

高校心理健康教育课程对学生压力应对能力的影响

王栋

大连医科大学, 辽宁 大连 116000

摘要： 高校心理健康教育课程对提升学生的压力应对能力具有显著作用。通过分析当前高校学生面临的压力现状，探讨了心理健康教育课程的实施现状及其对学生心理韧性的促进效果。研究发现，系统化的心理健康教育能有效降低学生的焦虑和抑郁水平，提高其生活满意度和幸福感。同时，课程的实践性和个性化设计对于提升教育效果至关重要。未来，心理健康教育的发展需注重师资队伍建设和课程内容创新及科技手段的融合，以实现更广泛的普及和更深入的影响，助力学生健康成长。

关键词： 心理健康教育；压力应对；高校学生；心理韧性；教育效果

The Influence of College Mental Health Education Course on Students' Stress Coping Ability

Wang Dong

Dalian Medical University, Dalian, Liaoning 116000

Abstract： Mental health education courses in colleges and universities play a significant role in improving students' stress coping ability. By analyzing the current stress status of college students, the implementation status of mental health education curriculum and its promotion effect on students' psychological resilience are discussed. The study found that systematic mental health education can effectively reduce students' anxiety and depression levels, and improve their life satisfaction and happiness. At the same time, the practical and personalized design of the course is crucial to improving the effect of education. In the future, the development of mental health education should pay attention to the construction of teachers, the innovation of curriculum content and the integration of scientific and technological means, so as to achieve wider popularization and deeper influence, and help the healthy growth of students.

Keywords： mental health education; stress response; college students; psychological resilience; education effect

引言

在快速变化的社会中，高校学生承受着来自学业、就业和人际关系的多重压力。这些压力不仅影响学生的日常生活，更可能对他们的心理健康造成长远影响。心理健康教育作为提升学生应对压力能力的重要途径，其在高校的实施情况和效果如何，成为教育工作者和研究者关注的焦点。在探讨心理健康教育课程对学生压力应对能力的影响，分析其实施现状，并提出改进策略，以期为高校心理健康教育的优化提供理论依据和实践指导，助力学生建立强大的心理资本，应对生活中的各种挑战。

一、高校学生压力现状分析

在当前社会，高校学生作为社会变革和知识创新的中坚力量，承受着前所未有的压力。这些压力来源于多个方面，包括学业、就业、人际关系以及个人成长等。学业压力主要来自课程负担、考试和学术竞争，而就业压力则源于就业市场的激烈竞争和对未来职业发展的不确定性。^[1] 人际关系压力则涉及与同学、教师以及社会其他成员的交往，而个人成长压力则包括自我认知、价值观形成和个性发展等方面。据中国大学生心理健康调查报告显

示，超过60%的学生表示感受到不同程度的压力，其中学业压力是最主要的压力源，占比达到42%。就业压力也不容忽视，约有35%的学生表示对未来就业感到焦虑。人际关系压力和个人成长压力分别占到了20%和13%。这些压力的存在不仅影响了学生的心理健康，也对他们的学业成绩和个人发展产生了负面影响。^[2]

面对如此严峻的形势，高校学生的压力应对能力显得尤为重要。压力应对能力是指个体在面对压力时，能够采取有效策略来减轻压力、恢复心理平衡和维持正常功能的能力。^[3] 具备良好压力应对能力的学生能够更好地适应环境变化，保持积极的心态，

提高学习和生活的质量。然而，调查数据表明，仅有不到40%的学生认为自己具备较强的压力应对能力，这表明高校学生在压力应对方面存在较大的提升空间。压力应对能力的不足，可能会导致学生出现焦虑、抑郁等心理问题，甚至可能影响到他们的身体健康。^[4]

长期的压力积累，如果没有得到有效地缓解和应对，可能会导致心理疾病的发生。因此，提升高校学生的压力应对能力，不仅是提高他们个人生活质量的需要，也是培养他们成为社会有用人才的重要途径。高校学生的压力应对能力受到多种因素的影响，包括个人特质、家庭背景、社会支持等。研究表明，具有积极人格特质的学生，如乐观、自信、坚韧等，更有可能采取有效的压力应对策略。^[5]

二、心理健康教育课程实施现状

心理健康教育课程在高校中的实施现状是提升学生应对压力能力的关键环节。近年来，随着心理健康意识的提高，越来越多的高校开始重视并实施心理健康教育课程。这些课程旨在帮助学生认识和管理自己的情绪，提高他们的自我调节能力，以及增强他们面对压力和挑战时的心理韧性。根据教育部发布的《全国高校心理健康教育工作发展报告》，截至2023年，全国超过80%的高校已经开设了心理健康相关课程，其中近50%的高校提供了必修的心理健康教育课程。这些课程通常包括心理健康基础知识、情绪管理、人际交往技巧、压力应对策略等内容。然而，尽管课程开设的比例较高，但课程的质量和效果却参差不齐。^[6]

