

高校心理健康教育“一体两翼”实践教学模式探索

李 佳¹ 郑安云² 张向强¹ 张文芳¹

1 西北大学心理健康教育中心，西安；

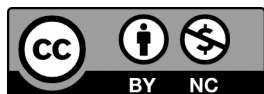
2 西北大学公共管理学院，西安

摘 要 | 大学生心理健康教育课程是心理体验与行为训练为一体的通识教育必修课程，实践教学是其中的一个重要环节。以促进大学生全面发展为目标，建立“一体两翼”的心理健康教育实践教学模式，取得了较好的实践效果，以期对大学生心理健康教育课程教学改革有所帮助和启发。

关键词 | 心理健康教育；一体两翼；实践教学

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



高校心理健康教育课程是面向全体大学生，集知识性教育与体验性教育为一体，为培养学生心理素质，促进学生全面发展而开设的一门专业课程。根据教育部的文件要求，结合本校实际情况，将该课程纳入教学计划及人才培养计划，通过课程教学来满足大学生的心理和发展的需要。在心理健康教育不断深入推进的过程中，各高校的落实情况有所不同。受传统教学模式的影响，心理健康课程普遍存在“重理论轻实践、重灌输轻体验、重矫正轻发展、重知识轻能力”等问题^[1]。在新的形势下，如何在大学生心理健康教育中更好地完成教学任务，使心理健康教育课程成为提升大学生心理素质的实用性课程，是高校心理健康教育研究的重要课题，仍然需要进行深入的研究和探索。

1 大学生心理健康教育实践教学研究现状

截止2020年12月，在中国期刊网上以检索项“主题”分别输入检索词“大学生心理健康教育课程”“大学生心理健康实践教学”，检索要求为“精确”，得出关于大学生心理健康教育的研究情况，见表1。

基金项目：西北大学2017年本科教育质量提升计划项目“高校大学生心理素质实践教学模式研究”（JX17102），西北大学2019年教学成果奖培育项目“高校心理健康教育‘一体两翼’实践教学模式的探索与改革”（XMO5190823）。

通讯作者：李佳（1984-），女，陕西咸阳人，西北大学心理健康教育中心，副教授，主要从事大学生心理健康教育研究。

文章引用：李佳，郑安云，张向强，等. 高校心理健康教育“一体两翼”实践教学模式探索[J]. 心理咨询理论与实践，2021，3（5）：373-379.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0303046>

表1 大学生心理健康教育研究情况统计

Table 1 Statistics on the research of college students' mental health education

主题 \ 年份	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	合计
大学生心理健康教育课程	55	81	83	106	105	76	118	147	153	924
大学生心理健康实践教学	2	6	4	6	1	4	7	3	4	37

通过检索发现,以“大学生心理健康教育课程”为主题精确检索,共发现924篇,但以“实践教学研究”为主体的大学生心理健康教育课程研究至今只有37篇。这些研究大多侧重于对心理健康教育课程某方面的内容进行探讨,如课程教学内容、课程教学方法、课程评价方式等方面,而关于实践教学方面研究比较少。心理健康教育既需要让学生获得系统的心理健康知识,也要求学生在实际体验和感受中增强心理适应力、抵抗力以及调适力。因此,心理健康教育应多维度、多层面强化实践层面的操作,以提升实际效果。

2 心理健康教育课程现状及存在问题

2.1 教材选用缺乏规范性

《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》中规定了主要的教学内容,但是并没有指定统一的教材,也没有规范教材选用的具体标准,因而各高校所使用的教材各不相同^[2]。目前,大部分高校没有选用统一的心理健康教育教材。教材内容大多呈现滞后性,缺乏针对性,操作性差,不易被大学生所接受,且有的教材只偏重大学生心理健康的某一方面,而忽视了其他方面素质的发展。

2.2 师资力量不足,专业化水平不高

根据相关文献的调查^[3],目前各个高校心理健康教育课程师资主要构成为心理咨询中心专职教师和兼职辅导员团队。在实际教学中,由于大部分辅导员的专业背景和心理学相距甚远,因此,很多辅导员在课程内涵的理解、课程内容的设计以及课程活动的安排等方面仍较为薄弱。同时,辅导员的流动性比较大,一些老辅导员经过几年的授课,又转岗到其他岗位,难以进行持续深入的培训,在专业性上很难获得积累和提升^[4]。目前高校心理健康教育课程多为全校公选课,课程数量从1-10门不等,多数学校集中在2-6门,授课方法多为大班化教学,教学效果不理想。各高校普遍追求课程开设的全覆盖,尽可能多地为学生开设各类心理健康课程,课程开设数量对师资队伍提出了更高的要求,目前的师资水平很难满足课程开设的需要。

