

# 心理健康教育对大学生心理问题的影响研究

吴紫娟

江西科技师范大学

**摘要：**随着社会竞争压力、学业负担及生活节奏的加快，大学生面临的心理问题日益突出，如焦虑、抑郁、自我认知障碍等广泛存在。高校作为年轻人思想成长与人格塑造的重要场所，承担着缓解心理压力、提升心理素质的重要责任。然而，传统的心理健康教育存在内容陈旧、教学方法单一，以及对个体差异关注不足等问题。基于此，本文旨在梳理高校心理健康教育的现状，分析其影响，并提出具有实践指导意义的改善策略，为高校学生的健康成长提供理论基础和实践路径。

**关键词：**心理健康教育；大学生心理问题；影响

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.09.148

## 引言

随着社会信息化、互联网的普及，青年群体的精神压力与日俱增，心理问题成为影响学业、生活乃至未来发展的重要因素。科技的进步也推动了心理健康教育的创新，比如数字化心理咨询、线上心理课程、虚拟心理体验等新型教育方式不断涌现。与此同时，教育理念逐步从应对突发问题转向预防和培养，强调“心理健康本身即教育”，并探讨个性化、差异化的教育策略。整个社会环境对大学生心理素质的关注促使高校不断调整和优化心理健康教育的路径，以期促进青年健康、全面发展，迎接未来社会的挑战。

## 一、高校心理健康教育对大学生心理状态的消极影响

高校心理健康教育是帮助大学生认识自我、调适情绪、应对压力、促进发展的重要途径。然而，当前的高校心理健康教育在实际操作中存在问题，这些问题对学生的心理状态可能带来消极影响，甚至反而成为影响学生心理健康的因素。

### （一）心理健康教育内容与教学方法的局限性

当前许多高校的心理健康课程或讲座多以理论灌输为主，内容相对单一，缺乏针对性和实用性。这些课程大多将普遍的心理健康知识普及当作核心内容，着重去讲解那些属于常识范畴的心理保健方面的知识以及基本的应对技巧，然而却缺少对学生所存在的具体心理困扰以及个性化问题展开细致深入的剖析。这样一种采取一刀切方式设置的教学内容，不但很难激起学生的兴趣，而且也无法满足多种多样的心理需求。例如，部分课程忽视了青少年特有的成长困境、学业压力和社会适应障碍，而只是强调一些普遍的心理调适方法，可能让学生

觉得“无用”或与自己无关。更严重的是，一些高校采用的教学方式还停留在讲授和宣传阶段，缺乏互动性和实操性，不能调动学生的积极性，更不能在实际生活中帮助学生有效应对心理困扰，反而使学生产生“被动接受”、“被动应付”的心理状态，降低他们在心理困境中的自我调适能力。

### （二）学生个体差异与心理健康教育适应性问题

大学生个体相互之间在心理发展所处阶段、性格呈现出的特征、所具有的文化背景、采取的应对方式以及各自的生命经历等诸多方面，均存在着相当大的差异。采用统一化的心理健康教育内容以及固定的教育方式，是很难去契合不同学生所具有的个性化需求。一些学生的心理问题较为明显，表现为焦虑、抑郁、压力过大等，若只能接受传统单一的疏导方式，很难达到有效帮助的效果。反之，一些性格内向、敏感或文化背景特殊的学生，由于对公开心理咨询或团体活动的抵触，可能会加重自身的心理负担，甚至产生逆反心理，不愿意参与心理教育活动。

此外，部分学生在学习、家庭、情感、就业等方面遭遇困难，但受到文化观念、社会偏见或自我认知的影响，不愿主动寻求帮助。学校的心理健康教育如果未能充分考虑到这些个体差异，只提供通用、不针对的内容，会让学生产生“教训式”、“空洞式”的认知，甚至引发焦虑、孤独感，加重心理负担。

### （三）心理健康教育评价与反馈机制不完善

心理健康教育的评价与反馈机制不完善，导致教育效果难以量化、难以改进，也可能使学生产生误导或不满，出现消极情绪。许多高校在开展心理健康教育时，评价体系偏向形式化，重视参与人数、讲座次数、资料发放

量等硬指标，而忽视了教育内容的实际效果、学生的心理变化和真实需求的反馈。学生在接受了心理服务之后，往往缺乏较为系统的评估以及后续的追踪环节，并且也缺少针对性颇为突出的跟踪干预方面的措施。这样，很多学生可能在体验中感到“没有得到真正帮助”，产生“空摆设”的印象。此外，一些高校的反馈渠道单一，学生缺乏表达真实感受的途径。有的学生可能因为担心标签化、歧视或隐私侵犯，不愿意诚实表达自己的心理状态，导致反馈不真实、不全面。长此以往，学校便难以掌握学生的真实需求和困难，效果评估也变得不可靠，从而难以调整和优化教育方案。

