



Exploring Mental Health Education of College Students: A Multi-dimensional Perspective

多维视角下的大学生

心理健康教育探索与实践研究

武光路 著

多维视角下的大学生

心理健康教育探索与实践研究

武光路 著

图书在版编目 (CIP) 数据

多维视角下的大学生心理健康教育探索与实践研究 / 武光路著. —大连: 东北财经大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5654-2774-9

I. 多… II. 武… III. 大学生-心理健康-健康教育 IV. G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 113315 号

东北财经大学出版社出版发行

大连市黑石礁尖山街217号 邮政编码 116025

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连永盛印业有限公司印刷

幅面尺寸: 170mm×240mm 字数: 155千字 印张: 10.75 插页: 1

2017年5月第1版

2017年5月第1次印刷

责任编辑: 李 彬 王 斌 责任校对: 贝 元

封面设计: 张智波 版式设计: 钟福建

定价: 36.00元

教学支持 售后服务 联系电话: (0411) 84710309

版权所有 侵权必究 举报电话: (0411) 84710523

如有印装质量问题, 请联系营销部: (0411) 84710711

前言

随着社会的进步与发展，大学生的心理素质越来越受到广泛的重视。加强和改进大学生心理健康教育工作，多角度、多层面地开展大学生的心理健康教育已成必然。这也是不断造就大量高素质人才、持续培养中国特色社会主义事业建设者和接班人的需要，是国家在激烈的综合国力竞争中站稳脚跟和实现中华民族伟大复兴的要求。

大学生心理健康教育工作是一项长期而紧迫的艰巨任务，涉及大学生的方方面面，工作内容丰富，形式多样，开展的路径和视角也较多。作者作为工作在高校大学生心理健康教育第一线的教师，多年来从多个视角、通过多种途径在大学生心理健康教育领域开展了深入而广泛的研究与实践，取得了一定的成绩。因此，作者试图在总结过去的研究与实践工作的基础上将经验和研究成果集结成书，在书中系统阐述了心理健康教育的基础理论、技术方法、应用实践以及如何加强和改进大学生心理健康教育工作的建议和策略，既有理论又有实践，希望能给在该领域工作的相关人员和广大读者带来一些启示和助力。

作者从事过高校辅导员、团总支书记等工作，又兼具学生工作干部

的身份，因此作者在本书中又特别就心理健康教育如何与思想政治教育相结合这方面进行了专门论述，使大学生的心理健康教育更具有时代特色和现实意义。另外，作者在工作过程中对大学生朋辈心理辅导这一领域也进行了系统的实践与探索，所以将此方面的实践经验与研究成果予以总结并集结成章，这也是本书的一个特色。

本书共分为六章二十三节四个附录。第一章论述了大学生心理健康教育机制和开展途径，第二章从心理咨询的方法整合、团体心理训练、校园心理剧、校园文化活动等四个方面就如何开展心理健康教育进行了阐述，第三章总结了大学生心理健康教育课程的现状、特点以及一些教学设计与经验，第四章论述了大学生心理危机的特点以及如何开展心理危机干预工作，第五章将作者开展的大学生朋辈心理辅导工作的实践经验进行了总结，第六章是对大学生心理健康教育与思想政治教育相结合的探索与研究。同时，作者又分别在第一、二、四、五章中插入了附录，附录中展示了一些与该章节内容密切相关的作者的研究成果，目的是为广大心理健康教育工作者在今后开展相关的研究和工作实践提供一些依据和参考。

作者在进行心理健康教育工作的实践与研究过程中，得到了领导、专家以及同事们的大力指导与帮助，在撰写书稿时也查阅和参考了一些文献资料和研究成果，在此一并表示由衷的感谢。另外，由于作者水平和能力有限，书中不足和缺点在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

