

心理健康素养教育在高校心理健康教育中的应用策略研究

郭阳

成都体育学院, 四川 成都 641418

DOI: 10.61369/ETR.2026190013

摘 要 : 在素质教育深化推进与“健康中国”战略全面实施背景下, 高校体育教学已从传统的“体能训练+技能传授”模式, 向“体育锻炼+心理培育”的全面发展模式转型。心理健康素养教育作为研究学生认知、情感和行为规律的学科, 为高校心理健康教育改革提供了重要的理论支撑与实践指导。基于此, 本文针对心理健康素养教育在高校心理健康教育中的应用展开研究, 分析了当前高校心理健康教育过程中存在的主要心理因素, 深入探讨了心理健康素养教育的应用价值, 结合教学实际提出针对性应用策略, 旨在推动高校心理健康教育朝着科学化、人性化方向发展。

关 键 词 : 心理健康素养教育; 高校心理健康教育; 应用价值; 应用策略

Research on the Application Strategies of Mental Health Literacy Education in College Mental Health Education

Guo Yang

Chengdu Sport University, Chengdu, Sichuan 641418

Abstract : Against the backdrop of the in-depth advancement of quality-oriented education and the full implementation of the "Healthy China" strategy, college physical education has transformed from the traditional model of "physical fitness training + skill instruction" to a comprehensive development model of "physical exercise + psychological cultivation". As a discipline that studies the laws of students' cognition, emotions and behaviors, mental health literacy education provides important theoretical support and practical guidance for the reform of college mental health education. Based on this, this paper conducts research on the application of mental health literacy education in college mental health education, analyzes the main psychological factors existing in the current college mental health education process, deeply explores the application value of mental health literacy education, and puts forward targeted application strategies combined with teaching practice, aiming to promote the development of college mental health education in a scientific and humanized direction.

Keywords : mental health literacy education; college mental health education; application value; application strategies

引言

随着高等教育的不断发展, 高校体育教学作为素质教育的重要组成部分, 承担着增强学生体质、传授体育技能、培育体育精神、促进学生身心健康全面发展的重要使命。心理健康素养教育是心理学的重要分支, 研究体育活动中个体心理现象及其规律, 核心在于揭示体育活动与个体心理的相互作用关系, 为体育教学、运动训练提供科学心理指导。将其理论与方法应用于高校心理健康教育, 能有效把握学生心理特点, 解决教学中的心理问题, 激发运动热情, 提升教学质量, 实现“以体育心、以心强体”的目标。因此, 探究心理健康素养教育在高校心理健康教育中的应用策略, 具有重要价值。

一、影响心理健康教育过程中存在的心理因素

(一) 学生个体心理因素

学生个体心理是影响教学效果的核心。部分学生体育学习动机存在偏差: 或为完成学分被动参与, 缺乏主动锻炼意识; 或动

机功利化, 仅关注考试成绩, 忽视技能与体质提升; 或缺乏明确动机, 对体育学习存在抵触心理, 课堂上消极怠学。自我认知直接影响学生的体育学习自信心与参与度。部分学生因身体素质差、技能不熟练, 对自身体育能力缺乏信心, 存在畏难情绪, 甚至逃避训练; 部分身体素质好、技能突出的学生, 认知过高而缺

乏进取精神。

（二）教师教学心理因素

教师作为教学的组织者与引导者，其教学心理直接影响教学开展与学生状态。部分教师教学态度不端正，对体育教学重视不足，认为其只是“体能训练+技能传授”，忽视学生心理需求与全面发展，教学中敷衍了事，难以调动学生积极性。部分教师缺乏系统的心理健康素养教育知识，对学生心理特点了解不足，教学方法单一，多采用“教师示范、学生模仿”的传统模式，忽视个体差异与心理需求，难以满足不同学生的学习需求。

