

高校心理健康教学课程的改革之路

李 萍 胡 悦

哈尔滨商业大学，哈尔滨

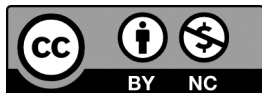
摘 要 | 心理健康教育课程的核心目标旨在塑造优秀的心理品质。当前，在心理健康教育课程的教学过程中，存在一些亟待解决的问题，如课程的定位模糊，教学目标不够具体；所授内容过于理论化、抽象化，授课方式过于单一，导致教学成效未能达到预期。为了建立一个全新的大学生心理健康课程教学体系，必须首先对课程进行明确的定位，确保教学目标的具体性，并丰富教学内容。此外，对教学方法进行创新也是关键，这些综合措施将有助于维护和促进大学校园的稳定及和谐氛围。

关键词 | 高校；心理健康教育；教学改革

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

高校的心理健康教育课程，其核心目标是为了响应国家社会主义事业的发展需求，同时，它也为大学生的个性化发展和提高他们的心理素质提供了必要的支持。心理健康教育在我国高等教育机构中备受关注，尽管如此，其在实际教学过程中的效果并未达到预期水平。教学策略在大学生心理健康课程的成效中起着决定性的作用。这篇论文致力于探讨高等学府中心理健康教育课程的设计与教学模式，旨在提出一些初步的观点和建议。旨在通过对教学材料的精细化处理和教授手段的精致化改进，深入分析课程发展的核心动向与改革的潮流。

2 讨论

在目前的高校教育环节中，心理健康方面的教学存在

着许多不足。社会状况的持续变迁以及高等教育机构的招生数量的大幅上升，引发了一系列的连锁反应。大学生群体中心理健康的挑战正逐渐增加。心理健康对学生的健康成长与顺利成长具有重大意义，因此，高等学府在预防和处理心理危机的任务上面临越来越大的挑战。心理健康教育课程是大学生心理健康教育的核心，同时，该课程也是高校普及心理健康知识和执行心理健康教育的重要途径。在我国的高等院校里，心理健康教育课程广泛采用一种传统教学方法。随着大学生在学习过程中越来越频繁地使用信息技术，德育教育对学生主体性的重视也日益增强，这使得他们的学习方式和价值观呈现出丰富的多元性。这种转变将导致传统的心理健康教育课程在教学理念、手段和结构等方面暴露出不足。

2.1 课程定位不清，教学目标不明确

心理健康教育课程旨在普及心理健康知识，强化

基金项目：哈尔滨商业大学2024年教育教学改革研究项目“课程思政视域下‘大学生心理健康’课程创新与实践研究”（项目编号：HSDJY202453）；哈尔滨商业大学2022年度教学改革与教学研究一般项目“大学生心理健康教育课程教学质量评价指标体系研究”（项目编号：HSDJY202224）。

通讯作者：李萍，哈尔滨商业大学教师，硕士，研究方向：心理咨询。

文章引用：李萍，胡悦. 高校心理健康教学课程的改革之路 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (11): 2096-2099.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611232>

大学生的心理素质培养,以提升他们应对社会挑战的能力。

应对挑战时的心理调整能力。虽然众多高等学府已经设置了这门课程,但是并没有赋予它应有的重视,通常只是将其作为一门公共选修课程来处理。该课程专注于探讨学习过程和青少年心理成长规律,但并未与大学生的实际心理特点、所求及社会状况紧密相关联。部分教育机构在课程设计时,首先对学生常见的心理状况进行识别,然后以此为基础进行教育活动。这种以问题为焦点的教学方法,并未真正围绕预防、适应,以及个体成长和发展的全面目标展开。部分教学实体将此类课程纳入道德修养和思想道德教育的范畴。大量教育工作者在理念上存在误区,例如,部分学生误以为该课程专为那些心理状况有异常的同学设置,从而认为他们无需修读。