作者

2017年4月

目录

第一章 大学生心理健康教育机制和途径的探索与实践/1

第一节 大学生心理健康教育机制的构建/1

第二节 增强大学生心理健康教育实效性的途径探索/7

第三节 运用新媒介开展大学生心理健康教育——以微信为例/12

第四节 高校辅导员如何开展大学生心理健康教育工作/17

附 大学生自我表露、一般自我效能感和人际关系的相关研究/22

第二章 大学生心理健康教育方法与技术的探索与实践/30

第一节 整合应用心理咨询方法增强心理咨询实效/30

第二节 开展团体心理训练优化大学生心理品质/36

第三节 运用校园心理剧提高大学生心理健康水平/43

第四节 利用校园文化活动加强大学生心理健康教育/49

附 生涯规划团体辅导对大学生成就动机的影响研究/54

第三章 大学生心理健康教育课程的探索与实践/60

- 第一节 大学生心理健康教育课程现状及学生心理需求特点/60
- 第二节 大学生心理健康教育课程体系的构建/65
- 第三节 创设良好教学情境,增强大学生心理健康教育课程实效/68
- 第四节 大学生心理健康教育课程的教学理念与教学设计/78

第四章 大学生心理危机干预工作的探索与实践/93

- 第一节 大学生心理危机的类型及特点/93
- 第二节 大学生心理危机的干预策略/97
- 第三节 高校辅导员如何做好心理危机干预/104
- 第四节 建立大学生心理档案在心理危机预防与干预工作中的作用/108
- 附 团体心理危机干预的实践——心理危机干预案例分析/113

第五章 大学生朋辈心理辅导工作的探索与实践/118

- 第一节 开展朋辈心理辅导增强大学生心理健康教育工作实效/118
- 第二节 大学生朋辈心理辅导的培训与评估/124
- 第三节 开展“蒲公英朋辈心理互助成长”的探索与实践——以沈阳理工大学为例/132
- 第四节 加强心理委员的培训与培养,有效助力心理健康教育工作/136
- 附 关于心理委员一般自我效能感与自我和谐的探索研究/141

第六章 大学生心理健康教育与思想政治教育相结合的探索与实践/147

- 第一节 社会主义核心价值观融入大学生心理健康教育/147
- 第二节 运用心理咨询的特质增强辅导员思想政治教育工作的实效性/154
- 第三节 运用心理知识增强高校学生工作实效/159

参考文献/164

第一章 大学生心理健康教育机制和 途径的探索与实践

第一节 大学生心理健康教育机制的构建

在 21 世纪这个创新的时代，我国高等教育已经不同于 19 世纪的“知识教育”，也有别于 20 世纪的“能力教育”，而是更加强调“综合素质”教育。其中大学生心理健康教育就是“综合素质”教育的重要组成部分。大学生是未来社会的栋梁，拥有健康的心理是其适应学校和社会生活、取得学业事业成功的基础和条件，是他们全面发展整体素质的中介和载体，所以大学生的心理是否健康、心理素质如何，不仅影响其自身的成长和发展，而且关系到全民族素质的提高，关系到国家未来的发展，因此高校应重视大学生心理健康教育工作，构建出合理的工作机制与工作模式，不断增强心理健康教育的实效性。

一、我国大学生心理素质的现状

相关调查显示,我国大学生的心理健康状况不容乐观,心理素质整体水平不高。大学生正处于青年期,是自我意识迅速发展的关键时期,他们的许多心理问题都是由于自身心理素质不良而造成的。其主要表现有:

1. 生活自理能力弱

从在校的大学生来看,有相当数量的学生由中学到大学,缺乏独立性锻炼,生活和心理上明显处于“断乳期”。面对新的环境、新的观念、新的思维模式,特别是社会改革全面深化和市场竞争日趋加剧,心理压力加大,承受能力和适应能力明显不足,很容易在遇到困难、失败和逆境时感到心理不适,造成心理障碍,直接影响到生活、学习,最后影响自己的全面成长。

2. 缺乏学习目标和兴趣

由于大学的学习既有基础知识,又带有研究性、创造性的学习,与原来中学时的学习方法、听课模式有很大的差异,相当一部分学生不能很快适应这种变化,产生了学习方面的适应不良。其具体表现是:没有明确的学习目标,对学习缺乏信心、没有兴趣、学习方法不当,紧张、焦虑情绪反应增多;产生失落、压抑、自卑、自责等心理反应。

3. 自我评价过高或过低

(1) 自我评价过高:自负傲慢、眼高手低,认为自己是天之骄子,千里挑一的。看问题容易以我为中心,自私偏激,唯我独尊,理想脱离现实,一遇到困难和挫折就悲观失望、大呼不公、百无寄托、丧失前进动力,这种心态在家庭及生活条件较优越和成长过于顺利的学生中最容易产生。