（三）教学环境心理因素

教学环境心理主要包括课堂氛围、同伴关系、教学设施三个方面。部分体育课堂氛围沉闷，师生互动不足，学生缺乏交流合作，难以融入课堂，影响学习积极性；部分课堂过于松散，教师管理不力，学生消极怠学，难以集中注意力。教学设施作为物质基础，其完善程度影响学生心理。部分高校体育设施落后、器材不足，难以满足学习训练需求，让学生产生失望心理；部分设施存在安全隐患，学生担心受伤而产生恐惧心理，影响技能发挥。

二、心理健康素养教育在高校心理健康教育中的应用价值

（一）有利于提升学生学习积极性

心理健康素养教育中的动机理论，能有效激发学生学习的动机，转变学习态度。根据自我决定理论的观点，内在动机来源于兴趣爱好，稳定性高；外在动机来源于外部刺激或者强制，稳定性低。教师可以根据学生的个性特点设置不同的育人方案及策略激发学生内驱力，如开展各类运动项目：篮球、羽毛球、瑜伽等，以适应他们的不同需求；采用游戏竞赛等形式增加趣味性，让学生获得乐趣和成就感；及时表扬和给予正确的评价与奖励，强化正面行为，促使学生将外界刺激转化为内在动力，形成持之以恒锻炼的习惯。

（二）有利于提升心理健康教育质量

心理健康素养教育能帮助教师了解学生心理特点与学习需求，优化教学方法。认知心理学理论指导教师引导学生主动思考，通过讲解、示范、提问等方式，帮助学生理解技能要领与学习规律，提升学习效率；行为主义理论通过强化训练、反馈矫正，帮助学生规范动作、提升技能。同时，心理健康素养教育能帮助教师管理课堂心理氛围，建立良好师生、同伴关系。通过心理疏导缓解学生负面情绪，帮助学生树立自信；组织小组合作、团队竞赛，促进学生交流合作，营造积极和谐的课堂氛围，提升参与度^[1]。

（三）有利于促进学生身心健康全面发展

高校心理健康教育不仅要增强学生体质、传授技能，更要培育健全人格。心理健康素养教育能够在潜移默化中影响学生的意志品质、心理素质以及思想品德，在锻炼及比赛中学生会面临挫折，心理指导可以帮助他们正确面对挫折并养成迎难而上、积极进取的良好品质，并教会学生正确调节自己的情绪。培养其良好

的心理品质。同时，心理健康素养教育还有利于树立正确的自我认知，增强自信感和自我效能感。教师对学生努力加以肯定并鼓励其挑战自我，使其更加客观认识自身优缺点，接纳自身缺陷；通过体育活动人际交往和竞争意识的培养，培养学生相互协作、遵纪守法、公平竞争的精神，增强学生的人际交往能力和道德品质修养^[2]。

三、心理健康素养教育在高校心理健康教育中的应用策略

（一）强化教师心理健康素养教育素养，提升教学引导能力

教师是心理健康素养教育应用的核心，其素养直接影响应用效果。高校应将心理健康素养教育纳入教师继续教育体系中，经常性地开展专题培训班、学术讲座及教学研讨会，让教员对激发机制、情绪调控等内容有深刻的认知，提升应对教学心理问题的能力^[3]。鼓励教师主动参与心理健康素养教育方面的教学研究活动，同时结合实际情况探索应用方式，进行经验总结；鼓励他们与其他心理学科教师合作开展跨学科学术研究活动，丰富其理论与实践意义。此外，还要完善教师工作考核制度，在其中加入心理健康素养教育应用效果的评价指标，从而引导教师树立“以人为本”的教学意识，关注学生心理健康。同时也要关注教师的心理健康，缓解教师的职业倦怠情绪，激发其工作热情和创造力^[4]。