2.3 教学方法单一,难以满足学生需求

调查发现,大学生心理健康教育课程的教学,传统课堂讲授的教学方法仍占据主导地位^[5],单向的理论灌输和知识传授的教学模式,单调的课堂氛围都不利于学生对知识的接收。而团体训练、小组

讨论、情景表演、角色扮演这类体验性强、需要教师具备较强组织能力和专业功底的教学方法则较少涉及。大班教学由于人数太多,学生的参与性、体验性降低,教学效果难以保障;而小班教学中可以根据课堂需要采用更灵活的教学方法。调查发现,学生更倾向于30–40人的小班授课模式。大学生心理健康教育课程的教学实践需要集知识传授、心理体验与行为训练为一体,以此来调动学生学习的积极性和主动性,实现课堂教学中师生的良性互动,让学生真正有所学、有所得,并能学以致用。

2.4 课程实施缺少教学条件支撑

虽然《要求》规定心理健康教育要覆盖所有学生,实现学分化,但是许多高校在设置心理健康教育课程时却遭遇了“全覆盖”与“2学分”无法保障的矛盾。当前,绝大部分高校都只设置18个学时^[6]。课程实施过程中不少学校对心理健康教育课程缺乏系统化、行之有效的管理,存在边缘化倾向。在制定人才培养方案时对心理健康教育课程体系缺少顶层设计,课程学时、学分、师资及具体实施上缺乏制度保障,难以落实。

3 “一体两翼”课程体系构架

大学生心理健康教育实践教学强调实践和行为体验,注重教学感染力和实效性。我校从2010年开始进行大学生心理健康课程的实践教学改革。经过多年的探索,我们逐步形成了“一体两翼”的心理健康教育课程体系,构建体现我校特色并具有推广价值的心理健康教育教学模式。一体指心理健康教育课程体系,两翼指“深化课程教学”“搞活实践教学”,如图1所示。

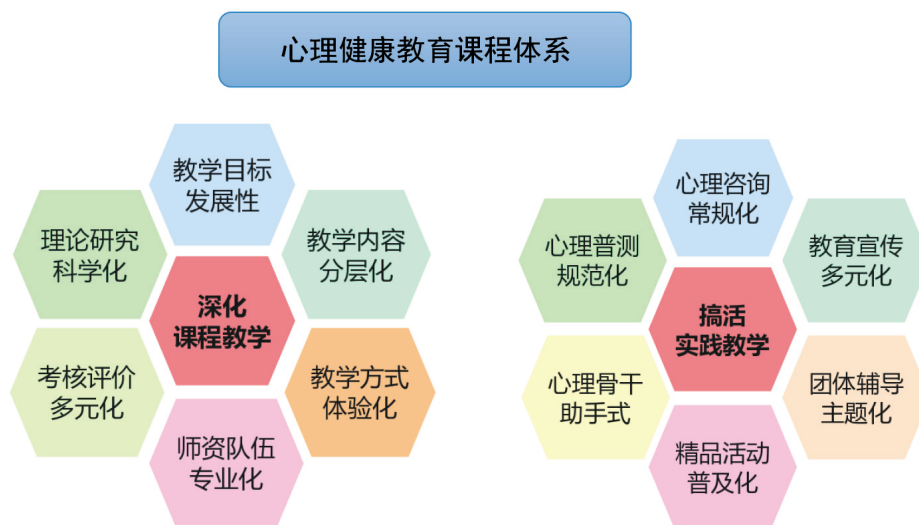


图1 心理健康教育课程体系

Figure 1 Mental health education curriculum system

3.1 “两翼”之一：加强课程教学的实践性

融合多元化教学方式,加强课程教学的实践性,深化课程教学。课程教学是心理健康教育的主

渠道,通过系统的课程教学,帮助大学生树立心理健康意识,了解心理健康教育基本知识,掌握心理健康知识和常见的心理自助方法,预防和缓解心理问题,优化心理品质,增强适应能力。采取丰富多彩的教育形式能够提高教师工作积极性,增加学生参与度,提升师生互动性,提高心理健康教育的效果。

(1) 发展性教学目标。心理健康教育课程以培养学生积极的人格品质为核心,旨在通过心理健康教育课程,不仅能加强学生心理健康的理论知识,也能培养学生的人际交往能力以及社会适应能力,引导学生正确认识自我,探索自我,从而有益于学生的终身发展。

