

# 课程简介

## 课程背景

随着社会的快速发展和教育环境的变化，学生在学习、生活、人际交往等多方面面临着日益复杂的挑战，这些挑战往往伴随着心理压力的增大，导致学生群体中常见心理问题频发，如焦虑、抑郁、自我认同困惑、学习障碍、人际关系紧张等。

这些心理问题不仅影响学生的心理健康，还可能阻碍其学业发展和个人成长。特别是在青少年时期，个体正处于心理发展的关键阶段，这一时期的不良心理状态如果得不到及时有效的干预，可能会对学生的造成长期而深远影响，还可能对其学业成就、社会适应能力及未来发展造成长远影响。

因此，学校、家长和社会各界都需要具备识别和应对学生心理问题的能力，为他们提供必要的支持和指导，帮助他们健康成长，顺利度过人生的关键时期。

## 课程收获

- 1、掌握学生常见心理问题的基本概念、表现形式、成因分析及相关理论知识
- 2、识别学生心理问题的能力，学习并掌握初步的心理危机干预技巧和方法，包括倾听、共情、引导等
- 3、增强对心理健康重要性的认识，树立关爱他人、尊重生命的价值观
- 4、过案例分析、角色扮演等实践活动，能够在实际情境中灵活运用所学知识进行心理危机干预



# 课程大纲

第一部分·把脉当代学生的心理健康情况

- 当代学生的心理健康概述
- 学生心理健康的标准
- 学生心理健康教育的目标
- 心理问题三大源头：学习压力、人际沟通、家庭烦恼
- 学生心理健康教育的主要途径与方法
- 学生心理健康教育的特点
- 学生身心发展的主要特点

## **第二部分：学生常见心理问题分析**

- 心理问题的定义与分类
- 学生常见心理问题概览
  - 焦虑与抑郁情绪
  - 学习障碍与拖延
  - 学业压力与考试焦虑
  - 人际关系问题与社交障碍
  - 自我认同与自尊问题
  - 网络成瘾
- 心理问题的成因分析

## **第三部分：学生心理危机识别与评估**

- 心理危机的定义与特征
- 观察法
  - 行为和情绪的变化
  - 观察的前后对比
  - 观察结果的分析
- 访谈法
  - 态度与价值观的变化
  - 访谈三步流程

## **第四部分：心理危机干预策略与技巧**

- 干预原则与伦理

- 危机干预措施
  - 建立信任关系
  - 情绪稳定安抚
  - 确定危机性质
  - 实施干预行动
  - 后续跟进反馈

#### **第五部分：特殊情况处理**

- 疑似精神类疾病的处理
- 自杀倾向的识别与应对
- 自伤行为的处理
- 寻求专业心理机构的支持