

# “学业-就业”双重压力下大学生心理危机动态预警与精准干预路径探索

余厚德 吴文斌 王礼华

湖北汽车工业学院 数字经济学院, 中国·湖北 十堰 442002

**摘要:** 大学生心理危机的形成受到社会环境、学校教育、家庭环境及个体因素的协同影响, 本研究提出动态预警机制需整合学业、就业多维指标, 实施三级分级响应; 构建“学校-家庭-个体”三维协同干预措施。研究为高校心理危机管理提供理论参考, 亦为提升大学生心理健康素养提供实践路径。

**关键词:** 大学生心理危机; 动态预警; 精准化解; 学业-就业压力

## Exploration on Dynamic Early Warning and Precise Intervention Path of College Students' Psychological Crisis Under the Dual Pressure of "Study-Employment"

Yu Houde, Wu Wenbin, Wang Lihua

School of Digital Economy, Hubei University of Automotive Technology, China Hubei Shiyan 442002

**Abstract:** The formation of college students' psychological crisis is synergistically influenced by social environment, school education, family environment and individual factors. This study proposes that the dynamic early warning mechanism should integrate multidimensional indicators of study and employment, implement a three-level hierarchical response, and construct a three-dimensional collaborative intervention system of "school-family-individual". The research provides theoretical reference for psychological crisis management in colleges and universities, and also offers a practical path for improving college students' mental health literacy.

**Keywords:** College students' psychological crisis; Dynamic early warning; Precise resolution; Study-employment pressure

### 0 引言

随着学历内卷现象加剧, 社会对大学生综合素质的要求日益提高, 就业压力也随之剧增, 使得大学生陷入学业与就业的双重压力挤压之中, 心理危机发生率呈现逐年攀升的趋势。为助力大学生促进身心健康、顺利完成学业并为未来发展奠定坚实基础, 深入研究大学生心理危机的动态预警与精准化解路径具有重要的现实意义。

### 1 研究现状

国内学者一直致力于大学生心理危机的预警与干预研究。陈香、王翱翔、孙玉静等学者从心理危机成因、表现、

干预策略等方面开展研究, 提出建立大学生心理危机预警与干预机制。近年来, 随着互联网技术的快速发展, 大学生的心理危机成因与表现也发生了较大变化, 心理危机的表现形式更为隐秘、更多样化, 以往重共性轻个性的干预措施已经不能适应现阶段大学生心理发展要求, 亟待建立动态预警与干预路径, 早发现、早干预。

### 2 大学生心理危机的类型划分与成因分析

#### 2.1 类型划分

心理危机指个体在面临压力、挫折、困境或变化时, 因心理应对能力不足或失衡而产生的严重心理困扰与障碍

表1 心理危机类型

类型	定义	表现
发展性危机	成长关键节点的适应性障碍	专业选择迷茫、职业规划缺失、从高中到大学的过渡适应不良
境遇性危机	突发外部事件引发的心理失衡	求职失败、失恋、重大疾病等突发事件导致的情绪崩溃与行为异常
存在性危机	人生意义与价值认知冲突	对职业理想与现实差距的困惑、自我价值感丧失引发的空虚与绝望感

状态。基于危机诱因与发展阶段，可将大学生心理危机划分为三类，如表 1 所示。

### 2.2 成因解析

社会环境因素。一方面，就业市场结构化矛盾导致学历内卷与就业竞争加剧，大学生普遍存在求职焦虑，诱发发展性、境遇性危机。另一方面，社会观念的导向偏差容易使学生陷入存在性危机。社会常将成功简单等同于高收入、高地位和高学历，导致大学生形成功利性价值观，忽视自身兴趣、特长和职业理想，从而加剧心理冲突。

学校教育因素。首先，高校部分课程体系与市场需求脱节，未及时适应市场变化，新兴领域知识少、实践教学比重低、实习安排缺乏系统性与针对性，导致学生就业竞争力薄弱。其次，心理支持体系不完善。心理辅导方面，专业人员不足，干预方式多为被动等待求助。

家庭环境因素。家长的过度期望是引发学生心理危机的重要因素。部分家长把“稳定且高薪的职业”设定为最首要的目标。这种过度的期望致使压力传导，学生很容易产生自我认同方面的危机。

家庭经济条件也是引发心理危机的因素之一。学生贫富差距大，经济困难学生面临学费和生活费压力，需申请助学贷款或课余打工，长期经济压力下，学生易出现自卑、焦虑等心理问题，影响身心健康及学业、就业，诱发存在性危机。

个人心理因素。相当一部分大学生在评估自身能力时存在偏差，学业或就业受挫后容易陷入负面情绪，选择逃避问题或否认现实等消极方式来应对。从长远来看，这种应对方式不仅无法真正解决问题，反而会导致压力源持续存在甚至不断积累，进而进一步加重心理负担，使心理问

