅导员提高发现并有效处置学生心理健康问题的意识和能力^[1]，细化了高校心理健康教育的具体要求。做好大学生心理健康教育工作，既是国家层面的战略部署，也是高校思政育人工作的关键一环，更是守护大学生健康成长的必然要求。高校辅导员作为大学生日常管理与思想成长的引路人，身处学生工作一线，与学生联系最紧密。通过顺应智媒时代发展之势，立足数字环境下学生心理发展特点，破解传统育人模式的局限与实践中的各种难题，高校辅导员可积极探索心理健康教育与智媒技术深度融合的育人路径，筑牢心理育人安全防线，切实维护大学生身心健康、培养其积极心理品质。这对于落实立德树人根本任务、培养合格的时代新人具有重要而深远的意义。

二、智媒时代下高校辅导员开展心理健康教育的现实困境

（一）对智媒环境影响认识不足

高校辅导员认知理念的滞后是影响其心理健康教育成效的关键因素。部分高校辅导员对智媒时代下高校育人环境的深刻变化缺乏敏锐认知，观念固化，难以主动适应新型心理健康教育工作的现实要求，导致心理健康教育工作难以精准发力。一方面，部分辅导员自身缺乏系统的心理学知识储备，专业素养不足，难以透过数字化表象精准识别大学生行为背后的真实心理状态和潜在诉求^[2]。另一方面，对智媒技术带来的负面效应认识不到位，存在认知偏差。部分辅导员未能充分辩证认识智媒技术的利弊及其对大学生心理健康的深远影响，容易忽视该技术引发的信息过载、算法茧房、虚拟社交疏离等

问题。

（二）智媒素养与专业能力欠缺

智媒环境对高校辅导员综合素养提出更高要求，辅导员智媒素养欠缺与专业能力不足直接影响高校心理健康教育工作的质量与成效，成为制约智媒时代心理健康教育提质增效的突出短板。在智媒素养方面，部分辅导员对智媒技术的应用存在明显不足，缺乏系统性学习与实践应用能力，难以通过大数据精准分析学生心理动态、排查潜在心理问题。在专业能力方面，部分辅导员未接受系统的心理培训与专业教育，缺乏扎实的专业心理知识储备，导致其在处理学生复杂心理问题时，缺乏科学、有针对性的疏导策略和解决方法，难以满足新时代大学生多样化、个性化的心理需求，无法真正实现精准育人、有效育人的工作目标。

（三）传统模式与智媒需求脱节

机制僵化阻碍了高校心理健康教育实效的提升。当前，部分辅导员未能顺应智媒时代发展趋势，在开展心理健康教育时沿用传统育人模式，与新时代大学生心理需求脱节。一是心理育人模式固化，一些辅导员沿用线下与学生谈话这一单一育人方式，缺乏主动创新意识。智媒时代下，大学生更习惯利用各类新兴技术，在网络空间轻松、坦诚地表达自己的真实心理困惑，而部分辅导员缺乏应用智媒技术对学生心理动态进行实时监测、精准捕捉与主动预警的能力，难以及时掌握学生心理变化。二是协同机制不完善，各育人主体联动不足、权责不清。各类心理教育资源分散在不同部门、不同主体手中，未能有效整合与共享，无法形成“学校主导、辅导员牵头、多方参与”的育人合力，致使心理健康教育工作呈现出碎片化、分散化的特征，难以实现全方位、全过程覆盖，大幅削弱了心理健康教育实效。

三、智媒时代下高校辅导员开展心理健康教育的优化路径

（一）树立融合发展的心理育人观

第一，强化思想引领，坚持“学生为本，健康第一”的教育原则。高校辅导员应深刻认识到心理健康既是大学生成长成才、全面发展之基，也是高校落实铸魂育人使命之要，更是应对智媒时代各类心理风险的重要前提。辅导员要摒弃传统“重学业、轻心理”“重问题、轻预防”的固化思维，突破心理育人“边缘化”困境，将心理健康教育贯穿于日常教育管理的全过程、各环节，切实增强开展心理健康教育