(2) 自我评价过低:自卑心理极强,感到生不逢时,往往感到自己没有别的同学家庭条件好,外在形象、智力水平等方面都较差,感到事不如人、低人一等,在遇到逆境时,缺乏信心与勇气,甚至对自己的能力产生怀疑和动摇,从而自惭形秽、悲观厌世。这种心态在各方面条件较差或遭遇重大变故的学生中比较常见。

4. 恋爱和性的问题

大学生正值青春发育成熟期,出现了想与异性交往的欲望,引发其强烈的恋爱和性的冲动,但由于受到生理因素、环境因素和心理因素的影响,有的学生会出现一些心理问题。

恋爱方面的困扰有:因失恋而精神不振、痛苦;因单相思而烦恼;因看到周围同学成双成对自己却单身而自惭形秽;因发生越轨行为而悔恨,因担心怀孕或已经怀孕而不知所措;还有的学生对性缺乏健康、科学的认识 and 态度,对自己的性心理和性行为缺乏正确的认知而常常感到困惑、不安和压抑。少部分严重的同学还会出现失眠、注意力不集中、不愿与异性交往等状况,影响了学习。这些恋爱和性方面的困扰,严重时甚至可能导致心理障碍、自杀和犯罪。

5. 缺少交往经验和交往技能

进入大学后,人际交往日趋社会化和复杂化,一些缺乏社会阅历和人际交往经验,生活习惯和思想观念又相对个性化的大学生会感到不适,难以在频繁的交往中做到游刃有余,经常会难以招架、怀疑一切、缺乏真诚,嫉妒别人的优越地位和条件,交往中故意设置障碍,最终使自己陷入困境。

6. 毕业生的心理压力

毕业生的心理压力比低年级学生要大,就业市场上的艰难、考研道路中的迷惘以及即将遭遇分离考验的爱情,是毕业生最大的三个心病。就业、考研、爱情——毕业生心头三支“伤心箭”。

面对巨大的就业压力,每一个大学毕业生都感受到了形势的严峻。调查表明,15%的大四毕业生不能以健康的心态面对毕业和就业。在关系到自身前途与命运的人生重大选择中,很多学生显然没有足够的信心坦然面对,由此便引发了对择业的紧张、焦虑、恐惧、抑郁、愤恨等情绪。

社会对学历的要求驱使很多本科生考研,未确定结果前还得找工作,遇到满意的单位签也不是,不签也不是,这种两难境地深深折磨着许多毕业生。

大学生活中的爱情是甜蜜的,但毕业时面临的分分合合却很现实和

残酷。潜在的或实际的分手威胁时时刻刻侵扰着一部分毕业生的生活，使他们感到焦虑、抑郁、痛苦。

另外，还有一些其他方面的心理问题甚至心理障碍，如人生目标缺失、互联网成瘾、手机依赖症、抑郁症、焦虑症甚至精神类疾病等。若想有效解决大学生这些心理上的困扰，提高大学生心理素质，高校就应该有针对性地开展心理健康教育工作，构建心理健康教育的长效工作机制。

二、大学生心理健康教育的内涵及作用

“心理健康是指一种生活适应良好的状态。心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件，心理疾病包括各种心理与行为异常的情形；二是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为 and 解决心理困扰。”^①

大学生心理健康教育就是以“大学生”群体为主要研究对象，从大学生心理层面进行剖析，并运用科学有效的途径对大学生进行心理疏导的教育体制。大学生心理健康教育不但是高校实现人才培养目标的必要措施，而且也是解决大学生心理问题、实现大学生人格完善的有效途径。心理健康教育作为一种现代教育理念和教育活动，对人才培养具有重要的作用，它是现代教育不可缺少的方面。

1. 心理健康教育是塑造大学生健全人格的有力保障

健全的人格是大学生成长、成才的根本前提。心理健康教育就是运用心理疏导、心理咨询、心理测量等方法，针对大学生心理问题对大学生进行心理健康教育，帮助大学生塑造健全的人格，使大学生在身心发展的过程中，心理阳光健康，拥有积极进取的心态和良好的心理品质，顺利实现人生理想。

2. 心理健康教育是完善素质教育的基础内容

素质教育是对大学生的思想、道德、心理、行为、意志等全方位的教育。心理健康教育是素质教育中的重要方面。大学生的心理健康决定

^① 余国良. 现代心理健康教育——心理卫生问题对社会的影响及解决对策 [M]. 北京：人民教育出版社，2007.

