

# 大学生对心理健康教育课程的需求分析与教学启示

廉枫

山东财经大学

**摘要:**随着社会节奏加快、竞争压力增大,大学生群体面临的学习、生活、情感和就业压力日益凸显。心理健康已成为影响大学生成长成才的关键因素。高校心理健康教育课程作为普及心理健康知识、提升心理素质的主渠道,其重要性不言而喻。然而,现有的心理健康教育课程多以教育者视角为出发点构建课程体系,难以完全满足当代大学生多元化、深层次的心理需求。因此,科学分析大学生需求,并据此进行教学改革探索,对增进大学生心理健康教育课程的实效性具有重要的现实意义。

**关键词:**大学生;心理健康教育;需求分析;教学启示

**DOI:** 10.65976/3080-0374.2026.05.016

## 一、问题的提出

当前,我国大学生面临学业竞争、就业压力、人际关系调适、自我认同困惑等多重心理挑战,心理健康问题发生率持续攀升,已成为影响高校人才培养质量的重要因素。教育部《高等学校学生心理健康教育指导纲要》明确要求,高校需“逐步完善心理健康教育和咨询服务体系,切实提高学生心理健康水平,有效解决学生思想、心理和行为问题。”当前,全国高校已普遍开设心理健康教育课程,虽然覆盖率高,但当前关于大学生心理健康教育的理论探讨、实证研究及实践探索多以教育者视角为出发点,聚焦教育目标设定、课程体系构建、教学模式优化等供给侧维度展开论证与实施,却普遍忽视了受教育者作为学习主体的真实需求表达与个性化诉求。这种研究与实践范式导致心理健康教育难以精准对接学生心理发展痛点,制约了心理健康教育实效性的提升。基于此,本研究立足学生主体视角,通过系统剖析大学生对心理健康教育的现实需求,以期弥补现有研究中重供给、轻需求的不足,为高校心理健康教育课程的精准化教学设计提供一定的实践参考。

## 二、大学生心理健康教育的需求分析

### (一) 研究方法

本研究根据对243名财经类院校大学生的开放式问题反馈(涵盖心理困扰、希望探讨的主题、课程期待等原始表述)采用质性与量化结合的内容分析法进行分析。通过开放式编码提炼核心需求范畴,形成一级编码6个,二级编码18个,三级编码42个的分类体系,其中一级编码不预设任何分类框架,完全从原始资料中提炼核心范畴,对所有学生需求表述进行逐

句分析,根据语义相似度进行聚类,形成具有概括性的一级需求维度,如将“焦虑缓解”“情绪调节”“内耗疏导”等表述归为“情绪管理需求”,确保一级范畴源于数据本身,而非理论预设。

以一级编码为基础,对每个一级范畴进行拆解,提炼出具有明确指向性的子维度二级编码,二级编码兼顾共性与特异性,既保证同一级范畴下的二级编码具有内在关联性,又能区分不同类型的需求侧重。

三级编码进一步细化二级编码,将抽象的需求维度转化为具体、可感知的需求点,直接对应学生的真实表述。三级编码保留了需求的场景性与实用性特征,确保每个编码都能找到明确的原始表述支撑,如“人际交往需求”下,“关系建立”二级编码细化为“社恐克服”“亲密关系建立”“宿舍关系适应”等三级编码。

通过对回收资料的三级编码形成宏观范畴—中观维度—微观痛点的递进逻辑。一级编码解决需求在哪,二级编码解决需求是什么,三级编码解决需求具体要什么。这种分层编码既保证了研究从整体到局部的系统性,又兼顾了从理论框架到实践落地的实用性,最终实现通过编码分析,全面、精准、深入地把握大学生心理健康需求的全貌与细节的核心研究目标。

### (二) 大学生心理健康需求的编码分类与频次分析

#### 1. 一级编码范畴及频次分布(表1)

本研究从学生的需求表述中,提炼出大学生心理健康需求的核心范畴,回答大学生心理健康需求主要集中在哪些大的领域,通过聚类分析,聚焦核心需求,形成“情绪管理、生涯规划、人际交往、自我认知、压力应对、特殊议题”6个一级范畴。

二级编码回答每个核心需求领域下,学生具体关注哪些方面的问题,通过维度细化,避免对需求的笼统认知,呈现需求的层次感。例如,将“情绪管理需求”拆解为“焦虑缓解、情绪调节、内耗疏导”,明确学生在情绪管理方面的核心痛点集中于负面情绪疏导与情绪稳定性提升,为后续课程内容设计提供精准指向。