## 二、高校心理健康教育对大学生心理状态的积极影响

高校心理健康教育在大学生成长过程中扮演着至关重要的角色，它不仅是帮助学生应对当前心理困扰的有效途径，更是促进学生全面发展的重要保障。虽然在实践中存在一些不足甚至弊端，但整体来看，心理健康教育对于提升大学生的心理素质、促进其健康成长具有积极而深远的作用。

### （一）知识提升与认知改变

传统观念中，许多学生在进入大学之前，缺乏系统、科学的心理健康知识，对自己的心理状态认识不足，容易受到外界压力的影响而出现焦虑、抑郁等负面情绪。高校心理健康教育通过系列课程、讲座、专题活动，有效地普及了心理健康知识，包括情绪调节、焦虑与压力管理、自我认知、沟通技巧等内容，这些内容不仅丰富了学生的心理学知识储备，也逐步改善了其对心理问题的认知偏差。例如，在认识自我方面，学生了解了多元人格、自我价值等概念，有助于树立科学的自我认知观念，从而避免偏执、焦虑等不良心理状态。学生知识得到提升后，他们便能够知晓何为正常心理，并且还懂得要怎样主动去采取一些措施来维护自身的心理健康，如此一来，也纠正了过去在心理问题方面存在的误解或者偏见，进而为后续心理素质的培育筑牢了较为坚实的基础。

### （二）情绪管理与调节能力提升

大学生活里充斥着学业方面、人际交往以及就业等诸多方面的压力，此类压力极易催生出焦虑、愤怒还有失落等等一系列不良情绪。在这样的形势下，心理健康教育发挥着重要作用，其会引导学生去学习那些合理的情绪表达以及调控的方式方法，以此助力学生构建起自我调适的能力。例如，引导学生学会深呼吸、渐进性肌

肉放松、认知重构等技巧，以减缓情绪波动，避免情绪失控造成负面影响。许多心理课程还结合实际案例，教学学生如何用积极的思维方式看待问题，减少负面情绪的侵蚀。学生在学习和练习过程中，逐步掌握了情绪调节的方法，能更从容应对突发事件或困难，从而提高了心理韧性。例如，一个经常焦虑考试的学生，经过心理教育介入后，学会了认知调整和放松技巧，重新建立了信心，提高了应对考试压力的能力。这些情绪管理技巧的获益，不仅体现在学业上，更在日常生活和未来工作中持续发挥作用，为学生养成良好的心理调适习惯提供了保障。

### （三）压力应对与挫折承受能力提高

心理教育强调认知调整、目标设定、问题解决等实用策略，帮助学生逐步建立积极的抗压观和挫折应对能力。例如，许多心理讲座教授学生面对挫折时要接受事实、调整心态、总结经验，并强化生活中的自我激励。这些策略促使学生逐步从“被动受害”转向“主动应对”，增强韧性，以更加理性和积极的方式面对困难。在实际情况中，学生在遭遇学业方面的失利状况、情感方面遇到挫折情形或者面临就业带来的压力之时，能够凭借所学到的应对各类情况的技巧来对自身心态加以调整，积极主动地去寻求外界的帮助，并且对原本设定的目标做出合理的修正。如此一来，他们便可以从过往经历的失败当中有效地汲取宝贵的经验，进而重新振作。这一方面能够推动其心理弹性得到一定程度的提升，另一方面也为其在未来去应对那些更为艰巨的挑战奠定了较为坚实的基础。因此，心理健康教育在提高大学生压力管理能力、培养积极面对挫折的心理韧性方面，发挥了显著的促进作用。

### （四）人际关系改善与社交技能提升

良好的人际交往能力不仅关系到学生的心理健康，也直接影响到其学习和生活质量。具体如，通过角色扮演、情景模拟等教学方式，学生在课堂上练习表达、倾听与合作，逐步打破害羞、孤僻的心理框架，建立自我效能感。心理健康教育还鼓励学生关注他人感受，培养同理心、尊重与包容，从而改善人际关系。许多研究和实践表明，接受系统心理教育的学生，情商明显提高，能更好地处理同学、老师、家庭成员之间的关系，减少冲突与误解，增强归属感。例如，部分心理辅导项目助力孤僻学生融入集体生活，使得他们能够亲身去体验合作所带来的乐趣以及由此产生的成功感，进而有效增强了自身在社交