着大学生的思想及一切行为能力,这一环节的缺失将导致大学生身心发展受阻,不利于大学生未来人生的正确走向,因此,心理健康是完善素质教育的基础内容。

3. 心理健康教育是实现人的全面发展的根本条件

马克思关于人的全面发展的学说,对大学生的心理健康教育具有重要的指导作用。大学生出现心理问题的必然结果是身心发展受阻,智力的发展、言行的发展、技能的发展等得不到根本保障,因此,心理健康教育是实现人的全面发展的根本条件。

三、如何构建大学生心理健康教育机制

1. 确立指导思想,制定整体工作规划

大学生的心理健康教育工作应面向全体学生,立足于完善大学生的心理调节机制,提高挫折承受能力和社会适应能力,培养开拓创新、勇敢坚毅、乐观自信的心理品质和健全人格,促进心理健康和全面发展。因此,应积极确立心理健康教育三级功能指导思想,即初级功能为防治心理疾病,中级功能为加强心理调节,高级功能为完善心理品质,并制定整体工作规划,加强心理健康教育工作指导。

2. 建设金字塔形工作队伍,完善管理机制

从实际情况看,学生心理健康的培养离不开学校领导、心理咨询师、辅导员及学生自身的共同努力,各方面因素互相配合,发挥各自优势,才能将心理健康教育的功能加强、加大,所以,要重视心理健康教育队伍建设的科学性、规范性,形成“大学生心理健康教育领导小组、大学生心理咨询中心心理咨询师、辅导员和学生心理工作干部”等多级心理工作队伍,保证心理健康教育的覆盖率和到达率,形成金字塔形的工作队伍,并且,应制定完善、科学的管理制度,加强心理健康教育的效能。

3. 构建和实施大学生心理健康教育课程体系

加强对大学生进行非智力因素方面的训练,培养他们健康的情绪能力、主动的进取意识、坚定的自信心、坚忍不拔和持之以恒的毅力、和谐的人际关系、较强的自我调控能力和承受挫折能力等,仅仅依靠“两

课”特别是德育教育教学是不够的，还必须构建和实施心理健康教育课程，建立系统化的课程体系。这是心理健康教育实践的重要保障，应将其纳入到学校总体教学规划中去，统一安排而实施规范、科学教学。这样一来，我国高校才能为国家建设培养出具有远大的志向、坚强的毅力、高雅的气质、健全的审美、良好的社交和高尚的道德品质等心理综合健康程度强的当代大学生。课程体系应包括大学生心理健康教育课程、大学生心理健康拓展训练课程等。

4. 构建科学的适合我国大学生的心理健康评价体系

在心理教育过程中，心理评价是一个不可或缺的重要环节。缺乏科学的可操作的评价体系，心理健康教育的起点和目标以及教育内容就失去了科学的依据，教育的实施效果就无法得到保障、鉴定与认可，这会直接影响人们对心理健康教育的信任。在构建心理健康评价体系的工作中，其一是工具的制定，包括大学生心理健康总体的测量量表、大学生心理健康测量量表以及一些具体的心理健康品质的测量量表；其二是评价人员的专业化提升。高校中普遍存在着非专业化人员随意地滥用心心理测量工具的现象，这样做的后果是，一方面误导了学生，造成不必要的负担，另一方面无法准确地了解学生的心理发展状况，导致教育无针对性，效果不佳，工作评价也难以保证。

5. 构建心理知识宣传体系

心理知识的宣传也是心理健康教育的一个重要途径。互联网、校报、校刊、宣传栏、宣传板、校园广播、横幅、海报、心理影片、心理剧等各种宣传媒介都应成为宣传心理知识的载体，通过这些载体进行的心理健康教育活动形式多样、内容丰富，能补充其他教育途径的不足。