## 2. 核心三级编码高频需求 TOP10 (表 2)

三级编码挖掘学生需求的具象化表达,将抽象的需求维度转化为可落地的实践方向,回答学生具体需要什么样的心理支持与服务的问题。三级编码直接关联学生的真实困扰与诉求(如“职业方向迷茫”“宿舍矛盾处理”“拖延症改善”),为心理健康教育的课程设计、服务供给提供直接抓手,确保教学设计能精准对接学生实际需求。

### (三) 当代大学生心理健康需求的核心特征

1. 需求导向:从“知识获取”转向“问题解决”,实用性诉求突出。

从大学生的高频心理需求看,多集中于在现实生活场景中可操作的心理技能,技能导向明显。如“焦虑缓解方法”“时间管理技巧”“冲突处理策略”等,占比达 68.32%,远超对“心理健康理论”的需求(仅 2.18%)。大学生心理需求均围绕大学生活具体场景展开,如“宿舍矛盾处理”“考试焦虑应对”“求职心理调适”,对教学设计的场景实用性提出了要求。

此外,研究中发现大学生即时性需求强烈,对当下可应用的方法需求迫切,典型表述如“希望学到能立刻缓解内耗的技巧”“需要具体的时间管理工具”。

2. 时代特征:紧扣“内卷—迷茫—多元”社会语境,新议题涌现。

社会内卷环境下大学生心理呈现出矛盾心理。“躺平与内卷的平衡”“他人比较引发的焦虑”等表述占比达 18.76%,反映出当代大学生在竞争压力下的心理困境。未来发展的不确定性给大学生带来迷茫感,“未来规划模糊”“人生方向发散”成为高频诉求,与社会就业压力、多元选择增多直接相关。与此同时,“网络社交边界”“电子产品依赖”“线上学习焦虑”等关于新媒介与新场景议题出现,占比虽仅 3.21%,但呈现增长趋势。值得注意的是,大学生深层心理需求凸显,“原生家庭影响”“自我价值认同”“生命意义探索”等深层议题被多次提及,反映大学生心理健康需求从表面调适向根源探索延伸。

3. 课程期待:偏好互动、实践与个性化,拒绝传统灌输。

大学生对心理健康课程教学形式需求体现出互动性、实践性与个性化特点。对 243 名学生的开放式表述进行编码,提炼出“案例化需求”“工具化需求”“场景化需求”三个二级编码,其中“多讲真实案例,少讲理论”“提供可直接使用的心理调适工具”等相关表

表 1 一级编码范畴及频次分布

一级编码	频次	占比	核心二级编码
情绪管理需求	156	28.36%	焦虑缓解、情绪调节、内耗疏导
生涯规划需求	124	22.55%	职业方向、学业规划、时间管理
人际交往需求	108	19.64%	关系建立、冲突处理、边界设定
自我认知需求	89	16.18%	自我接纳、自信建立、价值认同
压力应对需求	67	12.18%	学业压力、就业焦虑、挫折调适
特殊议题需求	6	1.09%	原生家庭、情感恋爱、网络心理

表 2 核心三级编码高频需求 TOP10

排名	三级编码	频次	典型表述
1	职业方向迷茫	78	“对未来就业、考研、考公的选择感到焦虑”
2	焦虑情绪缓解	72	“考试焦虑、就业焦虑,经常陷入过度紧张”
3	人际交往能力提升	65	“社恐、不知道如何建立亲密关系、处理宿舍矛盾”
4	自我接纳与自信建立	58	“不自信、过度在意他人评价、难以接纳缺点”
5	时间管理与拖延改善	53	“拖延症严重、假性忙碌、无法平衡学习娱乐”
6	内耗与情绪调节	49	“精神内耗、情绪大起大落、容易被小事影响”
7	学业压力应对	46	“课程难度大、学习动力不足、怕挂科”
8	生涯规划指导	42	“不知道大学该做什么、缺乏明确目标”
9	人际关系冲突处理	39	“与父母代沟、舍友矛盾、社交边界模糊”
10	挫折与压力调适	35	“面对失败难以释怀、抗压能力弱”

述累计出现 89 次，占开放式反馈总表述数的 82.7%。

### 三、结论与启示

#### (一) 研究结论

通过对大学生心理健康需求的反馈资料分析，得出以下三点主要结论：第一，当代大学生心理健康需求以情绪管理、生涯规划、人际交往、自我认知为四大核心，呈实用化、个性化、场景化的显著特征；第二，社会竞争压力与多元选择导致的迷茫感、焦虑感成为普遍心理困境，深层心理需求与新兴议题需重点关注；第三，大学生对心理健康教育的期待已从知识普及转向技能提升与问题解决，对教学形式、支持服务的要求更趋多元。