工作的主动性、责任感与使命感,真正将学生心理健康放在心上、抓在手上。第二,树立智媒技术与心理教育深度融合的育人思维。辅导员要主动适应智媒时代发展趋势,深入研究与分析智媒时代大学生的思想认知、行为习惯与心理特征,精准把握智媒环境对大学生心理产生的双重影响;主动将智媒思维融入心理健康教育全过程,充分利用智媒工具打破线上线下相割裂的局面,促进育人工作的深度融合,推动心理健康教育工作由被动应对转向主动关怀、由粗放管理转向精准施策。

(二) 强化智媒素养与专业能力

辅导员智媒素养与专业能力的综合提升既是高校适应智媒时代发展、开展心理健康教育工作的重要影响因素,又是提升高校辅导员育人实效的关键抓手。因此,辅导员应重视智媒素养与心理专业能力的协同发展,突破能力提升的单一化局限,实现“技术赋能+专业筑基”的双重突破,为心理健康教育工作高质量开展提供坚实支撑^[3]。一是强化辅导员智媒素养。高校要组织辅导员参与智媒工具应用、大数据分析、网络信息辨别等专题培训,邀请专业技术人员与心理教育专家联合授课,让辅导员熟练掌握线上心理测评、线上心理疏导等数字化工具的应用方法,增强其网络信息辨别能力与线上沟通共情能力。二是提升辅导员心理专业能力。高校应完善常态化培训与交流机制,聚焦算法沉迷、社交焦虑等时代特有的新型心理问题,为辅导员开展有针对性的专题培训,加强其对相关心理学、教育学等学科知识的学习。

(三) 打造线上线下协同的心理育人体系

第一,创新心理健康教育模式,构建“线上预防+线下干预”协同机制。高校要想实现从被动应对向主动预防的转变,就需要搭建智慧化心理监测、心理预警与服务平台,整合高校各部门资源,依托大数据、人工智能等智媒技术,对学生心理状态进行精准的画像分析与风险预警。同时,高校要开发线上24小时在线服务平台,让学生可以实时进行线上咨询和疏导,并保留线下谈心谈话、团体辅导等传统育人形式,形成线上线下优势互补、协同发力的

育人格局,以满足学生多样化的心理需求。第二,完善协同联动机制,形成多方参与的育人合力。高校应建立辅导员与学校心理中心、专业心理教师、学生骨干及家庭的常态化协作育人机制,通过智媒平台实现信息共享、协作联动、资源整合,构建“互联网+心理健康教育”生态圈,打破信息壁垒,推动高校心理健康教育工作从碎片化走向系统化、常态化。第三,健全考核激励机制,激发辅导员创新动力。高校应设立辅导员心理育人专项激励机制,将智媒技术的应用及线上心理健康教育成效等纳入辅导员目标责任考核体系中,对在心理健康教育工作中表现突出、创新显著的辅导员予以表彰与支持,以充分调动辅导员开展大学生心理健康教育工作的积极性,激发其探索心理健康教育工作的创新性,推动心理育人机制持续优化与长效发展,从而促进高校校园的安全与稳定发展。

综上所述,智媒时代的到来在改变信息传播方式与社会交往形态的同时,也给高校思政心理健康教育带来了全新的机遇与挑战。大学生作为在智媒时代下成长起来的青年群体,其思想观念、行为习惯、情感表达等深受智媒时代网络环境的影响,高校辅导员身处大学生心理健康教育的第一线,必须主动适应时代变化,积极应对新型心理问题,提升媒介素养与育人能力,实现心理健康教育与智媒技术的深度融合,筑牢学生健康成长的思想防线。

参考文献:

- [1] 教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见 [EB/OL]. [2026-04-08]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202602/t20260227_1429365.html.
- [2] 孙红岩,孙春林,宋洋,等.数字时代高校心理健康教育困境分析与对策研究[J].中国教育技术装备,2025(4):104-107.
- [3] 朱嘉慧,李立言,刘祥辉.新时代高校辅导员心理育人能力实践路径探究[J].北京教育(高教),2025(9):95-96.

