

# 高校心理健康教育课程中挫折应对能力培养的教学策略研究

朱 华

武汉铁路桥梁职业学院 湖北 武汉 430090

**【摘要】**：挫折应对能力是高校学生心理健康发展的重要保障，高校心理健康教育课程是培养该能力的核心载体。本文聚焦高校心理健康教育课程中挫折应对能力培养现状，剖析出教学内容与学生实际挫折场景脱节、教学方法单一固化、教学评价体系不完善三大核心问题。通过立足学生需求、结合理论与实践，提出优化教学内容、创新多元化教学方法、完善教学评价体系的针对性策略。研究旨在解决课程教学中的现存困境，强化课程育人实效，帮助学生掌握科学的挫折应对技巧，培育健全人格，为高校心理健康教育课程优化提供实践参考。

**【关键词】**：高校心理健康教育；挫折应对能力；教学策略；教学内容；教学评价

DOI:10.12417/3041-0630.26.07.005

## 引言

随着社会竞争日益激烈，高校学生面临的学业、人际、就业等多重压力不断加剧，挫折体验愈发频繁，挫折应对能力成为保障其心理健康的关键。作为高校心理健康教育的核心内容，挫折应对能力培养的重要性愈发凸显，直接关系到学生的成长成才与长远发展。当前，高校心理健康教育课程虽已普遍开设，但在挫折应对能力培养环节仍存在诸多不足，未能充分满足学生的实际心理需求。基于此，深入剖析课程中挫折应对能力培养的现存问题，探索科学可行的教学优化路径，对于提升高校心理健康教育质量、助力学生抵御挫折、健全人格具有重要的现实意义。

## 1 高校心理健康教育课程中挫折应对能力培养的现存问题及成因分析

### 1.1 教学内容与学生实际挫折场景脱节

高校心理健康教育课程里挫折应对相关教学多聚焦理论阐释，核心围绕挫折定义界定、心理作用机制等基础内容传递，未深度结合学生现实生活中的挫折情境。教学内容始终处于通用化、抽象化范畴，未契合当代高校学生成长特质，也未涵盖他们常遭遇的各类具体挫折——学业比拼中的失利、考研考公的受阻、人际交往的隔阂矛盾、情感层面的困惑纠葛、就业求职的阻碍坎坷，还有自我认知偏差引发的自我否定。这些贴近学生日常的具体挫折情境，在教学中常被简化甚至遗漏，让教学内容显得空洞抽象，学生难以将所学理论与自身遭遇的挫折关联，无法形成针对性应对思路与方法，挫折应对能力的培育也仅停留在表面，难以切实解决学生现实中的挫折困境。

### 1.2 教学方法单一固化缺乏互动性与实践性

当前高校心理健康教育课程中，挫折应对能力培养环节的教学方法普遍存在单一固化的问题，多以传统讲授式教学为主，课堂上多是围绕挫折相关理论知识进行单向灌输，缺乏师

生之间、生生之间的有效互动与深度交流<sup>[1]</sup>。教学过程中，教师往往仅讲解挫折的定义、类型及理论层面的应对原则，未能结合学生在学习、生活、人际交往中可能遇到的具体挫折场景设计互动环节，学生多处于被动倾听状态，难以主动参与到挫折应对的思考与探讨中。课程缺乏足够的实践性教学环节，未设置模拟挫折场景、小组角色扮演、案例实操分析等能够让学生亲身体验的教学内容，导致学生所学的挫折应对理论知识与实际应用脱节，无法将课堂上学到的内容转化为自身应对挫折的实际能力，难以达到挫折应对能力培养的教学目标。

### 1.3 教学评价体系不完善难以保障培养效果

高校心理健康教育课程中挫折应对能力培养的教学评价体系存在明显缺陷，难以对培养效果形成有效保障与科学反馈。评价方式较为单一，多以期末纸质考核为主，侧重理论知识的记忆与背诵，忽视对学生挫折应对实际操作能力、情绪调节能力及情境应用能力的考察，无法全面反映学生在真实挫折场景中的应对表现。评价内容缺乏针对性，未结合挫折应对的核心要素设计具体评价指标，对学生面对学业压力、人际关系冲突等常见挫折时的心理调适过程、解决问题的思路与方法缺乏系统评判<sup>[2]</sup>。评价过程缺乏动态性，多为期末一次性评价，未对学生课程学习过程中的挫折应对能力变化进行全程跟踪记录，难以及时发现培养过程中的问题并调整教学策略，导致教学评价与挫折应对能力培养目标脱节，无法充分发挥评价的诊断、导向与改进功能。

