

# 新媒体赋能高职学生适应性焦虑干预的路径探索与案例研究

——以 STZY 为例

王高攀 杨洋 王高飞 李启康 李大川

陕西铁路工程职业技术学院

**摘要：**随着融媒体技术的不断发展，该技术已经不断影响着当代大学生的学习和生活。也迫使高职学生的适应性焦虑逐渐转变为具有隐蔽性、阶段性和复杂性的复杂问题，而传统的心理干预模式无法破解这一难题。本研究将新媒体技术和三维五阶赋能的大学生适应性焦虑干预措施相结合，依托短视频、公众号、抖音等新媒体渠道，来实现适应性焦虑干预的精准化、个性化和长效化，并结合 STZY 的案例实践表明：三维五阶赋能干预措施与新媒体技术的结合，能有效解决当代高职学生适应性焦虑干预的问题，并为新媒体时代高职学生心理健康教育的发展提供了理论框架。

**关键词：**新媒体赋能；高职学生；适应性焦虑；三维五阶赋能模式；心理干预

## 引言

伴随着我国《“健康中国 2030”规划纲要》《关于加强新时代学生心理健康工作的意见》等政策文件的相应出台，我国高等教育的高速发展的核心任务已经由“规模扩张”转变为“质量提升”<sup>[1]</sup>，据统计，2024 年全国普通高校入学新生规模突破 791 万，新生人数的持续增长，使得大学生面临的学业压力、社交压力、就业压力等愈加严重<sup>[2]</sup>，适应性焦虑成为贯穿新生入学适应期、课程实训转型期、顶岗实习就业期的高频心理问题，适应性焦虑已经从个人心理转变为群体心理乃至影响人才培养质量的重大问题<sup>[3]</sup>。

现如今，大学生适应性焦虑频发且呈现出“隐匿难察觉”的特点<sup>[4]</sup>，因此，传统的线下讲座、个别咨询等干预模式，已难以满足高职学生碎片化、个性化的心支持需求。与此同时，以短视频、社交社群、融媒体平台为代表的新媒体技术，由于具有即时性强和互动性强等特点，不断重塑着当代青年的信息获取与情感表达。根据中国互联网信息中心（CNNIC）发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示，我国 19 岁及以下网民数量已达 1.88 亿<sup>[5]</sup>，新媒体已成为高职学生学习生活中不可或缺的重要载体。在这样的背景下，如何凭借新媒体技术对心理健康教育进行创新，构建有效的大学生适应性焦虑干预体系已然成为高职院校落实“立德树人”根本任务的重要课题。

在此基础上，三维五阶赋能模式作为近年来心理干预的研究热点，从“个体心理、社会支持、环境赋能”三个维度分层次进行大学生心理干预，并形成“理论建构—实践验证—体系升华”的闭环研究框架<sup>[6]</sup>。因此，将该模式与新媒体技术深度融合，探索适配高职学生群体特征的适应性焦虑干预路径，既是破解传统干预模式困境的现实需要，也是推动高职心理健康教育高质量发展的必然选择。

## 一、国内外研究现状

国外关于学生适应性焦虑干预的研究起步较早，其研究成果主要集中在两个方面，分别是干预模式构建和信息技术应用，在干预模式方面，主要是认知行为疗法（CBT）<sup>[7]</sup>、音乐治疗干预、实际劳动体验干预等，为大学生适应性焦虑干预提供了较新的理论框架，尤其是音乐治疗干预<sup>[8]</sup>和实际劳动体验干预<sup>[9]</sup>都对大学生的生活事件、恋爱关系和社交焦虑的效果较好；而在信息技术应用方面，主要的使用手段是个性化 AI 干预框架<sup>[10]</sup>、部分最小二乘法结构方程模型（PLS-SEM）<sup>[11]</sup>和使用自评焦虑量表（SAS）、归因风格问卷（ASQ）和反刍评分量表（RRS）<sup>[12]</sup>。

国内关于高职学生适应性焦虑的研究呈逐年上升趋势，其研究成果主要集中在两个方面，分别是传统干预模式和新媒体赋能干预模式的创新，在干预模式方面，涉及思政教育<sup>[13]</sup>、团体心理辅导干预<sup>[14]</sup>、设立

基金项目：陕西铁路工程职业技术学院 2024 年辅导员工作精品项目计划：新媒体下加强高职学生思想政治教育的路径探索——以测绘与检测学院为例（项目编号：2024fd-13）。