2.2 教学内容过于侧重理论性和抽象性,未能与学生的日常生活紧密结合

尽管心理健康课程内容全面且系统,但与学生的实际需求相去甚远,无法有效指导他们在学习生活中遇到的应对问题。课程设计过多地聚焦于对消极心理的预防和处理,却对学生积极心理素质的培养缺乏关注。此类全面系统的教学内容在实施过程中,面临一些挑战,如上课时间过于分散,班级授课人数过多,课程难度偏大。这些问题导致大量教学内容无法得到有效执行,使得课程仅仅停留在表面,未能深入人心。针对各专业、年级的学生,教学内容相差无几,这无疑减少了大学生对学习的兴趣与热情。

2.3 授课形式单一,教学效果差强人意

观察当前教育情况,可以看出大部分教育机构在心理健康的教学课程中,仍旧保持着教师主导讲解、学生被动学习的传统教学模式。教育从业者长期依靠的是陈旧的理论学习方式,其教学模式局限于“一支笔,一张口,一本书”,表现出明显的单一性。公共课程往往以集中教学的模式进行,这通常造成教师和学生之间的互动及交流大幅减少。传统的课堂教育方式在实施过程中,满堂灌的心理健康教育方法并未能取得预期效果。这种做法不利于达成素质教育的基本目标,同时,它也无法使学生真正掌握必要的心理健康知识和自助以及助人技能。心理健康教育课程,是一门探索深刻、应用广泛的学科。为了达到教学目的,教师应当以学生为核心,全面考虑他们的心理特点,注重他们在学习过程中的感受、经历和实际操作,积极与他们沟通交流,适时提供有力的引导。

3 结论

以上分析讨论了高校心理健康教育课程所遭遇的诸多挑战,现在我们来探索一下高等教育机构心理健康教

育课程改革的方向和路径。

3.1 加大对课程的重视和准确定位

高等院校必须将其深远的精神影响及社会效益置于核心位置,深刻理解设立该课程的深远含义,构筑健全的课程架构。在高等教育阶段,对心理健康的培育和保护尤其重要,此类教育的课程发挥着不可替代的作用。它们不仅能对潜在的心理问题进行早期识别和预防,还能为应对心理压力提供干预策略。在创新心理健康教育课程的进程中,必须不断地丰富和完善教学内容,提升教学方法,扩展教学形式,提高教师的教学水平,并建立一种与时代俱进的大学生心理健康教育课程模式。

3.2 增强对教学资料的专注并保障其指向的精确度

课程内容的安排需要寻找恰当的切入点,以确保课程内容的适宜性。课程目标得到多方面支撑,源自不同章节中的众多知识点。通过将这些分散的点、线、面与多样化的心理健康教学体验相结合,能够更有效地推进学生在心理和人文方面的素质共同提升。

心理学领域中,一股新兴的力量正崛起,这就是积极心理学。它提出了一种全新的观点:心理健康的探索不应仅仅局限于解决个体心理或行为上的困扰。而是致力于协助人们塑造优秀的心理素质和恰当的行为习惯。它是心理学的一个分支,它颠覆了传统的对人性悲观的看法,转而聚焦于人类的积极特质和潜能。这种研究方向与高等教育中心理健康教育的目标不谋而合,都是为了促进个体的心理健康和积极的心理状态。针对目前高等教育机构中心理健康教育课程对学生负面心理状态的过度强调,教学内容改革应着重于学生感激、积极等正面心理素质的塑造。通过正向引导,促使大学生对生命充满热爱与珍视,培育健康心理素质,提升心理防护能力以及对不良心理的抗御力。高等教育机构必须将深远的和精神上的影响以及社会利益置于核心地位,深入领会开设该课程的重要性,并建立完善的课程结构。核心必修课程构成了教学的中心,而选修课程则对这一中心进行扩展和增补。关键学科在大一年级进行规划,实施以小组合作教学为主要方式。课程内容依据学生的具体状况和需求,在各个学期中进行灵活的安排,涵盖了大学教育各个阶段的多样主题。并行地,对于教学内容的更新改革,需紧密追踪心理学领域的尖端理论,以此增进心理健康教育课程的针对性与成效。