（二）关注学生个体心理差异，实施个性化教学

重视学生的个体心理差异及因材施教是提升高校心理素质教育有效性的关键因素之一。因为大学生的家庭环境不同以及性格、思维模式各异，在其心理健康成长的过程中存在较大差异性，因此采用统一化的教育方式难以适应所有学生的需求。但有时会造成个别同学的心理问题难以得到及时解决的情况出现，学校应建立多种心理调查测评机制，并借助心理测验、谈话交流以及课堂教学观察等方式全面掌握学生们的心理状态、性格特征及心理诉求，建立起个人心理档案，为有针对性的教学提供支持。对有特殊心理状况的同学，制定相应方案：例如对腼腆怕见人的同学，侧重人际沟通能力及自信培养；而针对易焦虑、易激动的同学则着重于自我调节、情绪稳定方面的训练方法等；而对于一些有明显有心理问题的同学，我们会给他们一对一地进行辅导，精准解决。

以融入体育教学为例，教师应关注学生的个体心理差异，结合心理健康素养教育的理论与方法，实施个性化教学。首先，教师应在教学初期，采取问卷调查、个别谈话以及观察等方式全面了解学生的学习动机、自我认知、情绪状态、爱好等心理因素并建立学生活动档案以制定个性化教学计划。通过对每一位学生的心理特点进行分析，将他们分成几个层次或者是几类，在不同的层次当中制定出不同学生的教育目的以及相应的教材及上课的方式。例如对于那些对体育课不感兴趣或是枯燥的学生，应该采用一些游戏教学的方法以及趣味性的教学手段来提高学生的学习兴趣。对于困难和缺乏自信心的同学，降低课业难度，引导他们参与运动并及时肯定他们的进步从而帮助他们重建自信心；对身体素质良好和拥有良好运动技能的学生，则可以提出更高的学习任务

来加大课堂的难度,鼓励他们战胜自我,不断提高自身的运动水平^[5]。其次,针对每一个学生进行心理咨询及疏导工作,帮助学生消除在体育学习过程中的焦虑情绪、自卑情绪以及抵触情绪等等。可以通过心理咨询、情绪调节等方法引导其消除不良的情绪体验,调整好心态并学会正确面对体育学习困难和挫折。此外,要结合学生的兴趣爱好来开设不同的体育选修课程,以满足其个性化的需求,激发学生的内在学习动机;还可以借助想象训练法、注意力集中训练法等方式帮助学生提升体育技能水平,如让学生想象自己完成一个技术动作的完美过程,加深对这个动作的理解和掌握程度^[6]。

（三）优化课堂心理环境，营造积极和谐的教学氛围

良好的课堂心理环境是心理健康素养教育应用的重要保障,能够有效激发学生的学习积极性,提升教学效果。因此,在高校心理健康教育中,应优化课堂心理环境,营造积极、和谐、活跃的教学氛围。首先,建立良好的师生关系,教师要对学生们予以尊重和爱护,应给学生一个平等和谐的教育氛围,多与学生交流沟通,了解学生的心理动态以及学习上遇到的困难情况,并给予帮助和指导。除此之外,教师还要做到教师应有热情主动的精神状态,并用这种精神去激发学生学习的积极性^[7]。其次,建立良好的同伴关系,在小组学习、团体竞赛及集体活动中促进学生之间的交流与合作,培养学生的凝聚力以及协作意识,教会学生彼此尊重、帮助、鼓励,杜绝嘲笑、孤立等不良现象的出现,让每一位学生在体育课堂中都能感受到归属感和安全感。优化课堂教学氛围,采用多样化的教学方法增加课堂教学的趣味性,让学生能够主动参与到体育学习中去,营造一个活跃而轻松愉悦的课堂氛围,并适当安排教学内容和节奏,避免造成学生的身心疲劳感过重或者心理压力,让学生能够在轻松快乐的环境中掌握体育知识和技能。最后,要对体育教学的器材进行更新和完善,提升体育教学质量的同时确保使用的安全性,营造良好的有利于学习

