

# 关于加强毕业季学生心理健康教育的工作提醒

各学院：

当前正值 2026 届毕业生毕业关键阶段，学生面临毕业论文答辩、毕业离校、升学深造、求职就业等多重压力，各类心理隐患易发多发。为落实上级工作要求，扎实做好毕业季学生心理健康教育、风险排查与帮扶干预工作，引导毕业生平稳完成校园到社会的过渡，现就有关工作提醒如下：

## 一、清醒认识当前毕业生主要心理问题表现

结合毕业季实际，当前毕业生心理及行为问题主要集中在六个方面：

**（一）角色转变适应困难。**从校园步入社会身份切换跨度大，未来发展不确定性强，部分学生出现身份目标迷茫、自我价值缺失。日常脱离班集体与宿舍圈层，原有同伴支撑不断弱化，容易滋生孤独无助情绪，进而出现作息紊乱、闭门独居、社交回避、抵触集体活动等表现。

**（二）求职升学心理失衡。**就业市场竞争激烈，考研、考公、求职失利后，学生理想预期与现实落差突出，逐步产生挫败、自我否定情绪，出现焦虑烦躁、动力枯竭，部分学生滋生躺平、摆烂心态，沉迷网络逃避现实，形成消极恶性循环。

**（三）学业承压情绪郁结。**毕业论文未达标、学分不足、补考挂科等问题造成延期毕业风险，在毕业氛围裹挟下，自

责、焦虑、悲观情绪持续积压，消极懈怠、放弃整改，对后续发展失去规划。

**（四）现实矛盾诱发负面情绪。**受家庭经济困难、大额负债、家庭重大变故、恋爱纠纷、宿舍人际冲突等现实问题困扰，学生内外压力交织，心理内耗严重，负面情绪长期淤积。

**（五）应激反应风险攀升。**多重挫折叠加形成连续应激源，心理耐受度偏弱的学生易出现失眠、饮食失调、情绪大起大落，频繁发布消极厌世言论，严重时萌生自伤想法。

**（六）极端突发事件隐患加大。**长期情绪压抑缺少帮扶疏导，加之沟通缺位，个别学生极易冲动行事，诱发自伤、伤人等恶性极端事件，校园安全风险提升。

## **二、紧盯重点关怀群体，做实动态排查管控**

各学院要全面开展摸排筛查，建立重点学生管理台账，实行动态跟踪、实时更新，密切关注学生情绪、言论、社交、作息等异常信号。重点关注以下七类毕业生群体：

**（一）学业困难群体：**科研不顺利、论文不合格、重修补考未通过、存在延期毕业风险的学生。

**（二）升学就业受挫群体：**考研考公落榜、长期未落实就业、求职屡屡碰壁、就业去向不满意的学生。

**（三）家庭境况特殊群体：**家庭经济困难、背负助学贷款或网贷、遭遇家庭变故、家庭矛盾突出的学生。

**（四）精神病史高危群体：**有精神障碍确诊史、既往自伤轻生史，正在服药治疗或康复期的学生。

（五）人际情感薄弱群体：恋爱受挫、宿舍矛盾突出、长期独处孤僻、缺少人际支持的学生。

（六）行为异常群体：长期失联旷课、昼夜颠倒、闭门不出、持续发表消极言论的学生。

（七）实习适配困难群体：实习频繁出错、与单位同事关系紧张、无法适应职场节奏的学生。

针对排查出的重点学生，要坚持分类施策、精准帮扶。对风险程度较高的学生严格落实“一人一策”要求，综合开展心理疏导、学业帮扶、就业推荐、经济资助、亲情联动等全方位干预，做到早发现、早介入、早疏导。

### 三、压实工作责任，全面落实各项工作举措

各学院要坚持预防为主、防治结合、系统推进，将解决实际困难、思想引导与心理疏导相结合，健全预警、干预、处置全链条工作机制，重点做好以下工作：

（一）**筑牢风险防控与应急处置防线。**整合心理测评、学业预警、日常考勤、宿舍管理等信息，对测评异常、行为反常、学业亮红灯的学生第一时间谈心谈话、开展风险评估。完善“学校-学院-班级-宿舍”四级预警网络，强化日常观察、信息报送与风险研判，细化心理危机处置预案，全力防范极端事件发生。

（二）**强化内部协同联动。**统筹辅导员、专业导师、任课教师、学生干部等力量，畅通信息沟通渠道，对重点学生问题联合研判、协同处置，形成全员关注、全员参与的心理健康工作格局。

**（三）健全多方联动帮扶机制。**主动加强家校沟通，及时向家长反馈学生状态，凝聚家校教育合力。对存在严重心理问题的学生，协同做好诊疗、复诊、康复评估等工作；积极配合学校及属地相关部门，提升危机协同处置能力。

**（四）深入一线开展沟通疏导。**全体辅导员、班主任、专业导师主动下沉宿舍、课堂、实习岗位，常态化与毕业生谈心交流。开展工作时注重沟通方式与态度，杜绝简单粗暴、情绪化管理，避免激化学生矛盾与负面情绪。

**（五）精准开展就业帮扶引导。**常态化开展就业观念教育，引导毕业生理性调整就业预期，树立积极择业心态。对就业困难学生一对一开展就业指导、岗位推送，切实缓解求职焦虑。

**（六）丰富心理健康教育活动。**依托主题班会、团体辅导、专题宣讲、个体咨询等形式，普及心理健康知识，引导学生正确看待毕业压力与成长挫折，提升情绪调节能力与心理韧性。

**（七）营造温暖正向毕业氛围。**依托各类宣传阵地、班级活动、毕业主题活动，打造互助友爱、积极向上的集体环境，发挥同学之间陪伴互助作用，帮助毕业生以平和心态迎接人生新阶段。

请各学院高度重视毕业季学生心理健康工作，从严从细抓好各项工作，全力保障全体毕业生身心健康与校园安全稳定。

学生工作部

2026年6月9日