(2) 教学内容分层化。教学内容的选择以学生的心理需要及实际情况为标准,注重课程的生活化、可操作性、参与度以及趣味性,通过“主干课程+延伸课程”开展分层教育。针对新生在上一学期开设大学生心理健康必修课,实现教学全覆盖;针对大二以上学生开展系列选修课程,包括《社会心理学》《心理学改变生活》《心理咨询理论与实践》《健康人格心理学》;针对心理委员开设心理委员专题培训课程。

(3) 教学方式体验化。根据不同的课程内容和培养目标选择适合的教学方法,以体验式教学为主,采用教师讲授、团体辅导、案例分析、自由表达、角色扮演相结合的教学方式,注重学生心理品质的优化,使学生带着自己的思考和体验投入到问题或情境当中,加深学生对心理问题的认识,提高其分析、解决心理问题的能力。

(4) 师资队伍专业化。培养专业化的心理健康教育师资团队。通过专家指导、教学观摩、专题培训、能力提升培训、工作坊、个案研讨和督导等培训,规范教学要求,丰富教学内容,改进教学方法,为教师开设课程提供教学支持,构建“专业教师+注册心理师+心理专干”的协作工作机制,提升教师的实践教学能力。

(5) 考核评价多元化。大学生心理健康课程以促进身心健康发展为目的,在教学评价上,侧重过程性、实效性和多元化。运用专题作业、观察评价、成长报告等综合性考核方式,引导学生积极投入课堂学习,反思课程中的所感、所悟、所得,促使学生发现自我、完善人格、提高素质。

(6) 理论研究科学化。积极开展大学生心理健康教育、研究与实践,加强教学建设,提高教学水平和教育质量,产出较高水平的教学成果。近10年来,在教学研究方面发表论文23篇,主编出版教材3部,参编教材5部,申请课题8项,获奖13项。

3.2 “两翼”之二:探索多元化实践教学形式

拓展校园心理文化活动,探索多元化实践教学形式,打造心理健康教育课程知识应用的平台,搞活实践教学。实践教学指校园里实施的一切与心理健康教育目的有关的实践教育活动。通过全方位、全过程、全员参与的途径,对学生进行潜在的、隐形的、无意识的影响和教育,以“随风潜入夜”的方式融入学生的学习生活,在“润物细无声”中促使学生达到“知情意行”的统一和提高。实践教学内容紧密结合学生在校的生活实际,开展针对性强、操作性广、实用性高、受学生欢迎的实践活动。

(1) 心理普测规范化。利用心理教育信息化管理系统建立学生心理健康档案,通过指导学生进行各种专业心理测评,分析测评结果,帮助学生了解自我心理健康状况以及性格、人格等特点,正确认识

自我,完善自我。

(2) 心理咨询常规化。以日常咨询为抓手,通过网络、微信、面询等方式,多途径开展心理咨询服务,增强咨询服务的便捷性和保密性。心理咨询的过程既是帮助有心理问题学生的必要途径,也是教师了解学生需求获得一手教学资料的重要途径,从而积淀经验,提高业务能力,提高教学质量。

(3) 教育宣传多元化。以中心为主,辐射多种特色的院系宣传活动。依托心理健康教育宣传季活动,广泛开展贴近学生需求的宣传教育活动开展心理情景剧、心理读书活动、朋辈教育等特色教育活动,多途径开展心理健康教育和咨询服务,增强活动的吸引力和影响力,提高学生对心理健康教育活动的知晓度与参与率,切实增强大学生心理健康教育的覆盖面与实效性。

(4) 团体辅导主题化。根据不同群体需求开展“入学适应”“人际交往”“亲密关系”“自我成长”“职业规划”等主题的团体辅导活动,将课程延伸到日常生活中,将团体辅导生活化,引导学生主动参与,积极体会感悟,促进学生在交流合作中掌握生活经验,促进学生的心理健康发展。

(5) 精品活动普及化。开展校级十大精品活动及“一院一品”院系特色活动,通过心理测评、心理情景剧展演、心理健康知识大赛、主题班会、手语操大赛、心理素质拓展训练及心理影片赏析等实践教学,使学生在掌握心理学基本知识的同时,学会自我提升、自我帮助和朋辈互助的基本技能,为其健全心智,优化人格,健康成长开辟了途径。