## 2 高校心理健康教育课程中挫折应对能力培养的优化教学策略

### 2.1 立足学生需求优化教学内容构建

立足学生需求优化教学内容构建，需以高校学生的成长特点和挫折体验为核心导向，摒弃过于抽象的理论灌输，聚焦学生在校生活中切实面临的挫折困境搭建教学内容体系。围绕

学业上的挂科、竞赛失利，人际关系中的宿舍矛盾、社交孤立，情感上的亲密关系困扰，以及就业、考研中的目标受挫等具体场景，将挫折应对相关知识与实际场景深度融合。结合学生的认知水平和心理发展规律，融入挫折认知调适、负面情绪疏导、积极心态培育的具体内容，拆解不同挫折场景下的应对思路 and 实操方法，搭配校园真实案例进行细致解析，让教学内容既贴合学生实际需求，又具备可操作性，避免内容空洞化，确保教学内容能够精准对接学生的挫折应对需求，为学生应对各类挫折提供具体且实用的指引，见图1。

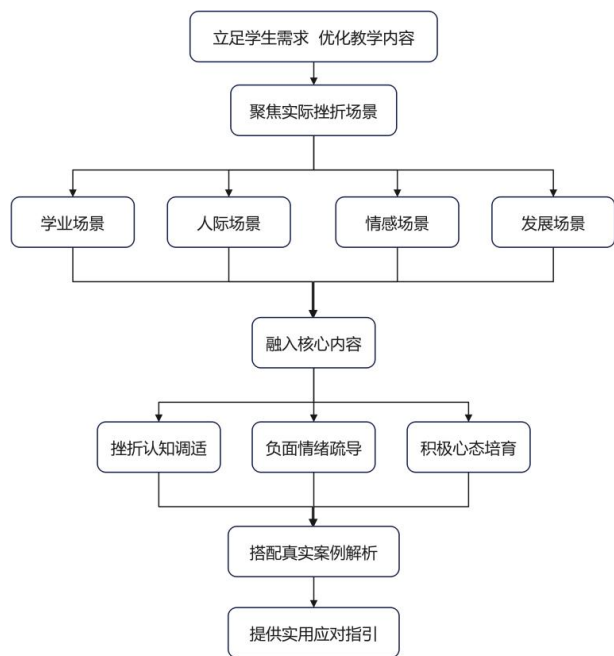


图1 立足学生需求的挫折教育教学内容优化体系图

### 2.2 创新多元化教学方法强化实践体验

创新多元化教学方法强化实践体验，需打破传统单一的理论讲授模式，将挫折应对的理论知识与实践体验深度融合，通过多样化教学形式引导学生沉浸式感受挫折场景、锤炼应对能力。依托情景模拟搭建贴合校园生活的挫折场景，模拟学业失利、求职碰壁、人际关系冲突等真实情境，让学生在模拟场景中尝试运用挫折应对技巧，在实践中积累应对经验<sup>[3]</sup>。融入团

体辅导形式，围绕挫折认知、情绪调节等核心内容设计互动环节，通过小组分享、角色扮演、案例研讨等方式，引导学生在交流互动中碰撞思维、借鉴经验。结合线上线下融合教学，利用线上平台推送挫折应对相关的实践任务、案例解析，线下开展挫折体验训练营、心理情景剧展演等活动，让抽象的挫折应对方法转化为可操作、可运用的实践能力，切实强化学生的实践体验，提升挫折应对的实操水平。

### 2.3 完善教学评价体系强化培养实效

完善教学评价体系强化培养实效，需打破单一的期末考核模式，构建多元化、过程化、针对性的评价框架，聚焦挫折应对能力的实际提升而非理论记忆。评价内容涵盖挫折认知水平、情绪调节能力、实际问题解决能力等核心维度，结合课堂表现、案例分析报告、模拟挫折场景应对表现等多种评价载体，全面捕捉学生在课程学习中的成长变化。引入形成性评价与终结性评价相结合的方式，将课堂参与中的挫折观点表达、小组讨论中的应对思路分享、课后实践中的挫折调适反馈纳入评价范围，避免评价流于形式。建立评价结果反馈机制，将评价数据转化为具体的教学改进建议，精准对接学生挫折应对能力的薄弱环节，通过评价倒逼教学内容和教学方法的优化，切实发挥评价的诊断、导向和激励作用，保障挫折应对能力培养的实效落地。

## 3 结语

挫折应对能力是高校学生健全人格养成的关键能力，更是其适应社会、抵御困境的重要支撑，高校心理健康教育课程作为培养该能力的主阵地，其教学质量直接关系到学生心理健康发展大局。当前课程中存在的脱节、方法单一、评价不完善等问题，制约了挫折应对能力培养的实效，需立足学生实际需求，持续优化教学内容、创新教学方法、完善评价体系。唯有让教学更贴合学生挫折体验、更注重实践锤炼、更聚焦能力提升，才能真正发挥课程育人价值，帮助学生树立正确的挫折观，掌握科学的应对技巧，助力学生在成长路上从容应对各类困境，实现身心健康与全面发展。

### 参考文献:

[1] 唐小棠.积极心理学和高校心理健康教育的“契合”关系及实现路径[J].太原城市职业技术学院学报,2025,(11):159-162.  
 [2] 蔡霞.积极心理学视角下关于高校心理健康教育的思考[J].产业与科技论坛,2022,21(16):118-119.  
 [3] 谢雨涵.积极心理学视角下高校心理健康教育工作探究[J].决策探索(下),2021,(11):76-77.