

## 课内课外相融合的“大学生心理健康教育” 课程教学实践改革探索

何晓琴

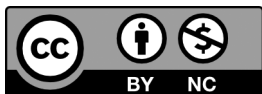
湘潭大学心理健康教育与咨询中心，湘潭

**摘要** | 心理健康教育不应是知识性的灌输，许多非知识性的内容需要学生透过观察、发现、体验、反思、总结等途径才能获得。将日常生活实践、第二课堂活动融入大学生心理健康教育课程建设，推行课内课外相融合的“大学生心理健康教育”课程教学实践改革，旨在促进大学生身心健康发展，提升心理育人实效。

**关键词** | 大学生；心理健康教育；生活实践

Copyright © 2024 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/>



### 1 引言

2023 年 4 月，教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》提出：落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置。强调发挥课堂教学作用，结合学生发展需要，分层分类开展心理健康教学，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助、求助意识，学会理性面对困难和挫折，增强心理健康素质。

大学生心理健康教育课程是提高大学生心理素质、促进大学生身心健康和谐发展的主渠道。多年来，学者们从教学理念、教学内容、教学形式、教学方法、教学模式等方面对课程的建设与发展进行了深入探索，取得了较为显著的效果。但也发现了一些问题亟待解决，如当前多数学校大学生心理健康教育课程仍以大班授课为主，授课教师过于侧重知识层面的内容，忽视技能培养<sup>[1]</sup>；因课时、空间、人数、教学条件的因素，许多课堂游戏、角色扮演、自主探究活动无法开展；学生无法融入教学情境中理解、体验和构建相关心理知识和技能；学生对课程的关注度和兴趣度不高<sup>[2]</sup>。此外知行衔接不足、重课程

轻实践、重课内轻课外等问题也较为突出。因此,在新时代背景下,改革和创新心理健康教育课程教学设计,帮助学生应对心理困惑、改善人格品质、提升心理素质,提高课程的针对性、实效性、生动性具有重要的现实意义。

## 2 课内课外相融合的教学实践改革实施内容

课内课外相融合的教学实践改革以学生为中心,在尊重学生共性发展的基础上,注重学生个体差异,以实践教学为重要载体,通过学生参与课内外活动获得对事物的感知和体验<sup>[3]</sup>,将心理健康教育与日常生活实践有机结合,在理论课程上增设实践课程,依次在大一上下两个学期进行,共计32个学时。通过线上线下相结合,从课内学习延伸到课外生活实践,在实践活动中充分调动学生的自主性、探索欲,鼓励学生在生活中观察、发现、尝试、体验、反思、总结,于做中学,于体验中完善,引导学生践行正确的人生观、世界观、价值观,培养自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

### 2.1 理论课程教学从“面”上覆盖,增强课堂互动体验

授课团队依托教材与教学大纲,在尊重学生发展特点的基础上,通过热点话题导入,情境设置,案例分析,小组讨论等方式,完成绪论、自我意识、人格塑造、情绪管理、压力与挫折应对、人际交往、恋爱与性心理、生命教育等专题教学内容,共计16个学时。如在自我意识专题中,通过特定活动设计,让学生列出最常用于自我介绍的词汇,引导学生透过词汇觉察自我,发现不同阶段、不同维度、不同关系中自己所“扮演”的角色,透过这些角色理解自己,构建多维视角看待自我。利用绘制生命曲线并标出重大影响节点梳理自我成长过程,开展分组讨论,了解自我的形成过程,学会接纳在不同阶段所呈现出的自我状态。

### 2.2 实践课程呈线性拓展,注重体验纵向延伸

实践课程以学生个人生活实践、第二课堂活动体验为主,教师线上教学为辅,共计16个学时,其中个人生活实践12个学时,第二课堂体验活动4个学时,每周教师通过“学习通”平台上传学习资源,进行生活实践内容专题讲解、开展线上话题讨论,在过程中跟进学生课外实践情况并对学生的实践困惑进行答疑反馈。