6. 构建心理咨询体系

心理咨询体系应包括面对面心理咨询、网上心理咨询、电话咨询、书信咨询、团体辅导、团体心理训练、心理测试等方式。通过这些方式，可以使接受辅导的大学生的认识、情感、态度有所变化，以解决他们在学习、生活、爱情、疾病等方面出现的心理问题，从而更好地适应环境，保持心理健康。

7. 构建心理疾病预防和危机干预体系

高校大学生心理疾病预防和危机干预体系应由五大环节组成：一是发现环节。主体工作是每年新生入学时进行新生心理状况测查，建立心理健康档案。二是监控环节。辅导员、学生骨干是监控的主力，为此应该设立基层心理监护人员，以建立健全大学生心理问题基层发现处理网络。这些人员要积极向身边的同学宣传心理健康知识，配合学校定期参加培训、专题学习、交流活动，一旦发现有同学心理异常，及时向班主任和辅导员报告并协助开展工作。三是干预环节。心理咨询中心要尽力通过专业途径、方法对当事人进行咨询治疗，进行心理干预，努力控制心理疾病的发生率。四是转介环节。要加强与校外精神卫生医疗机构的联系，对学校现有力量无力解决的心理异常学生，及时送到有关机构进行诊治。五是回归保健环节。对已恢复心理健康返校学习的学生，仍然要关注其心理保健，力求避免复发。

第二节 增强大学生心理健康教育实效性的途径探索

党的十七大报告中明确提出：注重促进人的积极的心理品质，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉；加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。我们党在代表大会的报告中这样表述，充分表明了对人的心理健康问题的认识高度。我们应加强和改进高校心理健康教育工作，增强心理健康教育的实效性，塑造大学生积极的心理品质，从而为他们的全面发展创造更加有利的条件。

一、我国大学生心理健康教育工作的现状

近年来，随着高校招生规模的不断扩大，大学生面临更大的学习压力、就业压力和经济压力，进而导致大学生的心理问题愈加突出。尽管越来越多的高校已经重视大学生的心理健康教育，并取得了一定的成效，但由于各种条件的限制和认识上的偏差，心理健康教育在推进的过程中也产生了不少问题。当前，大学生心理健康教育呈现以下几个基本

特点:

1. 总体上已经积极开展,并取得了一定的成效

目前,我国各高校在心理健康教育课程建设、心理知识宣传、心理咨询辅导、团体心理训练、学生朋辈心理教育等方面已经得到了积极开展,并取得了一定的成效。一方面,学生自我维护心理健康的意识增强,遇到心理困惑时寻求心理咨询的主动性有较大提高,心理健康教育工作逐步形成了良性循环。另一方面,教师和学生工作干部对学生心理问题的关注程度及鉴别能力也有较大提高。

相关调查显示,基本上所有高校已经建立了校级心理健康和咨询机构,有从事心理健康教育的专职人员,且专职人员均具有心理学、教育学、医学、思想政治教育等专业背景,大多数院校的专职人员每年能得到一到两次的专业培训;多数高校同时聘有兼职心理健康教育人员。大部分高校也都开展了形式多样的心理健康教育工作,如开设心理健康教育课,心理咨询、心理健康教育宣传活动以及针对新生的心理普查等。

2. 工作思路有待于完整化、系统化

大学生心理健康教育思路的完整化和系统化意味着,高校在开展心理健康教育的过程中要考虑到心理健康教育的目标体系、指导原则、运作模式、组织模式、内容体系、评估体系等各方面内容,使心理健康教育成为体系,以保证心理健康教育有效实施。但目前,还有多数高校由于学校本身缺乏软硬件设施和相关资源,或者由于在理论上把心理健康教育定位为德育的一个组成部分,所以没有形成完整、配套的心理健康教育方案,一般只是从某一个或某几个方面开展心理健康教育工作,从长远看,这样将会导致心理健康教育缺乏实效性。大学生心理健康教育急需完整的教育思路,只有在系统思路的指导下才能真正完成大学生心理健康教育的最终目标。

3. 思想认识上存在不正确的倾向

其中两种比较突出的不正确倾向为:一种是片面夸大心理健康教育的作用,把大学生中存在的一些思想观念、价值观念乃至政治观念上的问题,都归因于心理健康教育的问题,以为心理健康教育是万能的;另