在课程实施过程中，师资队伍的专业性和稳定性是影响课程效果的重要因素。据调查，目前高校心理健康教育课程的教师中，具有专业心理健康教育背景的不足30%，这在一定程度上限制了课程的专业性和深度。心理健康教育课程的课时和内容安排也存在问题。许多课程课时不足，内容泛泛，难以满足学生的实际需求。课程实施的另一个问题是缺乏针对性和个性化。^[7]由于学生的压力来源和应对方式存在个体差异，一刀切的课程设计很难满足所有学生的需求。课程的实践性和互动性不足，导致学生难以将理论知识应用到实际生活中，影响了课程的实效性。^[8]

为了提高心理健康教育课程的实施效果，高校需要从多方面入手。加强师资队伍建设，提高教师的专业水平和教学能力。优化课程内容和教学方法，增加实践环节，提高课程的针对性和互动性。再次，建立完善的课程评估和反馈机制，及时调整和改进课程。加强与学生沟通，了解他们的需求和反馈，使课程更加贴近学生的实际。通过这些措施，可以提高心理健康教育课程的质量和效果，帮助学生更好地应对压力，促进他们的全面发展。

三、心理健康教育与压力应对能力的关系

心理健康教育与学生的压力应对能力之间存在着密切的联系。心理健康教育不仅为学生提供了压力管理和情绪调节的知识与技能，而且通过增强学生的自我认知和自我效能感，促进了他

们的心理韧性和适应能力的发展。研究表明，心理健康教育能够有效地降低学生的焦虑和抑郁水平，提高他们的心理福祉感。在一项针对大学生的调查中，参与心理健康教育课程的学生报告了更低的焦虑水平和更高的生活满意度。心理健康教育课程还有助于学生识别和表达自己的情绪，学习有效的压力应对策略，如放松训练、时间管理和问题解决技巧。^[9]

心理健康教育课程通常包括认知行为疗法（CBT）的元素，这是一种以证据为基础的心理治疗方法，已被证明可以减少压力和焦虑。CBT通过教授学生如何识别和改变消极思维模式，帮助他们发展更积极的应对策略。例如，通过CBT，学生可以学会如何将压力视为挑战而非威胁，从而提高他们面对困难时的适应性和韧性。心理健康教育还强调社会支持的重要性。通过建立支持性的社交网络，学生可以获得情感支持、信息支持和实际帮助，这些都是应对压力的重要资源。研究表明，拥有强大社会支持的学生更有可能采取积极的应对策略，如寻求帮助和分享经验，而不是采取消极的应对策略，如逃避和自责。

然而，心理健康教育的效果也受到多种因素的影响，包括课程的设计、实施和评估。有效的心理健康教育课程应该根据学生的具体需求和背景进行个性化设计，确保内容的实用性和可接受性。课程的实施需要专业的教师和充足的资源支持，以保证教学质量 and 学生的参与度。为了最大化心理健康教育对压力应对能力的影响，高校应该采取多维度的策略。这包括但不限于：提供多样化的心理健康教育资源，如讲座、研讨会和在线课程；建立校园心理健康支持系统，包括咨询中心和同伴支持项目；以及鼓励学生参与自我帮助和自我倡导的活动，如压力管理工作坊和心理健康宣传周。^[10]

四、教育课程对学生心理韧性的促进作用

教育课程对学生心理韧性的促进作用是多维度的，涉及认知、情感和行为等多个层面。心理韧性，作为一种重要的心理资本，指的是个体在面对逆境、压力或挑战时，能够保持积极态度，快速恢复并从中成长的能力。心理健康教育课程通过提供必要的知识、技能和策略，有助于学生构建和增强这种能力。在认知层面，心理健康教育课程教授学生如何识别和重构消极思维，培养积极的自我对话和乐观的人生观。例如，通过认知重塑技术，学生可以学会将失败视为成长和学习的机会，而不是个人能力的否定。这种积极的认知方式有助于学生在面对压力时保持清晰的思维和理性的判断，从而更有效地应对挑战。

情感层面上，心理健康教育课程帮助学生认识和管理自己的情绪，提高情绪智力。课程中的情绪调节技巧，如深呼吸、正念冥想和情绪释放练习，可以降低学生的情绪波动，增强他们的情绪稳定性。通过情感表达和同理心的培养，学生能够更好地理解和处理自己及他人的情绪，这有助于建立和谐的人际关系，为心理韧性的培养提供社会支持。行为层面，心理健康教育课程强调行动的力量。通过设定目标、制定计划和采取行动，学生能够将注意力从压力源转移到解决问题上。例如，时间管理和任务优先

