

心理健康教育课程在大学生心理问题干预中的应用

杨 宇

天津城建大学 天津 300384

摘 要：心理健康教育课程在大学生心理问题干预中发挥着关键作用。通过系统教学，该课程能够增强学生的心理自助能力，促进心理素质和身心健康发展。课程内容涵盖心理调适技巧、人际交往方法等，有助于学生预防心理危机，提升应对挑战的能力。实践表明，心理健康教育结合第二课堂活动，能更有效地拓宽学生社会支持渠道，促进校园和谐稳定，为大学生全面发展提供坚实保障。

关键词：心理健康教育课程；大学生心理问题干预；应用

引言：在当今社会，大学生面临着学业、就业、人际关系等多重压力，这使得他们更容易出现各种心理问题。因此，心理健康教育课程在大学生心理问题干预中显得尤为重要。该课程不仅能够提供必要的心理知识和技能，帮助学生更好地理解 and 应对自身的情绪和心理状态，还能够预防心理问题的发生，促进学生的全面发展。本文旨在深入探讨心理健康教育课程在大学生心理问题干预中的具体应用和效果，为高校心理健康教育提供参考。

1 大学生心理问题现状分析

1.1 大学生心理问题的类型与特点

大学生心理问题呈现出多样化和复杂化的特点。焦虑、抑郁、自卑等常见心理问题在大学生群体中普遍存在。焦虑源于学业、就业、人际关系等多方面的不确定性，使大学生感到紧张不安；抑郁则表现为情绪低落、兴趣丧失、自我价值感下降等，严重时可能引发自杀倾向。此外，网络依赖、人际交往障碍等特殊心理问题也日益凸显。网络依赖不仅占用了大学生大量的学习和生活时间，还可能导致他们与现实世界的脱节，影响社交能力和情感表达；人际交往障碍则使大学生在集体活动中感到孤立无援，影响团队合作和人际关系建立。

1.2 大学生心理问题的成因

大学生心理问题的成因复杂多样，既有外部因素，也有内部因素。外部因素主要包括学业压力、就业压力等。随着高等教育的普及和就业市场的竞争加剧，大学生面临着更大的学业和就业压力。这种压力不仅来自学校和社会，也来自家庭和个人，使大学生长期处于高压状态，容易产生心理问题。内部因素则包括自我认知、家庭环境等。部分大学生对自己的期望过高或过低，缺乏正确的自我认知，导致在面对挑战和困难时难以调整心态。家庭环境也是影响大学生心理健康的重要因素。家庭氛围紧张、父母期望过高或教育方式不当等都可能

给大学生带来心理负担，引发心理问题^[1]。

1.3 大学生心理问题的影响

大学生心理问题对其学业、生活、人际关系以及未来职业发展都产生着深远的影响。在学业方面，心理问题可能导致大学生学习效率下降，成绩滑坡，甚至产生厌学情绪。在生活方面，心理问题会影响大学生的生活质量，使其陷入焦虑、抑郁等负面情绪中无法自拔。在人际关系方面，心理问题可能导致大学生在社交场合中感到不自在、紧张甚至恐惧，影响其社交能力和团队协作能力的培养。更为严重的是，大学生心理问题还可能对其未来职业发展产生不利影响。心理问题可能导致大学生在就业市场上缺乏竞争力，难以适应职场环境。此外，心理问题还可能影响大学生的职业规划和发展方向，使其在未来的职业道路上迷失方向。

2 心理健康教育课程概述

2.1 心理健康教育课程的内容与目标

(1) 提升心理健康素养。心理健康素养是指个体对心理健康知识的了解程度以及运用这些知识促进自身心理健康的能力。心理健康教育课程首先致力于向学生传授心理健康的基本概念和原理，帮助他们认识到心理健康的重要性。通过系统学习，学生能够了解常见的心理问题及其成因，识别心理健康问题的早期信号，从而在日常生活中更好地关注和维护自己的心理健康。(2) 培养积极的心理品质。积极的心理品质，如乐观、自信、坚韧等，是个体面对挑战和困难时的重要心理资源。心理健康教育课程注重培养学生的这些品质，通过课堂活动和实践练习，引导学生形成积极的思维方式和生活态度。这些品质不仅有助于提升学生的幸福感，还能增强他们的适应能力和抗压能力。(3) 掌握应对心理问题的技巧。面对生活中的压力和挑战，掌握有效的应对技巧至关重要。心理健康教育课程教授学生识别和管理情绪、应对