3.3 精心策划和组织课堂教学活动

(1) 提出“教学做合一”模式

陶行知先生曾阐述教育者的责任,不只是教授学问,更重要的是启迪学生掌握学习的艺术。他坚定地相信,教育并非仅仅在于直接教授解决问题的手段,而更重要的是指导学生掌握自主学习的技术。他提出了一种结合教育与实际操作的理念来应对这一挑战。将心理健

康课程改革实践与该教育理念相结合,创新出了一种教学、学习和实践相结合的新型教育模式。

心理健康教育课程是一门重视实际操作的学科,它结合了“教、学、做”三位一体的教育思想,促进了课程的革新。教师应将学生置于核心位置,凸显实际动手能力的关键性,并激励学生既要掌握理论基础,也要投身于实践活动之中。借助该策略,学生的行为模式及情感感知得到巩固与丰富,从而显著增进了心理层面的强度。教学过程应采纳丰富多变的策略和手段,以便增强学生的心理承受能力,并激发他们主动投入学习活动。在设计课程时,需锁定每节课的教学目的和所针对的学生群体。坚守以学生为核心,情境为依托,体验为重点的教学设计理念,并保证教学内容具备专业性、科学性和契合时代特征。通过设计具有挑战性的问题情境,促使学生身临其境地体验,深化他们的认识和心理素质。在教学的旅程中,初始的启发和最终的归纳是至关重要的,它们是激发学生深层思维的关键时刻。

(2) 课程设计包含了团队心理辅导及心理拓展训练元素

传统心理健康教育课程通常以讲解为核心,这要达到对学生心理建设的目标是远远不够的。心理健康教学除了心理知识的讲解之外,需在其间穿插一些体验性质的活动。这些活动往往紧贴某个特定的心理健康主题,目的是为了推动心理素质的提升。心理团体的活动设计,旨在创造一个与现实社会相似的环境,使参与者能够深入其中,通过亲身体验进行心得交流,利用人际交往促进自我提升和心理成长,从而推动全新生活观念和行为的塑造。举例来说,在遭遇疫情的特殊时期,樊富珉和陈秋燕携手创造了一种新颖的单一单元团体心理咨询方式。该模式采取的方法是,将时间凝聚在两个小时,对某个特定的主题执行深度的团队心理辅导(樊富珉、陈秋燕,2020)。依据方晓义于2016年提出的观点,即“治疗应先于预防,预防重于发展,同时需提供定制化的高品质辅导”,本活动采用单元团体心理咨询模式,开展一次性咨询。此举旨在与大学生协作,引入非传统的体验式教育及心灵成长课程。在实施过程中,同时开展团队心理辅导和心理健康理论教学,旨在实现特定的目标。例如,相关理论课程结束后,可以分阶段开展以信任之旅和压力应对技巧训练为主题的团队心理活动。通过这种方式,学生的学习积极性得到提高,同时他们的心理承受能力也得到增强,这与重视过程并兼顾成果的教育理念不谋而合。通过开展诸如校园心理剧和心理沙盘等社团活动,可以有效地丰富心理健康课程的教学素材,进而有助于培养学生的心理素质,并增强他们对周围环境的融入能力。尤其那些学业成绩突出的学生,在社会实践遭遇挑战后,心理状态往往会产生转变,这会导致他们难以融入社会生活,并可能引起多种心理障碍。因而,高等教育机构需持续强化学生融入

社会的能力,加强其意志力与应变能力的培养,使他们能够保持健康的心理状态,实现自我提升,并有效应对心理挑战。

(3) 推荐经典心理书籍和电影

尽管心理健康课程的课时并不算多,但它在引导学生正确方向方面扮演了关键的角色。教师能够引导学生通过探索优秀的心理类书籍、电影和网站等资源,为他们在未来深入研究心理学领域奠定基础。心理学类电影尤其值得关注,尤其是那些能够唤起学生深思与体会的影片,它们不仅能够激发动机促进学生自我提升,还能带来视觉享受与心灵抚慰。