题愈发严重。

## 3 动态预警机制的构建路径

### 3.1 预警目标与分级标准

大学生心理危机动态预警机制以“早期识别、分级响应、精准干预”为目标。按心理危机风险程度将预警分为三级，不同等级对应不同风险程度。

一级预警：学生心理危机风险极高，可能有严重心理障碍或自杀倾向等紧急情况。

二级预警：学生有中度风险，有较明显心理问题但未达紧急状态。

三级预警：学生处于低风险，但有潜在危机因素。

### 3.2 预警指标体系的构建

预警指标体系的构建主要涵盖学业与就业两个维度。学业层面，可从学习成绩的波动状况、学习动力的充足程度、学习态度的积极与否等方面构建指标；就业层面，可从就业期望、求职受挫情况、职业规划等方面构建相关指标。预警指标体系构建的具体细则见表 2。

### 3.3 预警信息收集与评估流程

第一阶段，预警筛查。以月为单位，整合心理健康普查、日常观察、朋辈反馈、智能监测、学生自我报告等多源数据，深入了解学生内心。

第二阶段，风险评估。由经验丰富的心理专家、专业的辅导员以及负责的班主任共同组成一个专门的评估小组，经过深入分析和讨论之后确定预警等级。

第三阶段，干预响应。针对不同等级的预警情况，启动与之相对应的干预措施，以确保能够有效应对可能出现的各种状况。预警分级与干预措施如图 1 所示。

表2 心理危机动态预警核心指标

维度	关键指标	判别依据	数据来源	预警阈值
学业	学习成绩波动	反映学生学业压力与心理状态的关键指标	教务处	跟踪分析各学期、各课程成绩，能察觉异常变动。单学期核心课程成绩下降≥20%，二级预警。
	学习动力	主动学习的内在驱动力	辅导员观察+宿舍管理系统	缺乏动力的学生表现消极，可能逃课、不作业。每周社交活动减少≥50%，三级预警。
	学习态度	对学习认知、情感和行为习惯的综合体现	朋辈互助+辅导员观察+宿舍管理系统	积极态度表现为热情、认真、主动；消极态度则是缺乏兴趣、敷衍、厌学。焦虑/抑郁量表得分≥临界值且持续2周，二级预警。
就业	就业期望	对未来职业的追求与预期，包括职业类型、薪资等方面	问卷+咨询	焦虑/抑郁量表得分≥临界值且持续2周，二级预警。
	求职挫折	就业中的困难阻碍，如简历无回音、面试失败	朋辈互助+辅导员观察+宿舍管理系统+就业指导中心	可统计挫折次数、类型及影响，评估对心理状态的影响，为动态预警提供依据。连续3次以上面试失败，1级预警。
	职业规划	对未来职业的设计，包括目标确定、路径选择、提升计划等	朋辈互助+辅导员观察+宿舍管理系统+问卷调查。	清晰合理的规划能明确方向、增强信心；缺乏或不合理规划会让学生迷茫、增加压力。根据动态结果位于京提供依据。

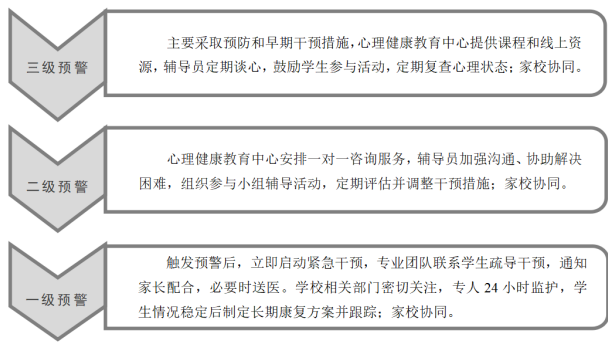


图1 大学生心理预警与干预措施

## 4 心理危机干预路径的协同策略

构建“学校主导、家庭协同、社会支持、个体参与”的四维协同网络,通过分层分类干预策略,实现危机化解的科学性与有效性。

### 4.1 通过学校“一站式社区”构建“预防-干预-修复”全周期体系

保障心理健康教育课程体系化建设。首先,分年级课程设计。针对大一新生开设《大学生心理适应》,聚焦环境适应与自我认知;大二、大三开设《压力管理与情绪调节》,教授实用调适技巧;大四开设《就业心理调适》,针对性解决求职焦虑与挫折应对。其次,教学模式创新,例如通过角色扮演模拟面试压力场景,让学生实践情绪调节方法。

通过“一站式社区”开展“心理-就业”双轨咨询服务。心理教育方面,配置“1+N”咨询团队,1名专业心理咨询师带领N名朋辈辅导员,为学生提供“个体咨询+团体支持”服务。就业指导方面,针对求职受挫学生实施就业心理融合干预,开展“简历优化-面试模拟-情绪疏导”打包服务。

