

# Hub Empowerment and Ecosystem Construction: Innovating Pathways for Cultivating Psychological Resilience in College Students under the “Three-in-One” Perspective with Counselors as the Leading Force

Zhixin Lin

Guangdong University of Finance, Guangzhou, Guangdong, 510521, China

## Abstract

Against the backdrop of increasingly fierce social competition, fostering psychological resilience among college students has become a critical component in universities' efforts to fulfill the fundamental task of cultivating virtue through education. The “Three-in-One” collaborative education model, centered on the triadic interaction of schools, families, and society, provides a systematic framework for resilience development. This study takes the author's university as a case study, leveraging its foundation in mental health education practices to analyze the role and value of counselors in fostering resilience from the “Three-in-One” perspective. Addressing the psychological traits of university students and pain points in educational practices, it proposes actionable strategies to enhance the effectiveness of psychological education in similar institutions, offering both reference and a model for improvement.

## Keywords

Trinity; Collaborative Education; Psychological resilience

## 辅导员主导的大学生心理韧性培育路径创新

蔺智欣

广东金融学院, 中国·广东广州 510521

## 摘要

在社会竞争日趋激烈的背景下,大学生心理韧性培育已成为高校落实立德树人根本任务的关键环节。“三位一体”协同育人模式以学校、家庭、社会三维联动为核心,为心理韧性培育提供了系统框架。本文以笔者所在学校为研究个案,结合该校心理健康教育实践基础,剖析“三位一体”视域下辅导员在心理韧性培育中的角色价值,针对高校学生心理特质与育人实践痛点,提出可操作的实践策略,为同类高校提升心理育人实效提供参考与范式。

## 关键词

三位一体; 协同育人; 心理韧性

## 1 引言

根据《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》要求,需构建全方位心理健康教育体系<sup>[1]</sup>,心理韧性培育是关键抓手。广东金融学院以金融人才培养为特色,学生面临学业、就业及行业高压双重挑战,心理韧性培育需求迫切。学校已搭建四级心理工作网络,积累了实践经验,但仍存在部门协同不足、家校社联动松散、与专业结合不紧密等问题。辅导员作为育人枢纽,

【基金项目】“基于心理大数据与价值引领双维融通的思政教育创新实践”(项目编号:25XJ24)。

【作者简介】蔺智欣(1996—),女,中国河北保定人,硕士,助教,从事思想政治教育研究。

其角色与策略优化是破解瓶颈的核心。因此,聚焦辅导员视角开展大学生心理韧性培育,既是落实政策、服务学生成长的现实需要,也是提升学校育人质量的必然选择。

## 2 核心概念界定

### 2.1 心理韧性

心理韧性主要是指人在面对逆境、挫折或创伤时,所展现出的积极心理调试与动态适应能力。多位学者(高陆路,2025;李慧,2025;黄雪华,2025)普遍认为,它并非简单的抗压能力,而是一种能使个体在困境中保持自治、良好状态甚至获得积极成长的发展性素质,强调了个体调动内外资源以实现适应的过程。石宇、魏坤等(2024)进一步从心理学视角指出,这种能力与较高的自我效能感相关,表现为个体在逆境中保持或迅速恢复心理平衡,从而具备更好的社会

适应性<sup>[2]</sup>。

综上，心理韧性可被视为一种如同“心理免疫系统”的积极心理特质。它通过认知重构、情绪调节和问题解决等动态过程，帮助个体将压力与挑战转化为成长契机，并且可以通过后天的刻意练习与积极引导加以培育。

## 2.2 “三位一体”协同育人

本文以高校专业教育资源为核心抓手，依托课程教学体系、心理咨询中心等专业平台，系统传授心理韧性理论知识与科学应对策略。其次，以家庭情感支持为坚实根基，通过常态化家校沟通机制，传递包容理解的家庭氛围，助力学生舒缓心理压力、筑牢心理安全感。最后，以社会多元场景为实践延伸载体，联动企业、社区、公益组织等多方力量，搭建实习实训、志愿服务等实践平台，让学生在真实情境的历练中锤炼问题解决能力与情绪调节能力。总体而言，高校、家庭、社会三方通过资源互通共享、流程无缝衔接、责任协同共担，构建起覆盖“理论传授—情感滋养—实践锤炼”的心理韧性培育闭环，形成 $1+1+1 > 3$ 的育人合力。

## 2.3 辅导员角色

在“三位一体”协同育人框架下，高校辅导员的角色突破传统事务管理边界，成为心理韧性培育的关键枢纽。作为核心协调者，他们整合学校心理咨询中心、课程资源与社会实践平台，打通资源流通壁垒，同时搭建家校沟通桥梁，及时传递学生心理动态，引导家庭发挥情感支撑作用。作为实践主导者，辅导员结合学生个体差异，通过谈心谈话、主题班会等定制化培育方案，精准对接学生需求。此外，还需跟踪学生在社会实践中的成长反馈，动态调整育人策略，推动学校、家庭、社会三方力量深度融合，确保心理韧性培育落地见效<sup>[3]</sup>。