的体育环境,降低学生紧张情绪,在一定程度上激发学生的学习兴趣。在此期间也可以将心理健康的意识融入校园体育文化建设中,开展系列“育心主题运动季”,让学生在运动中排解不良情绪,在学校营造出“人人爱运动、关注心灵”的良好氛围^[8]。

（四）融入心理训练内容，提升学生心理素质

将心理训练融入教学过程,提升学生心理素质。比如加入情绪管理练习,教给学生深呼吸、渐进式肌肉松弛的方法,以调节不良情绪;在体育考试或者比赛中指导其运用深呼吸法缓解紧张心理。面对挫折时进行自我心理暗示以调适心理状态^[9]。要将磨炼意志的过程融入教育教学中,在适当设置学习强度及难度的过程中帮助学生克服生理障碍和技术困难,培养其坚强的意志品质;同时也应教会他们如何面对比赛中的成功与失利,增强抗压能力,提升心理承受能力。还要进行自我意识教育,让学生能够客观评价自己能力的发展,树立良好的自我概念,增强自信。传播运动心理知识,在授课及专题讨论中让学生掌握自我心理调控技巧,并树立终身锻炼意识;依托高水平运动队,采用“练一赛一心”的模式将比赛作为实践平台,进行全程化心理干预,提高学生的抗挫折能力^[10]。

四、结语

综上所述,心理健康素养教育在高校心理健康教育中具有重要应用价值,能激发学生学习动机、优化教学过程、培育健全人格,促进学生身心健康全面发展。高校应高度重视心理健康素养教育应用,强化教师素养、关注个体差异、优化课堂环境、融入心理训练,推动二者深度融合,创新教学方法与策略。在后续工作中,高校应加强心理健康素养教育应用研究,结合教学实际探索科学有效的应用路径,丰富教学理论体系,为教学高质量发展与学生全面发展提供保障。

参考文献

- [1] 孙少杰.山东省高校体育教育专业学生从业技能大赛方案评价及优化研究[D].曲阜师范大学,2025.DOI:10.27267/d.cnki.gqfsu.2025.001836.
- [2] 陆敏仪.心理学在高校体育教学中的应用策略[J].青少年体育,2025,(03):26-28.DOI:10.26944/j.cnki.CN10-1081/G8.2025.03.007.
- [3] 董冰.基于酒文化的高校体育心理学课程考核创新与实践[J].中国酒,2024,(06):68-69.
- [4] 陈宏伟.云南省高校体育教育专业人才培养方案课程设置的比较研究[D].云南农业大学,2024.DOI:10.27458/d.cnki.gynyu.2024.000961.
- [5] 徐开亚.体育心理学视域下高校体育教学的创新[N].新华日报,2023-12-01(013).DOI:10.28872/n.cnki.nxhnb.2023.007342.
- [6] 樊项宇,贾雨,张雨哲.体育心理学在高校体育教学中的应用研究[C]//国际班迪联合会(FIB),国际体能协会(ISCA),澳门体能协会(MSCA),中国班迪协会(CBF),中国无线电测向和定向运动协会(CRSOA).2023年首届国际体育科学大会论文集.河南理工大学体育学院;2023:905-910.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.025201.
- [7] 徐冬艳.基于体育心理学理论的学校体育教学策略分析[J].体育世界,2023,(05):85-87.DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2023.05.018.
- [8] 刘海珍.师范类专业认证背景下江西省高校体育教育专业课程设置研究[D].江西师范大学,2023.DOI:10.27178/d.cnki.gjxsu.2023.000489.
- [9] 程修明.体育心理学在高校体育教学中的应用研究[J].江苏建筑职业技术学院学报,2023,23(01):61-64.DOI:10.19712/j.cnki.jsjyxb.2023.01.015.
- [10] 孙晓燕.《体育心理学》在线课程建设困境与发展路径研究[D].山西大学,2022.DOI:10.27284/d.cnki.gsxu.2022.000133.