压力、解决冲突的方法。通过角色扮演、案例分析等活动,学生能够学会如何在实际情境中运用这些技巧,从而在面对心理问题时能够冷静应对,采取积极的行动。

2.2 心理健康教育课程的教学方法与手段

(1) 理论讲授与案例分析相结合。理论讲授是心理健康教育课程的基础,通过教师的讲解,学生能够系统地掌握心理健康的基本概念和原理。然而,理论讲授往往较为抽象,为了使学生更好地理解和应用这些知识,课程还结合了案例分析。通过具体生动的案例,学生能够将理论知识与实际情境相结合,加深理解。(2) 小组讨论与角色扮演等互动方式。小组讨论和角色扮演等互动方式能够激发学生的学习兴趣,促进他们积极参与课堂活动。在小组讨论中,学生能够分享彼此的观点和经验,增进相互理解和尊重。角色扮演则能够让学生在模拟的情境中体验不同的角色,学会换位思考,培养同理心^[2]。(3) 利用网络平台进行远程教学。随着科技的发展,网络平台在心理健康教育课程中的应用日益广泛。通过在线直播、视频教学、在线测试等方式,学生能够随时随地进行学习,不受时间和空间的限制。网络平台还提供了丰富的学习资源和互动工具,使学生能够更加自主地管理自己的学习进程,提升学习效果。

3 心理健康教育课程在大学生心理问题干预中的应用

3.1 心理健康教育课程对大学生心理问题的直接干预

(1) 提高学生对心理问题的认识与理解。心理健康教育课程首先通过理论知识的讲授,使学生全面了解心理问题的基本概念、类型、成因及表现形式。通过生动的案例分析和真实的心理测试,学生不仅能够认识到心理问题在大学生群体中的普遍性,还能深刻理解其对个人学习、生活和未来发展的潜在影响。这种认识和理解的提升,有助于消除学生对心理问题的偏见和恐惧,为后续的积极干预和寻求帮助奠定心理基础。(2) 教授学生应对心理问题的具体策略与方法。在学生对心理问题有了初步认识后,心理健康教育课程进一步教授学生一系列应对心理问题的具体策略与方法。这些方法涵盖情绪管理、压力调节、时间规划、人际交往等多个方面。通过角色扮演、小组讨论、情景模拟等互动式教学,学生能够在实践中学习和掌握这些策略。例如,在情绪管理部分,课程会教授学生如何识别自己的情绪状态,采用深呼吸、正念冥想等方法进行情绪调节;在人际交往部分,课程则强调沟通技巧和同理心的重要性,帮助学生建立良好的人际关系。这些策略和方法的学习和应用,能够使学生在面对心理问题时更加从容不迫,有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪^[3]。

3.2 心理健康教育课程对大学生心理成长的促进作用

(1) 培养学生的积极心态与乐观品质。心理健康教育课程注重培养学生的积极心态和乐观品质。通过引导学生进行积极的自我暗示、设定合理目标、保持乐观态度等练习,课程帮助学生建立起面对困难和挑战时的积极心态。这种积极心态能够激发学生的内在动力,增强他们的自信心和应对能力。同时,乐观品质的培养也有助于学生在面对失败和挫折时保持韧性,不轻言放弃,持续追求个人成长和进步。(2) 提升学生的自我认知与自我效能感。心理健康教育课程还致力于提升学生的自我认知和自我效能感。通过自我探索、职业规划、成果展示等活动,学生能够更加深入地了解自己的性格特点、兴趣爱好、优势与不足。这种自我认知的提升有助于学生明确自己的职业方向和生活目标,制定切实可行的计划并付诸实践。同时,通过课程中的成功体验和实践经验,学生能够逐渐建立起对自己的信任和肯定,提高自己的自我效能感。这种自我效能感的提升有助于学生在面对未知和挑战时保持自信,勇于尝试和创新。