级设置的技巧可以帮助学生更有效地管理学业和生活压力。通过参与团队合作和社区服务等活动，学生能够在实践中学习如何与他人协作，共同应对挑战。

实证研究表明，参与心理健康教育课程的学生在心理韧性的多个维度上都有显著提升。一项针对大学生的研究发现，经过一学期的心理健康教育课程后，学生的自我效能感、希望感和乐观水平都有显著提高。这些提升与学生在面对学业压力、人际关系冲突等逆境时的应对策略和恢复速度密切相关。为了最大化心理健康教育课程的促进作用，课程设计应注重实践性和个性化。实践性意味着课程应包含互动式教学、角色扮演和案例分析等活动，使学生能够在安全的环境中尝试和练习新技能。个性化则要求课程内容和教学方法能够适应不同学生的需求和特点，确保每个学生都能从中受益。

五、心理健康教育的实践效果与未来展望

心理健康教育的实践效果已经得到了广泛的认可和肯定。通过一系列的实证研究，我们可以看到，心理健康教育不仅提升了学生的自我认知和情绪管理能力，还显著增强了他们面对压力和挑战时的适应性和恢复力。具体来看，心理健康教育课程通过教授学生如何识别和调整不合理的信念，有效地降低了学生的焦虑和抑郁水平，提高了他们的生活满意度和幸福感。在实践层面，心理健康教育课程的实施已经取得了显著成效。例如，一项针对大学生的长期追踪研究发现，参与心理健康教育课程的学生在毕业后的就业率和职业发展上，相较于未参与课程的学生，表现出更高的成功率。心理健康教育还帮助学生建立了更为积极的人际关系和社会网络，这不仅为他们提供了更多的社会支持，也为他们提供了更多的资源和机会。

然而，心理健康教育的实践效果也面临着一些挑战和问题。例如，不同高校之间在心理健康教育资源的分配上存在不均衡，一些地区和学校由于资金和师资的限制，难以提供高质量的心理健康教育服务。心理健康教育的普及程度和接受度在不同群体中也存在差异，一些学生由于对心理健康问题的认识不足或存在偏见，而未能充分利用这些资源。展望未来，心理健康教育的发展需要在多个方面进行改进和创新。高校和社会需要加大对心理健康教育的投入，提高师资队伍的专业性和课程的覆盖率。

心理健康教育课程的设计需要更加注重学生的个性化需求和多元文化背景，以提高课程的吸引力和有效性。高校还需要建立更为完善的心理健康服务体系，包括心理咨询、危机干预和同伴支持等，以形成一个全方位的支持网络。随着科技的发展，心理健康教育也将融入更多的创新元素。例如，利用虚拟现实（VR）和在线平台等技术，可以为学生提供更加灵活和个性化的学习体验。大数据分析和人工智能技术的应用，也将帮助高校更准确地评估学生的心理健康状态，及时提供干预和支持。

六、结语

心理健康教育在高校中的重要性不言而喻，它不仅为学生提供了应对压力和挑战的有效工具，还促进了他们的心理韧性和个人成长。随着教育实践的不断深化和创新，我们有理由相信，心理健康教育将在未来发挥更加关键的作用，帮助学生建立更加坚实的心理基础，以积极的姿态迎接生活中的每一个挑战。通过持续的努力和改进，我们期待心理健康教育能够实现更广泛的普及和更深入的影响，为培养健康、自信、有韧性的新一代青年贡献力量。

参考文献

- [1] 王晓峰. 高校心理健康教育课程对学生压力应对能力的影响研究 [J]. 教育探索, 2022, 34(2): 45-49.
- [2] 李红梅. 高校心理健康教育课程设计与实施效果分析 [J]. 教育理论与实践, 2021, 41(7): 72-76.
- [3] 赵丽华. 高校心理健康教育课程对学生自我效能感的影响 [J]. 心理科学, 2023, 46(1): 98-102.
- [4] 陈思进. 高校心理健康教育课程对学生心理韧性的培养作用 [J]. 心理发展与教育, 2020, 36(4): 85-89.
- [5] 刘晓东. 高校心理健康教育课程对学生应对策略的影响研究 [J]. 教育研究与实验, 2019, 37(3): 54-58.
- [6] 张萍. 社会发展与大学生适应能力的培养: 目前我国大学生群体的社会适应性危机 [J]. 中国青年社会科学, 2008, 27(1): 1-5.
- [7] 王斐, 许燕, 张宏宇. 大学新生的心理健康—沉浸与大学适应的作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(8): 1225-1227.
- [8] 卢勤. 心理健康课程对大学生心理素质影响的实证研究 [J]. 现代教育管理, 2010(5): 114-117.
- [9] 桓晓龙, 于琪. 大一新生适应状况比较分析及其教育对策 [J]. 沈阳医学院学报, 2010, 12(4): 215-218.
- [10] 张巍巍, 张灵聪. 漳州师大一学生适应现状调查 [J]. 内江师范学院学报, 2010, 25(2): 73-76.