一种是将大学生中出现的各种问题统统视为思想品德问题，忽视心理健康教育功能和作用，认为思想品德教育能替代心理健康教育，将心理健康教育等同于思想品德教育。

4. 工作实践中还存在一些误区

一是重心理测试，轻科学分析。有的高校把心理健康教育简单地等同于心理测试，在所谓的硬件上下功夫，热衷于搞各种心理测试，把心理健康教育形式化和简单化，对心理问题的科学分析不够。二是在心理咨询中重障碍咨询，轻发展咨询。由于我国高校的心理健康教育大多是从解决学生的心理障碍入手的，使一些人误认为高校心理咨询的对象只是存在心理障碍、人格缺陷的异常大学生，而与多数心理健康但面临成长与成才、情感与事业、日常生活事件的处理等诸多问题的大学生无关，致使高校心理健康教育的对象和范围受到很大局限，影响了心理健康教育作用的发挥。三是重心理问题诊治，轻预防引导。目前，全国大多数高校成立了学生心理咨询机构，然而，一些高校却存在心理健康教育定位不准，重视个别学生的咨询诊治而轻视普遍防治引导的问题。四是重心理问题的调查，轻心理求助方式的调研。五是重心理课程的开设，轻心理训练活动的开展。有些高校热衷于开设心理知识类的课程，将心理知识教育简单等同于心理健康教育，而轻视心理活动的训练。

5. 工作条件还需要进一步完善

虽然大学生心理健康教育的重要性已经得到普遍的认同，但教育的开展还是受到了各方面条件的限制与困扰。虽然各高校相继成立了心理健康教育的专门机构，但提供的心理健康辅导和咨询设施配备各不相同、参差不齐，实际情况差别很大：有的尚没有专门的办公地点，有的教师还肩负着繁重的行政工作，有的心理咨询室开放时间很短，有的甚至没有任何经费来源。以上现象实质上表明大学生心理健康教育的条件不够完善，即人、财、物还不能得到完全保障，因此，我国大学生心理健康教育仍然需要政策的引导与支持以及高校领导和教师更深层次的认识与重视，并在此基础上制定心理健康教育行动计划并付诸实施，才能保证心理健康教育深入、有效地开展下去。

二、增强大学生心理健康教育实效性的途径探索

心理健康教育是一个系统工程，要充分利用一切手段对大学生进行心理健康教育，不断提高大学生的心理健康水平，以适应知识经济时代发展的需求，应通过各种途径来对大学生进行心理健康教育。

1. 有计划有步骤地开展心理健康教育

高校进行心理健康教育的根本目标是培养大学生良好的心理素质，增进大学生心理健康水平，指导和帮助他们全面健康发展，但是如何使这项工作真正到位，能够取得实质性的效果，就需要我们有计划有目标地开展这项工作，而不是盲目的或是走走形式。首先，高校必须高度重视大学生的心理健康教育，要将心理健康教育纳入学校整体教育体系当中去，给心理教育应有的独立地位。其次，要将心理健康教育纳入大学生素质评价体系中，以评价为导向，以评价后的奖惩为手段，推动心理教育的落实。最后，要将心理健康教育与德育、文化素质培养加以结合，相互促进，以深化素质教育内涵，提高教育工作的针对性、科学性、有效性。

2. 加强心理健康教育教师队伍的素质培养

建设一支高素质的心理健康教育的教师队伍，是做好大学生心理健康教育工作的关键和重要保证。只有在真正高素质的心理健康教育工作队伍的教育与引领下，才能有效解决大学生存在的心理健康问题。比如，在心理健康教育课堂上，可以使学生在教师的引导下，通过诸如讨论、心理剧、心理训练等有效的活动形式，了解自我心理状态，从而达到提高心理素质的目的。同时，加强心理健康教育教师队伍的系统心理咨询、团体训练以及危机干预等知识和技能的培训与学习，让其将所学到的系统的方法和技术运用到实际工作当中去，才能使大学生心理健康教育工作水平得到极大的提高。

3. 重视心理健康教育课程体系的开设

开设心理健康教育课程，让学生系统学习心理健康、人格培养、情绪管理、人际交往、挫折教育等方面的知识，有助于大学生了解心理发展规律，掌握心理调节方法，增强自我教育的能力，不断提高心理健康