## 3 “三位一体”协同育人与大学生心理韧性培育的内在关联

### 3.1 心理韧性培育的系统性需求决定协同育人必要性

心理韧性的形成并非单一因素作用的结果，而是个体与环境持续互动的产物。本次调研发现，参与受访的40%大学生曾因逆境产生焦虑情绪，18%曾短暂出现过退缩行为。学生心理问题的及时干预及心理韧性的培育已然成为当前高校心理健康教育工作的重中之重。这些问题的解决需要突破单一育人场景的局限。学校的专业引导、家庭的情感支持、社会的实践淬炼三者缺一不可，唯有形成协同效应，才能为学生构建完整的心理支持生态。

### 3.2 “三位一体”框架为心理韧性培育提供多维支撑

学校作为育人主阵地，通过课程教学、心理咨询等提供专业支撑。家庭作为情感港湾，通过教养方式塑造韧性品格基础。社会作为实践舞台，通过真实逆境场景锤炼应对能力。三者的有机协同，既解决了学校教育“重理论轻实践”、家庭教育“缺方法少专业”、社会教育“碎片化无衔接”的痛点，又构建了“认知—情感—行为”三位一体的韧性培育链条。

### 3.3 辅导员是协同育人机制落地的核心枢纽

辅导员工作职责的全周期贯穿性、多主体联动性、精准服务性决定了辅导员是唯一能够全程参与学生成长、全面对接多元主体的育人角色。从心理委员培训的组织实施，到家校联动讲座的协调开展，再到多元主体协同辅导的具体执行，辅导员始终处于资源整合与行动实施的中心位置，其角色效能直接决定协同育人与心理韧性培育的融合深度。

## 4 辅导员参与心理韧性培育的实践基础与现实挑战

针对研究主题，课题组成员在校内开展了一系列的调查研究，从校内的组织保障体系、协同保障体系以及心理培育工作的现状均在本次调研范围内。从调查研究中发现，目前广东金融学院在学生心理健康教育方面已有完善的保障体系、初步的协同实践探索以及学生心理健康教育的全链条改进机制，但也存在校家社及校内主体联动断层与资源割裂、认知偏差与功能边界混淆并存、辅导员理论储备、实践技能与协同能力有待提升等问题。

### 4.1 实践基础

#### 4.1.1 完善的组织保障体系

学校高度重视心理健康教育体系化建设，成立由校领导牵头、多部门参与的心理健康教育工作领导小组，构建“校级统筹—院级落实—班级联动”三级管理机制。学校专设心理健康咨询中心，配备持证专职人员，19个二级学院均建有标准化心理辅导站。同时建成多功能心理育人场地，完善工作手册，定期开展业务培训，为辅导员开展心理韧性培育提供坚实制度与平台保障。

#### 4.1.2 初步的协同实践探索

学校在心理健康教育协同实践中，构建了“校内联动、家校互通、校社互补”的立体探索路径。校内层面，推动心理咨询中心与二级学院建立协同联动机制，辅导员针对问题学生情况进行“每月一汇报”，与心理中心共享学生心理测评数据与学业预警信息，联合开展“压力管理月”系列活动。校社层面，与地方精神卫生中心、公益心理机构签订合作协议，引入专业资源开展“心理危机干预”联合培训，同时组织学生参与社区心理志愿服务，在实践中深化协同育人成效。

#### 4.1.3 明确全链条学生心理教育改进机制

针对“心理工作仅作为危机应对”的认知局限、部门协同不足和家校社联动松散等问题，学校领导结合发展现状召开专题会议，提出需明确辅导员作为“心理韧性培育第一责任人”的定位，推动建立“辅导员+心理咨询老师+专任教师”常态化协商机制，打通学生心理测评、学业预警等数据壁垒，实现“心理状态—学业表现—成长环境”信息互通。与此同时，在评估优化上，建立“过程—结果—反馈”闭环机制，通过智能平台追踪学生活动参与度、心理量表测评数据，结合家长满意度调研、学生访谈等多元信息，动态调整培育方案。

## 4.2 现实挑战

### 4.2.1 家校社及校内主体联动断层与资源割裂

此问题体现在校、家、社三方及校内各主体间的联动断层与资源割裂。校内层面，心理咨询中心、二级学院、专任教师与辅导员间存在“数据孤岛”，学生心理测评报告、学业预警信息、日常行为等关键数据未形成共享机制，导致辅导员开展韧性培育时，难以全面掌握学生心理问题根源。例如对学业压力叠加家庭矛盾的学生，无法及时获取其课程学习困境的详细反馈，导致培育方案缺乏针对性。学校层面，联动多停留在“问题触发式”沟通，如学生出现心理危机后才紧急联系家长，常态化协同不足，且家长缺乏专业心理知识，部分家长对学校韧性培育工作配合度低，甚至存在认知偏差，难以形成教育共识。