### 4.2 家庭层面构建“理解-支持-协同”的教养环境

家庭作为学生最亲密的支持系统,需通过观念转变与行为调整,降低压力源并强化情感支持。通过线上家长学堂与线下工作坊结合,建立家长心理支持社群,分享学生在校情况。向家长推送《就业市场供需报告》,用数据说明“热门职业≠适合职业”,调整对孩子的过高期望值。

### 4.3 大学生层面强化心理韧性与应对能力

鼓励学生积极走进“学生一站式社区”,通过辅导员、心理健康教师的帮助引导其树立乐观的心理状态,掌握深呼吸、冥想等心理调适方法。在面对学业与就业压力时,维持情绪的稳定性,探寻压力缓解策略,坚定克服困难的信念。引导学生进行认知重构,转变不合理的思维模

式,运用理性客观的思维方式看待问题、调节心理状态。

鼓励学生提升个人能力。积极参与志愿、实习等社会实践,增强社会适应力,明确职业目标,提升综合素质与竞争力。参与有效社交活动,培养沟通与团队合作精神,提高人际交往能力,拓宽视野、促进成长。

## 5 结语

大学生心理危机是社会、学校、家庭、个体多因素共同作用的结果,构建“动态预警-精准干预化解”机制需从以下方面着手:(1)建立多维度预警指标体系,实现危机早期识别;(2)通过学校“一站式社区”,构建分级响应流程,提升干预资源配置效率;(3)构建“学校-家庭-个体”三维协同化解网络。

### 参考文献:

- [1] 陈香,贾巨才.大学生心理危机及其预警干预机制研究[J].教育探索,2005,(06):110-111.
- [2] 王翱翔,陈沛如,张强.大学生对高校心理健康工作满意度和心理资本与心理健康状况的关系[J].中国学校卫生,2025,46(09):1237-1241.
- [3] 孙玉静,尹斐,王明亮等.基于心理健康双因素模型的大学生心理危机相关因素分析[J].中国学校卫生,2025,46(06):852-856.
- [4] 朱玉玲,王成琼.刷短视频成瘾对大学生心理健康的负面影响及应对策略——基于对四川省有关高校的调查[J].西部学刊,2025,(21):125-129.
- [5] 骆莎.论大学生心理危机干预的现代转型[J].思想理论教育,2020,(01):107-111.
- [6] 王珂欣.基于VPMCD的大学生心理健康评估模型的设计与验证[J].黑龙江科学,2025,16(21):131-133.
- [7] 刘冰.大学生心理健康教育协同育人机制构建与创新[J].山西财经大学学报,2025,47(S2):265-267.
- [8] 岳穆静.高校思政教育与心理健康教育融合育人的路径探索——评《高校大学生思政教育与心理健康教育融合研究》[J].中国教育学刊,2025,(11):120.
- [9] 余金聪,赵志雅,唐雪梅等.大学生心理控制源与健康危险行为的关系[J].中国学校卫生,2022,43(02):260-264.
- [10] 易晓明,定险峰,薛璟等.《中国大学生心理健康筛查量表》测量结果解释的优化[J].中国临床心理学杂志,2021,29(05):962-966.
- [11] Gogulla S, Lemke N, Hauer K. Effects of physical activity and physical training on the psychological status of older

persons with and without cognitive impairment[J]. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 2012, 45(4): 279-289.

[12] Fu B Y, Fu X X. Distributed simulation system for athletes' mental health in the internet of things environment[J]. Computational Intelligence and Neuroscience, 2022, 2022: 9186656.

[13] 康美娟. 挫折教育与大学生心理健康教育研究[J]. 中国学校卫生, 2024,45(07):908+1065.

[14] 司忠勋, 朱静琳. 积极心理学视域下大学生心理健康教育研究——评《大学生积极心理健康教育》[J]. 科技管理研究, 2023,43(24):250.

[15] 魏真, 孙龙, 董少凤等. 山东省 2 所医学院校大

学生心理健康状况在人际信任水平和自杀意念关系间的作用分析[J]. 医学与社会, 2023,36(08):134-138+144.

[16] 顾曼丽, 姜茂敏, 李志祥等. 教师偏见对我国高校大学生焦虑、抑郁的影响[J]. 中国卫生事业管理, 2023,40(05):380-385.

基金项目: 湖北汽车工业学院 2025 年度就业专项研究课题, “学业 - 就业” 双重压力下当代大学生心理危机的防范与化解机制研究 (JYZX2025004) 研究成果。

作者简介: 余厚德 (1982.07-), 男, 汉族, 湖北黄冈人, 经济师, 学生心理教育 / 现场管理, 研究方向: 从事学生管理工作。