大学阶段是成长的关键时期,特别是刚步入大学的新生,面临着多种挑战,探索自我、建立良好的家庭、人际关系网络,能够为学生提供情感上的支持和认同,帮助缓解压力、减少孤独感和焦虑,因此授课团队选择以班级、自我、家庭、寝室、恋爱等关系为主线设计个人生活实践内容,分为6个主题,其中第1个实践主题在大一第一学期完成,第2—6个主题在大一第二学期完成。

教师每周进行专题讲解之后由学生自主完成生活实践内容,旨在引导学生透过实践活动更好地认识自我,完善自我,建立较为稳固的社会支持力量。具体内容如下。

主题1:新生适应性团体辅导活动。为保证团体活动的质量,在新生入学前,授课团队分批次对新生班级班主任助理开展团体辅导训练,设计适应性团体活动方案。待新生入校后,由各班班主任助理完成新生班级生活适应团体活动,缓解新生入校后所面临环境、人际、学业、生活等方面的压力,增进班

级学生之间相互认识,提升班级凝聚力。

主题2:“生活在当下——21天习惯打卡养成”。鼓励学生关注此时、此地、此身,聚焦于一个积极生活习惯或者积极自我认知或者积极情绪表达,记录每天相关的经历、所体会的感受以及事后的思考,以21天打卡为一个周期,坚持到实践课程结束,增强学生自我观察、自我体验、自我反思、自我调控的能力。

主题3:“我和家人的一场心灵之约”。开启一场自我与亲近家人的深度对话,主动与家人进行坦诚而深入的交流,了解家庭的发展故事,分享彼此的经历,在沟通、觉察和反思中探索原生家庭带来的影响,看见并理解“我与家”的关系,加深与家人之间的情感联结,促进家庭关系的发展。

主题4:赴一场友情的约会。以寝室为单位,对话彼此,相互倾听与分享,了解各自的个性特点、生活习惯、成长经历等,讨论友谊相处之道,建立互助、友爱、和谐的寝室文化氛围。

主题5:遇见爱情,或早或晚。了解身边的爱情故事或回顾自身恋爱经历,探寻内心对爱情和爱人的需求、想法和感受,理解自我在爱情中对于亲密与空间、依赖与独立的需求,以及情感的表达和处理方式,修炼爱人和爱己的能力。

主题6:“他山之石,可以攻玉”。描述一部在内心深处激起涟漪,扰动情感的电影,透过电影中的人和事,看见自己、看见生活、看见关系或者看见更多的未知和可能。自主完成以上个人生活实践后,学生撰写《大学生心理健康成长手册》,将所思、所感、所为记录成文字或成长照片剪影或录制视频,以期进一步促进体验的拓展、深化、整合,见证自我体验、行为改变、自我蜕变历程。

## 2.3 第二课堂活动融入实践课程,营造积极向上的氛围

授课团队与学院紧密合作,根据教学主题和学生需求设计了不同形式的心理健康教育实践活动,精心打造了“阅·生命,绘·青春,悦·分享,品·生活”四大品牌特色活动,开展每月一场的心理沙龙活动,如“绘画心理之遇见最好的自己”“与心对话,生涯初探”“芳香手作,舒缓压力”“锦瑟年华,细品爱情”“沟通你我,绽放生命”“理解冲突在关系中的功能”等;举办贯穿全年的心理健康主题活动:每年4~6月举办的5·25大学生心理健康月系列活动,涵盖专题讲座、心理知识竞赛,线上活动、线下活动等形式;10·10世界精神卫生日活动;举办心理情景剧大赛;开设公众号设置“征稿”“朋辈说”“解忧小铺”专栏征集心理情景剧剧本、学生心理原创作品等;中心教师培训心理委员,联合班委开展心理主题班会,指导学院心理部开展志愿者服务、户外素质拓展活动等。学生可以根据自身喜好和需求选择参与活动,心理委员负责对活动参与情况进行统计。