方面的自信心。如此，当学生置身于较为复杂的人际环境当中时，其表现往往会更加自如，相应的心理状态也会越发趋向于稳定。

### 三、提升高校心理健康教育效果的建议

#### （一）优化心理健康教育内容与教学方法

为了有效提升高校心理健康教育的效果，必须从内容和方法两个方面进行系统优化。首先，随着社会的快速发展和信息时代的不断进步，学生在成长过程中面临的心理压力和问题呈多样化和复杂化的趋势，传统单一的教育内容已难以满足学生多元化的心理需求。因此，心理健康教育内容应紧密结合当代学生的实际生活和心理状况，及时更新并丰富教育内容，融入时代特色和社会热点，帮助学生正确认识自身问题，建立积极的心理认知，增强心理调适能力。同时在教学方法上，应摆脱单一的讲授式模式，积极采用多样化的教学手段，如互动式讨论、情景模拟、案例分析、心理游戏等，以调动学生的学习积极性和主动性。此外，注重实践应用这一点显得尤为重要，例如借助心理咨询、体验式学习以及团体辅导等多种方式，助力学生把所学到的理论知识切实转化为实际运用的能力，以便其在现实生活当中能够较为灵活地去应对各式各样的心理困扰情况。

#### （二）关注学生个体差异与因材施教

在学生入学之初，进行系统的心理测评，有助于全面了解新生的心理健康状况、性格特点和可能存在的心理困扰，从而为后续的教育提供基础数据。这些数据可以帮助学校依据学生的不同心理水平实行分层教学，将不同的学生群体组织在适合其发展阶段和心理需求的教学环境中，采取相应的教育内容和方法，使心理健康教育更有针对性，更能满足学生的个别需求。与此同时，把个性化辅导和个别咨询融合，这样一方面能确保心理健康知识得到较为广泛地普及，另一方面也能符合特殊学生个体化的心理需求。这种有针对性的辅导有益于学生更为清晰地认识自己、对情绪加以疏导、将困扰有效解决，进而促使心理健康不断地得到改善。通过不断关注和调整对不同学生的教育策略，不仅可以提升心理健康工作的针对性和时效性，还能在潜移默化中促进学生的自我认知能力，增强其心理调适和应对各种压力的能力，从而为高校学生的健康成长提供更有力的保障。

#### （三）完善心理健康教育评价与反馈机制

建立科学完善的心理健康教育评价体系以及畅通的

反馈渠道，是提升高校心理健康水平的关键措施。通过构建一个多元化的评价体系，将学生的心理检测、问卷调查、行为观察、教师评价以及学校整体心理健康状况等多方面内容结合起来，可以全面、客观地反映心理健康教育的实际成效。这种多维度的评估方式，有助于精准识别存在的问题和不足，为后续改进提供可靠依据。同时通畅的反馈渠道有力保障了学生、教师以及管理者彼此间的沟通能够顺利开展，各方因而得以适时地反映所存在的问题，并且能够提出相关的建议。这样一种始终在收集并分析信息的机制，对于教育内容与手段的不断优化是有帮助，可促使其实现动态的调整以及持续的改进，从而让心理健康教育在针对性和实效性方面均能得到提升。

### 结语

高校开展的心理健康教育，在推动大学生心理素质上有着不容小觑的作用。它能够助力学生较为全面地去认识自我，还可以在调节情绪方面发挥作用，同时也给学生应对学习以及生活方面所面临的压力给予了强有力的支持。因此，高校应以学生需求为导向，不断优化教育内容与方法，充分尊重学生个性差异，构建科学的评价与反馈机制，以实现心理健康教育的转型升级。这样不仅可以最大程度发挥其在促进学生心理健康中的作用，也有助于培养具有良好心理素质的新时代青年，为国家的长远发展提供坚实的人才保障。

### 参考文献

- [1] 朱心怡, 励立庆. 大学生心理健康教育问题溯源与对策研究 [J]. 教育教学论坛, 2025, (06): 9-12.
- [2] 李若彬. 大学生心理健康教育问题探讨 [J]. 教育信息化论坛, 2025, (01): 124-126.
- [3] 李爽. 问题导向教学在“大学生心理健康教育”课程中的实践效果研究 [J]. 科教导刊, 2025, (01): 81-84.
- [4] 杨帆. 互联网背景下大学生心理健康教育管理问题探究 [J]. 产业与科技论坛, 2024, 23(24): 229-231.
- [5] 刘晓蓉. 新媒体背景下心理健康教育对大学生就业创业的影响研究 [J]. 知识窗(教师版), 2024, (06): 102-104.

基金项目：江西省高校人文社会科学研究（思政专项）项目；“内卷化”困境下江西省高校大学生心理问题表征分析和危机干预研究（项目编号：SZZX22086）。