阶梯式心理疏导课程<sup>[15]</sup>等传统干预模式，而新媒体赋能干预模式的创新方面，除了高校贫困学生的信息焦虑<sup>[16]</sup>的研究之外，其他主要集中在就业和创业教育<sup>[17]</sup>中，较为突出的是开发数据驱动的个性化心理干预工具，来为缓解大学生就业焦虑心理提供了数字化解决方案<sup>[18]</sup>，而对于适应性焦虑主要是机制的构建和方法的创新<sup>[19]</sup>。

## 二、案例描述（以 STZY 为例）

大一新生周小暖（化名），在高中时是学校的佼佼者，成绩稳居年级前列，可谓是一帆风顺。然而，当进入大学后，她突然发现身边的同学都很优秀，而自己已经不再是众人瞩目的焦点，这种从优秀到平庸的落差，使得周小暖无法适应。渐渐的，周小暖的个人情况越来越糟糕，每天晚上都会在脑海里不断回忆白天的各种不如意，使得晚上经常出现失眠情况，成绩一落千丈，辅导员也多次干预，引导她参加班级的集体生活，可是小暖总是找各种理由推脱，无法融入到班级的集体生活。

通过测评结果显示，她的焦虑自评量表（SAS）得分为 76 分，达到中度焦虑水平，而抑郁自评量表（SDS）的得分为 64 分，处于轻度抑郁状态。周小暖目前的困扰主要集中在无法接受现实与曾经的巨大落差，存在“自我认同崩塌”，无法接受目前的事实，形成了“害怕失败—逃避尝试—强化负面认知”的恶性循环。

## (一) 工作过程(干预)

## 1. 个体干预：打破“认知茧房”的“手术刀”

学院名班主任工作室的专职心理教师，首先通过高职学生场景的焦虑自评短视频问卷来生成统计问卷

回收率、焦虑程度分布数据，快速锁定焦虑成因，为后续干预划定精准范围，然后使用较为先进的CBT疗法，对周小暖的心理状况进行分步处理：第一，是引导她发现自身的优势；第二，是对其进行成长型思维模式的训练，每天记录一个小成就，可以是虽不完美但个人觉得有进步的成就。

## 2. 环境干预：编织支持性人际的“网络图”

网格图的划分主要分为三部分：第一，基于筛查数据，通过后台用户画像功能，对小暖推送具有针对性的推文类型，实现精准式推送；第二，是朋辈互助计划；第三，是家校协同机制；第四，是微调整课堂。

### 3. 自我赋能：激活内在成长的“动力源”

辅导员和名班主任工作室的心理健康教师为周小暖制定“阶梯式成长目标”，主要分为三个阶段：第一阶段是帮助小暖提高课堂的专注度，保证晚上的睡眠质量；第二阶段引导小暖完成一次小组活动，加入一个自己感兴趣的社团组织；第三阶段引导小暖参与一次校外实践，完成一次自我实践的突破和成长。

## (二) 工作过程(赋能)

实施方案的最主要的目标是打破小暖的“自我认同崩塌”这一认知，帮助其建立优势固定的模式，并通过可视化工具帮助她重新建立对自我的良好认知。

第一步：四维能力雷达式梳理——将小暖的个人能力划分为4个维度，分别是基础知识、实践经历、社会社交和爱好特长。在小暖认真作答之后，发现小暖在基础知识和爱好特长等方面明显要优于其他同学。并定期发布心理状态打卡任务，通过打卡数据判断学生焦虑缓解情况；对学生的打卡情况，及时调整干预策略，转介线下心理咨询，形成“线上筛查—线上干预—