#### (二) 对教学实践的启示

##### 1. 优化课程内容

构建“核心技能+新兴议题”的课程体系，增加情绪调节、生涯规划、人际交往等实用技能教学，针对新兴议题设置动态更新的模块。核心技能模块聚焦高频需求，将“情绪调节、人际交往、生涯规划、压力应对”四大核心技能作为课程基础内容，占比不低于 60%。每个技能模块配套“理论精讲+案例拆解+工具实操+场景应用”的内容结构，例如在人际交往模块中纳入“人际交往的本质与原则+收集学生匿名提交的真实社交困扰，分组进行拆解讨论+非暴力沟通练习+在模拟与实践中的巩固技能。”

根据不同学生群体的特点和具体需求动态更新新兴议题模块，建立需求追踪与内容迭代机制，每次授课根据学生反馈新增热点议题，如“网络社交边界设定”、“电子产品依赖戒断”、“原生家庭影响与和解”、“内卷环境下的心理平衡”等，配套编写案例手册与实操工具包，确保课程内容紧跟时代需求。

##### 2. 创新教学模式

推广互动式、实践式、混合式教学，减少理论灌输，增加案例分析、技能训练、场景模拟等环节。推广案例教学、角色扮演等强互动形式，例如在人际关系冲突处理章节，采用宿舍矛盾真实案例还原→分组角色扮演（冲突双方、调解者）→解决方案共创→教师点评的流程，让学生在沉浸式体验中掌握技能，每节课设置 10 分钟心理困惑答疑环节，对接学生即时性需求。

通过优化混合式教学构建线上+线下闭环教学模式，提升学习灵活性与深度。线上搭建专属教学平台，提供微课预习（5~8 分钟核心知识点）、心理测评工具、案例库以及在线答疑社区；线下聚焦实践落地，开展技能工作坊（如“时间管理四象限法实操”“求职面试模拟演练”）、心理剧表演、户外素质拓展等活动，

实现线上学知识、线下练技能。

##### 3. 完善支持服务

建立课程教学、个体咨询、团体辅导与线上支持的全方位服务体系，提供个性化测评与持续性指导。可以通过以下几点构建心理服务体系：①课程教学，面向全体大学生普及心理学基本知识、技能与自我调节意识，提高学生的积极心理品质水平；②个体咨询衔接，课程中发现心理困扰较严重的学生，由授课教师推荐至学校心理咨询中心，开通课咨询绿色通道，确保干预及时；③团体辅导补充，针对共性需求如社交恐惧、就业焦虑等开设 8~12 人的小班团体辅导，通过同伴支持强化干预效果；，课后提供线上咨询与优质资源库（如情绪调节音频、压力疏解指南），满足学生碎片化、私密性需求。

##### 4. 重视新兴心理议题的研究与应对

对于心理议题感兴趣的同学，可成立大学生心理健康研究小组，调研网络成瘾、线上学习焦虑、原生家庭影响等新兴议题的发展趋势，联合心理学、社会学等学科教师开发专题教学资源。通过开设新兴心理议题专题讲座，邀请行业专家分享应对策略，同时在课程中融入相关内容，如网络心理健康章节纳入信息过载管理、虚拟社交边界设定，提升学生对新兴心理风险的应对能力。

#### 参考文献：

- [1] 田录梅,温敏.大学生到底需要什么样的心理健康教育?——对大学生不同取向心理健康教育需求的调查研究[J].高教探索,2025(4):120-126.
- [2] 汪杨楨,周明慧.大学生心理健康教育课程学生需求现状分析[J].科学咨询,2024(10):29-32.
- [3] 李娇.积极心理学视域下大学生心理健康教育课程体系创新研究[J].知识文库,2025,41(15):96-99.
- [4] 吴亚子,袁丽丽.大学生心理健康教育课程体系建设的理论探索[J].高教学刊,2024,10(28):105-108.
- [5] 惠慧.大学生心理健康教育的教学改革路径探析[J].河北大学成人教育学院学报,2025,27(3):71-74.
- [6] 李志红,钟微,吴巧云.心理健康教育课对大学新生心理状况的干预效果研究[J].心理月刊,2026,21(1):126-129.
- [7] 胡楠,袁静雯.高校大学生心理健康教育课程的实效性研究——以管理类专业大学生为例[J].山西青年,2024(8):103-105.
- [8] 彭彪.高校心理健康教育实效性研究[D].湖南师范大学,2022.