3.4 提高授课教师的胜任力

授课效果的优化,主要取决于教师在心理健康教育课程中的专业能力和教学技巧。高校中的心理健康教育工作者,首先应当深刻理解并重视课程的育人功能,意识到教育不仅仅是知识的简单传递,更是心灵与精神的塑造。他们需要坚守教学原则,在教授专业知识的同时,也承担起培养人格、塑造灵魂的重要使命。在新环境下,负责教授心理健康课程的教师需致力于两个方面的提升:一是深化对心理健康基础理论的理解,二是及时跟进心理健康领域的最新理论发展。适应网络和新媒体技术的进步,心理健康教育课程的讲师应积极掌握并能熟练运用多样的信息技术手段,比如微课程、社交媒体平台等。这样,心理健康教育的传授就可以从传统的课堂内部扩展至更为广阔的课外空间,使课程的影响范围得到大幅度的提升。为加强与交流,教师可采用学生使用频率较高的社交媒体,例如QQ群、微信群或微信公众号等进行辅助教学,利用这些平台不受时空限制的特点,推送优质学习资源,进行线上互动,解答学生在学习上或生活上遇到的困惑,或为有需要的学生进行个别线上心理辅导,提升学生的学习兴趣,促进学习积极性的提高。

大学阶段,关注学生心理健康,对于培育品德具有关键意义。深化心理健康教育课程的教学架构,对提升大学生心理健康素养具有关键意义。因此,对于心理健康教育课程的目标并非仅仅教授知识,而是更多地集中在提高学生的心理素质和加强他们面对危机时的处理能力。为了达成此项目标,过往的教学理念与方法必须被彻底抛弃。将教育、学习和实践紧密结合的教育模式,必须确实地应用于心理健康教育的课堂教学中,以此推动大学校园和谐与稳定的发展。

参考文献

- [1] 何瑾,樊富珉. 团体辅导提高贫困大学生心理健康水平的效果研究——基于积极心理学的理论[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(3): 397-399, 402.

- [2] 徐娟. 高校学生心理健康教育课程体系建构探析[J]. 中国电力教育, 2009(11): 102.
- [3] 陈红, 宋颖惠, 顾凡. 积极心理学——高校心理健康教育的新视角[J]. 中国健康心理学杂志, 2007(12): 1113-1115.
- [4] 雷鸣. 心理健康教育心理学的构建: 内涵、研究对象与学科体系[J]. 四川理工学院学报(社会科学版), 2014(3): 31-42.
- [5] 哈丽娜, 李秋丽, 李燕, 等. 大学生心理健康教育课程综合教学改革实践[J]. 医学教育研究与实践, 2019, 27(4): 615-618.
- [6] 何浩宇, 崔寒尽, 唐海波. 团体心理咨询干预我国大学生心理健康效果的Meta分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(7): 1036-1039.
- [7] 陈晓燕. 对高校心理健康教育课程教学方法的思考[J]. 辽宁教育行政学院, 2008(8).
- [8] 陈红. 心理电影赏析: 大学生心理健康教育新途径[J]. 江苏经贸职业学院学报, 2010(1).

The Reform of Mental Health Teaching Course in Colleges and Universities

Li Ping Hu Yue

Harbin University of Commerce, Harbin

Abstract: The core goal of the mental health education curriculum is to build excellent mental quality. Presently, in the teaching of mental health course, there are some problems to be solved, such as the orientation of the course is fuzzy, the teaching goal is not specific enough; The content taught is too theoretical and abstract, and the teaching method is unitary, which leads to the teaching effect can not reach the expectation. In order to establish a new teaching system of college students' mental health course, it must first make clear orientation of the course, ensure the concretion of the teaching objective, and enrich the teaching content. In addition, innovation in teaching methods is also key, and these comprehensive measures will help maintain and promote a stable and harmonious atmosphere on university campuses.

Key words: Colleges and universities; Psychological health; Transformation of education