### 4.2.2 认知偏差与功能边界混淆并存

辅导员在大学生心理韧性培育中存在角色定位模糊问题，集中表现为认知偏差与功能边界不清。认知上，部分辅导员固守事务管理本位，将心理韧性培育窄化为心理危机事后处置，忽视日常主动引导，未把韧性培育融入班会、学业指导等常规工作，培育缺乏长效性。功能边界上，与心理咨询师分工混乱，越位承担专业心理干预，专业能力不足致使成效有限；在家校社协同中难以发挥枢纽作用，资源整合与沟通协调职能弱化，最终造成心理韧性培育碎片化、推进效率低下。

### 4.2.3 辅导员理论储备、实践技能与协同能力有待提升

在“三位一体”协同育人视域下，辅导员参与大学生心理韧性培育，专业能力不足的问题主要体现在理论储备、实践技能与协同能力三方面的短板。在理论层面，部分辅导员缺乏系统的积极心理学、发展心理学知识，对心理韧性的核心构成（认知重构、情绪调节等）理解浅显，难以从理论层面设计科学的培育方案，如开展韧性主题活动时多依赖通用模板，无法结合学生专业特点与心理需求精准设计内容。在实践技能层面，面对学生逆境反应时，缺乏专业干预技术，如对焦虑、退缩的学生仅能进行简单安慰，难以运用正念减压、认知行为疗法等科学方法开展心理疏导，且危机识别能力不足，易错过早期干预时机。

## 5 辅导员培育心理韧性的实践策略

### 5.1 构建“三维融合”的培育内容体系

在“三位一体”协同育人框架下，辅导员是“认知、情绪、行为”三维融合培育体系的核心执行者与整合者。认知重构层面，结合专业特点设计内容，运用成长性思维训练、难度递增实践项目链、“三明治”沟通法等，引导学生重塑认知；同时融入红色文化赋能逆商教育，搭建网络教学模块与案例库，从“问题干预”转向“资源培育”。情绪管理层面，联动心理咨询中心开设情绪调节工作坊，教授正念、情绪ABC理论等技巧，联合社区开展“情绪树洞”互助活动，提升学生情绪觉察与调节能力。行为实践层面，对接企业打造职场压力模拟、团队攻坚等实践场景，指导家长制定家庭

韧性行动清单，以家校社协同将认知与情绪成果转化为稳定行为习惯，实现从单向灌输到沉浸式参与的转变，形成完整培育闭环。

### 5.2 创新“四位一体”的协同实施路径

为落实“三位一体”协同育人要求，辅导员需以统筹者身份推进“校内、家校、校社、技术赋能”四位一体实施路径，破解资源分散、协同不足等问题。在家校协同方面，采用“1+N”精准联动模式，依托班级家长社群推送指导微课，对重点学生开展“一对一”沟通。通过线上工作坊普及心理韧性知识，纠正家长教育误区，建立关键节点必沟通、异常即时通机制，凝聚育人共识。在校社协同方面，对接粤港澳大湾区企业、社区与公益机构，共建实践基地，开展模拟实训与成长分享会，提升学生抗逆力。在技术赋能方面，依托心理委员工作平台采集数据、分析动态，优化培育方案，实现精准化、高效化运行，构建多方联动、全程覆盖的心理韧性培育体系。

### 5.3 建立“闭环管理”的评估反馈机制

为确保“三位一体”视域下大学生心理韧性培育实效，辅导员需构建“数据采集—多维评估—问题整改—效果复盘”闭环管理机制，实现动态优化。在数据采集阶段，依托心理委员平台收集活动参与、互动反馈等过程数据，运用标准化量表、家庭问卷、班级观察等工具，建立学生心理韧性档案；同时结合家校社三方访谈，整合线上数据、量表数据与质性反馈，形成立体数据库。在问题整改与效果复盘阶段，建立“跟踪监测+复盘优化”长效机制。对干预学生制定个性化跟踪方案，通过定期沟通、二次评估等掌握提升情况，及时调整干预策略，完善“评估—反馈—干预—跟踪—优化”闭环。针对评估短板精准施策：家校协同不足则优化家长课堂、开展亲子韧性打卡；实践场景单一则联动企业拓展职场压力应对、社区服务挑战等场景，以循环改进持续提升培育工作的科学性与实效性。

## 6 结语

“三位一体”协同育人视域下，大学生心理韧性培育是系统工程，需校、家、社深度联动。辅导员承担精准实施、纽带搭建、资源整合、系统构建多重角色，是打通育人“最后一公里”的关键。通过构建多维内容体系、实施路径、支撑体系与闭环评估机制，可破解协同壁垒与实践痛点，提升育人实效。

### 参考文献

- [1] 《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》[EB/OL] (2023-05-11) [2025-08-20]. moe.gov.cn/jyb\_xwfb/gzdt\_gzdt/s5987/202305/t20230511\_1059224.html
- [2] 高陆路. 积极心理学视角下辅导员培育大学生心理韧性策略研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(11): 160-162.
- [3] 任春梅. “五育融合”视域下大学生心理韧性培育路径[N]. 青海日.