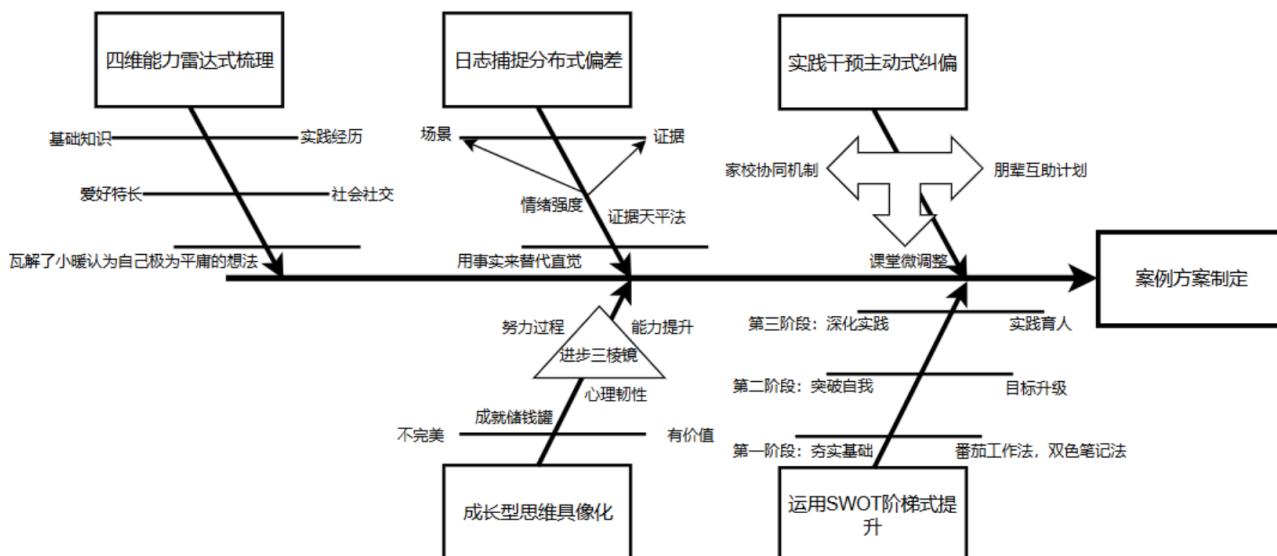


图 1 五阶赋能的大学生适应性焦虑工作方案鱼骨图

线下转介”的闭环。

第二步：日志捕捉分布式偏差——为了记录小暖的自我认识偏差，辅导员联合心理指导中心的老师帮助小暖制定“思维监控日志”，即主要记录触发自我否定的场景、客观的证据以及触发的情绪强度等内容。在得到小暖的反馈后，根据“证据天平法”对其进行逐一的检阅，通过对小暖多次具体场景的认知重构和科学批改，小暖逐渐开始学会用事实来替代直觉，进行理性认知判断。

第三步：成长型思维具象化——为了正确强化小暖的自我认知能力和水平，构建正向的反馈循环机制，特引入“成就储钱罐”计划，需要周小暖每天记录两个不完美但有价值的事情，比如上课比平时认真了5分钟，活动比别人多参与了一次等，并根据小暖的反馈，利用“进步三棱镜”分析表帮助小暖分析，引导她从“努力过程”“能力提升”“心理韧性”这三个维度对事件进行解读，不断强化正向激励，逐渐帮助其建立“尝试—觉察—肯定”的新神经回路。

第四步：实践干预主动式纠偏——①朋辈互助计划：联合学院团学组织为小暖组建“学长学姐领航小组”，安排同专业的优秀学生分享其真实的经历和真实的成长计划；②家校协同机制：与家长建立每周一次的电话沟通和每月一次的视频沟通，并通过公众号向家长推送“如何陪伴高职孩子度过适应期”等内容，引导家庭参与干预；联合校企合作企业，在短视频、社群中分享企业导师的职业指导建议；③课堂微调整：与任课老师充分沟通，在课堂上安排固定的搭档，帮助其进行学业辅导和实训操作，构建“双课堂”的协助模式，让小暖有充分的缓冲带来构成自己安全带。

第五步：运用SWOT阶梯式提升——对周小暖运用SWOT分析法，从优势、劣势、机会、威胁四个维度梳理现状，由此共同制定出“阶梯式目标”计划，分阶段提升。

### (三) 案例成效

经检测，周小暖的SAS焦虑评分由71分（中度焦虑）降至48分（正常范围），负面自动思维频率从日均12次降至4次，专业课成绩从入学52分提升至88分；并且定点帮扶母校心理学生4名，并利用学校三下乡和三走进的实践机会进行心理健康知识的宣讲，形成了“受助—自助—助人”的良性循环；该案例推动学院构建可复制的新生心理预警机制，针对新生开发“成长型思维训练营”，在新生调查问卷中，新生群体中的“适应困难”人群数量降低62%，形成“识别—干预—赋能—成长—传播”五阶全链条育人成果。