## 2.4 考核多元化,优化教学评价方式

采取结果评价与过程评价相互补充的考核方式,体现学习的动态变化和效果,突出考核的发展功能,改善课程考核方式单一的问题。理论课程与实践课程单独考核,理论课程考核内容包含课堂互动情况,课后实践作业、自我成长报告三部分,其中自我成长报告占比70%;实践课程考核内容包含:在线话题讨论、在线资源学习、完成《大学生心理健康成长手册》、第二课堂活动参与情况统计,其中《大学生心理健康成长手册》完成情况占比70%。

### 3 课内课外相融合的教学实践改革取得的效果

#### 3.1 促进了“课内”与“课外”的有效联结

在教学内容的设置上兼顾了理论知识与日常生活的结合,符合学生的实际生活需求,形式易于被学生所接受和操作,学生通过《大学生心理健康成长手册》记录了对自我、家庭、友谊等方面的观察、体验、反思以及行为的变化,实现了课内向课外的延伸、知行的衔接,使得课程的学习更加实用、深刻。

#### 3.2 推动了校园心理文化的建设

将第二课堂活动融入心理健康教育课程建设之后,显著激发了学生活动参与的热情。学生享受活动乐趣之余,能够在群体互动中建立紧密的人际联系,深度地体验和探索自我,提升生活幸福感。此外,学校、学院为满足学生多样化的心理需求,着力打造形式丰富、内容多元的心理健康品牌活动,加强校院联动的同时更利于营造一个积极向上、健康和谐的校园心理文化环境。

#### 3.3 提升了心理朋辈队伍的胜任力

在课程建设过程中,汇集了一支以心理朋辈互助中心、学院心理部、班级心理委员、新生班级助理为核心的学生团队。这支团队在授课团队指导下接受了专业技能培训,参与了团体辅导、主题班会实践以及各类活动的策划与组织实施。掌握了心理学的基础知识和应用技能,增强了团队协作能力和组织能力,并以同伴支持的方式推广了助人、互助的教育理念,充分发挥了朋辈队伍在大学生心理素质提升中的积极作用。

### 4 结语

将日常生活实践与第二课堂活动体验纳入大学生心理健康教育课程,既有理论知识的渗透,也有实践探索的深化,能调动学生参与课程的主动性,有助于学生知、情、行的协调统一,对于提升大学生心理健康水平、增强课程有效性具有积极作用。在后续课程建设的过程中需要进一步完善内容设计,评价设计,激发学生的创作活力,可考虑与体育运动、艺术活动、劳动实践等方面的结合,增强学生的积极心理体验,助力学生全面发展。

### 参考文献

- [1] 龚艳等. 体验式教学在“大学生心理健康教育”课程中的探索[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2023(4): 57-60.
- [2] 李珏, 艾煜. 基于雨课堂线上教学平台的混合教学模式探索: 以“大学生心理健康教育”课程为例[J]. 北京印刷学院学报, 2020(11): 131-135.
- [3] 薛春艳. 大学生心理健康教育课程体验式实践教学探析[J]. 学校党建与思想教育, 2020(9): 72-73, 79.

## Exploration of Teaching Practice Reform in College Students' Mental Health Education Course Integrating In-class and Extracurricular Activities

He Xiaoqin

*Xiangtan University mental health education and counseling center, Xiangtan*

**Abstract:** Mental health education should not only be a matter of imparting knowledge, many non-knowledge-based aspects require students to acquire them through observation, discovery, experience, reflection, and summarization. By integrating real-life practices and extracurricular activities into the construction of college student mental health education courses, promoting the blended approach of in-class and out-of-class activities in the “College Student Mental Health Education Course” teaching practice reform, the aim is to enhance the physical and mental health development of college students and improve the effectiveness of psychological education.

**Key words:** College students; Mental health education; Practical life experience