3.3 实证研究结果与分析

(1) 心理健康教育课程的干预效果。多项实证研究结果表明,心理健康教育课程对大学生心理问题的干预效果显著。一项针对某高校大学生的研究发现,经过一个学期的心理健康教育课程学习后,学生的焦虑、抑郁得分显著降低,情绪管理能力、人际交往能力显著提升。另一项研究则发现,心理健康教育课程能够显著提高大学生的自我认知和自我效能感水平,增强他们的心理韧性和应对能力。这些研究结果充分证明了心理健康教育课程在大学生心理问题干预中的有效性。(2) 不同因素对干预效果的影响。然而,需要注意的是,不同因素会对心理健康教育课程的干预效果产生影响。性别是一个重要的影响因素。研究表明,女性大学生在心理健康教育课程中的参与度和受益程度普遍高于男性大学生。这可能与女性大学生更加注重情感表达和人际交往有关。此外,生源地也会对干预效果产生影响。来自农村的大学生由于家庭经济条件和文化背景的限制,可能在心理健康教育课程的参与度和受益程度上相对较低。因此,高校在开设心理健康教育课程时,应充分考虑学生的性别、生源地等因素,采取针对性的教学策略和方法,以确保所有学生都能从中受益^[4]。

4 心理健康教育课程在大学生心理问题干预中的挑战与对策

4.1 面临的挑战

在大学生心理问题日益凸显的背景下,心理健康教

育课程作为干预的重要手段,面临着多方面的挑战。这些挑战不仅影响着课程的实施效果,也制约了大学生心理健康水平的提升。(1)学生对心理健康教育的认知偏差与抵触情绪。部分学生对心理健康教育存在认知偏差,认为心理问题等同于精神疾病,对课程抱有抵触情绪。这种误解导致他们不愿主动参与课程学习,甚至产生逃避心理。这种抵触情绪不仅影响了课程的参与度,也限制了心理健康教育在大学生群体中的普及和深入。

(2)心理健康教育课程师资力量不足。心理健康教育课程需要专业的教师队伍来支撑。然而,目前部分高校心理健康教育师资力量薄弱,教师数量不足,专业水平参差不齐。这不仅影响了课程的教学质量,也难以满足大学生多样化的心理需求。师资力量的不足限制了心理健康教育课程的深入发展。(3)心理健康教育课程与实际生活脱节的问题。部分心理健康教育课程过于理论化,缺乏与实践生活的紧密联系。这使得学生在学习过程中难以将理论知识转化为实际技能,导致课程实用性不强,针对性不足。这种脱节不仅影响了学生的学习兴趣,也难以达到预期的心理健康干预效果。

4.2 应对策略

面对上述挑战,需要采取一系列有效的应对策略,以确保心理健康教育课程在大学生心理问题干预中发挥更大的作用。(1)加强心理健康教育宣传,提高学生的参与度与认可度。高校应加大对心理健康教育的宣传力度,通过校园广播、海报、讲座等多种形式,普及心理健康知识,消除学生对心理问题的误解和偏见。同时,通过丰富多彩的心理教育活动,如心理咨询、心理剧表演等,激发学生的参与热情,提高他们对心理健康教育的认可度和满意度。(2)加强师资队伍建设,提升教师的教学能力与专业水平。高校应加大对心理健康教育师资队伍的建设力度,通过引进优秀人才、加强培

训等方式,提升教师的教学能力和专业水平。同时,建立完善的教师激励机制,鼓励教师积极参与心理健康教育和教学实践,不断提高课程的教学质量和效果。

(3)将心理健康教育课程与学生实际生活紧密结合,提高课程的实用性与针对性。心理健康教育课程应注重与实践生活的紧密联系,将理论知识与现实生活案例相结合,通过案例分析、角色扮演、小组讨论等互动式教学方式,引导学生将所学知识转化为解决实际心理问题的技能。同时,课程应根据大学生的心理特点和实际需求,设计具有针对性的教学内容和活动,以提高课程的实用性和针对性。

结束语

综上所述,心理健康教育课程在大学生心理问题干预中扮演着至关重要的角色。它不仅能够提升学生的心理素质和应对能力,还能有效预防心理问题的发生,为学生的健康成长和全面发展奠定坚实的基础。未来,高校应持续优化心理健康教育课程内容与方法,加强师资队伍建设,确保每位学生都能获得必要的心理支持和指导。通过共同努力,我们可以为大学生创造一个更加健康、和谐的校园环境,助力他们迎接未来的挑战。

参考文献

- [1]张利萍.当代大学生心理健康素养特点及影响因素分析[J].高教学刊,2024,(10):115-118.
- [2]陈金宝.大学生心理健康素养现状及其相关因素[J].济宁医学院学报,2024,(08):83-84.
- [3]顾天娇,王小玲.融入积极教育的心理健康课程对提升大学生积极心理品质的作用研究[J].科学咨询,2024,(07):78-79.
- [4]姚鲲鹏,黄璟.心理情景剧在大学生心理健康教育课程中的应用初探[J].柳州职业技术学院学报,2024,(10):94-95.