(6) 心理骨干助手化。心理骨干是课程教学延伸的排头兵。学校的心理社团由对心理健康知识有浓厚兴趣的学生组成。充分发挥他们的模范示范作用,让他们在各类心理健康活动中充当设计者、组织者,引导更多的学生参与到心理健康活动中,将各种心理知识、理论融汇于日常生活中,在潜移默化中提高大学生心理素质。

4 “一体两翼”课程体系实施的保障机制

4.1 规范制度

根据多年的教学经验,制定和形成了教学管理规范 and 教学管理制度,使教学管理规范化和科学化。我校修订了专兼职教师工作量及绩效工资核算办法,专兼职教师开设活动课、讲座、团体辅导以及个别咨询计算工作量,并核算薪酬,进一步完善和健全了教学管理制度。

4.2 师资保障

开展大学生心理健康教育实践教学,需要学校将大学生心理健康教育纳入人才培养体系,加强各部门之间的统筹协调,形成心理健康教育教师队伍与全体学生工作队伍相互支持,心理咨询与其他教育、管理、服务相互配合,多层次、全方位的工作合力。

4.3 场地保障

在实践教学模式探索中,推动了心理健康教育中心的建设。在学校各级领导的支持下,我们建成了

900多平米标准化的心理健康教育实体平台,为开展教学、咨询、教育活动和科学研究提供了场地保障。

5 “一体两翼”课程体系的成效

5.1 全面普及心理健康教育,教学效果明显提高

必修课《社交技能团体辅导》已经在我校实施5年,授课学生达2.5万。近6年来我校仅发生了5例学生极端恶性事件,有效地预防了心理危机事件的发生。

5.2 教学改革成效显著

通过课程帮助学生掌握了心理健康知识,提高了心理保健意识,增强自我调适能力,促进学生全面发展。我校学生参加全省心理健康知识大赛多次获奖,成绩优异。

5.3 取得了丰硕成果,扩大了影响

近年来,在教学研究方面发表论文23篇,主编出版教材3部,参编教材5部,申请课题8项,获奖13项。2015年被省教委评为“陕西省普通高等学校心理健康教育与咨询示范中心”;2018年获中国心理卫生协会“大学生心理健康教育工作优秀心理健康教育机构”。我校应邀为省内外数十所高校进行讲座、报告、指导达20场以上,在与省内外高校同行的工作交流中,“一体两翼”的实践教学模式得到充分的肯定与好评。

通过近6年的探索,我们发现大学生心理健康教育实践教学更能够激发学生的兴趣,更受学生欢迎,能够真正提升大学生心理健康教育的实际效果和水平。大学生心理健康教育课程体系是一项庞大的系统工程,目前我们只做了一些初步探索,未来应该在理论研究和教育实践中不断完善,争取使该课程体系在培养大学生积极心理品质、促进大学生形成健全心理素质方面发挥更大的作用。

参考文献

- [1] 沈绮云. “任务驱动”教学模式在高校心育课程中的应用[J]. 高教论坛, 2014(9): 83-85.
- [2] 张红坡. 新形势下大学生心理健康教育课程建设——基于学生需求和满意度的视角[J]. 中国校外教育旬刊, 2015(9): 114-114.
- [3] 薛春艳. 大学生心理健康教育课程建设特点及其反思[J]. 学校党建与思想教育, 2015(7): 66-67.
- [4] 章玉祉. 以师资团队建设为契机推进高校心理健康教育课程的改革与发展[J]. 广东技术师范学院学报, 2017, 38(3): 45-50.
- [5] 吴继红. 大学生心理健康教育课程实效性探究[J]. 江苏师范大学学报(教育科学版), 2013(3): 21-23.
- [6] 余仙平, 陈四光, 等. 对高校心理健康教育课程的思考[J]. 职教论坛, 2012(8): 8-9.

Exploration of the “One Body, Two Wings” Practice Teaching Model for Mental Health Education in Colleges and Universities

Li Jia¹ Zheng Anyun² Zhang Xiangqiang¹ Zhang Wenfang¹

1. *College Students' Mental Health Education Center of Northwest University, Xi'an;*

2. *School of Public Administration of Northwest University, Xi'an*

Abstract: The mental health education course for college students is a compulsory course for general education that integrates psychological experience and behavioral training, and practical teaching is an important part of it. With the goal of promoting the all-round development of college students, the establishment of a “one body and two wings” mental health education practice teaching model has achieved good practical results, and hopes to help and inspire the reform of college students' mental health education curriculum.

Key words: Mental health education; One body and two wings; Practical teaching