### 三、结论与展望

新媒体赋能三维五阶赋能模式的深度融合，构建了适配高职学生适应性焦虑的精准干预体系，有效破解了传统干预模式的局限性，为新媒体时代高职学生心理健康教育提供了可复制、可推广的理论框架与实践范式。但仍存在一定的拓展空间，未来可从以下三个方向深入探索：

第一，后期应开发适应性焦虑智能筛查系统与个性化干预推荐模型，进一步提升三维五阶赋能模式的应用效果；第二，未来可依托新媒体平台搭建学校、家庭、企业联动的心理支持网络，整合多方资源，形成“校内干预—家庭支持—企业赋能”的协同育人格局。助力高职学生心理健康教育工作高质量发展。

#### 参考文献：

- [1] 赵婷婷,李广平.从内涵式到高质量:我国高等教育发展政策的演进及转向[J].高等教育研究,2023,44(5):8-18.
- [2] 杨香玉,冯加付.体育专业大学生“内卷”的表现、成因与化解[C]//湖北省体育科学学会.第一届湖北省体育科学大会论文集(第一册).西安体育学院研究生部;西安体育学院,2023:330-332.
- [3] 张瑜,姚佳雙.从“内卷”到“躺平”:马克思劳动观视域下大学生职业焦虑产生的原因及其对策探析[J].社会科学前沿,2025,14(6):828-832.
- [4] 李晶,张瑶,孟婷婷.大学生毕业面临择业的心理健康问题及其调节策略[J].时代人物,2025(12):137-139.
- [5] 刘琦,王鑫兴,杨光.网络视角下高职院校学生心理危机的特点与干预策略研究[J].公关世界,2025(9):40-42.
- [6] 殷志勇.五育浸润心育同行:青少年心理危机干预的三维融合实践研究[J].辽宁教育,2025(16):10-14.
- [7] Friedberg R. CBT WITH YOUTH IN UNCERTAIN TIMES:INTERVENING EFFECTIVELY WITH FLEXIBILITY AND CREATIVITY[J].Journal of the American Academy of Child&Adolescent Psychiatry,2021.
- [8] Liu S,Li G.Analysis of the Effect of Music Therapy Interventions on College Students with Excessive Anxiety[J].Occupational Therapy International,2023.
- [9] Qiu Q.The positive influence of labor education on college students' psychological anxiety[J].CNS Spectrums,2023,28(S2):118-118.

- [10] Hao N, Chen M, Zhao N, et al. Artificial intelligence-assisted psychological intervention mechanisms for university students in the context of new media technologies: an analysis based on data from the national institute of mental health[J]. *Frontiers in Psychology*, 2025.
- [11] Zhao B, Deng X, Zhou Z. Connection between college students' sports activities, depression, and anxiety: the mediating role of self-esteem[J]. *BMC Psychology*, 2025, 13(1):1-9.
- [12] Simayil S, Ye X, Wei Y, et al. The Influence of College Students' Attribution Styles on Anxiety Levels: The Mediating Role of Rumination Thinking[J]. *Open Journal of Social Sciences*, 2025, 13(8).
- [13] 张心怡. 新媒体时代下思政教育对消解大学生焦虑的反思与探索 [J]. *教师*, 2020(14):19-20.
- [14] 曹惠. 探究大学新生适应性焦虑的团体心理辅导干预 [J]. *科研成果与传播*, 2023(4):1122-1125.
- [15] 李晶, 张瑶, 孟婷婷. 大学生毕业面临择业的心理健康问题及其调节策略 [J]. *时代人物*, 2025(12): 137-139.
- [16] 高先科, 葛萍, 黄丹萍. 新媒体时代高校贫困学生的信息焦虑与对策研究 [J]. *心理月刊*, 2023, 18(11): 194-196.
- [17] 宋天祥. 新媒体环境下大学生就业焦虑心理干预策略研究 [J]. *新闻研究导刊*, 2025, 16(14):157-161.
- [18] 陈凌峰. 新媒体时代大学生心理健康教育与疏导机制的构建路径探析 [J]. *新闻研究导刊*, 2024, 15(1): 148-150.
- [19] 张玉玲. 高职学生就业焦虑现状分析及对策研究——以浙江同济科技职业学院为例 [J]. *社会与公益*, 2025(1):117-119.