

新时代高校心理健康教育课程的创新探索

彭 飞 林东慧 苏 吉 王 雪

哈尔滨工业大学，哈尔滨

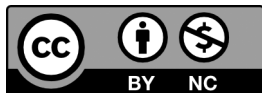
摘 要 | 高校心理健康教育课程是促进大学生心理健康成长的重要途径，其在高校教育教学中更多地以一种课程集群的形式呈现。本文从课程创新构建的必要性、队伍构建的专业性、内容构建的丰富性以及模式方法的多元性四个方面，深入分析了如何创新构建新时代高校心理健康教育课程。

关键词 | 大学生；心理健康教育课程；创新构建

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/>



党的十八大以来，习近平总书记高度重视心理健康问题。中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》，国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》《“十四五”国民健康规划》等文件，将心理健康和精神卫生工作作为重要内容，着力进行部署推进。2023年，教育部等十七部门印发了《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）》的通知，对学生心理健康工作作出了系统安排，尤其针对新时代高校开设的心理健康教育课程提出了新要求、带来了新机遇以及新挑战。如何提升课程的教学效果、如何科学构建课程内容、如何让大学生学有所得、如何将全员全过程全方位育人工作纳入到心理健康教育课程，已然成为当前摆在高等学校面前的一项紧迫任务。本文所指的高校心理健康教育课程是由包括“大学生心理健康”课程在内的相关心理课程和系列专题讲座组成的课程集群。

1 以必要性为前提的高校心理健康教育课程创新构建

近些年来，随着社会竞争的加剧、生活节奏的不断加快、人际关系的日趋复杂、观念的多元和多变等情况，大学生所面临的各方压力日益增大，致使各种突发情况愈发突出。高校心理健康教育课程是提升和改善大学生心理状况的重要手段，不断创新构建高校心理健康教育课程也因此成为了发展的必然趋势。

1.1 创新构建高校心理健康教育课程是实现健康中国的重要前提

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。”党的二十届三中全会《决定》提出，“实施健康优先发展战略”，对健康问题的认识达到了新的高度，人民健康在进一步全面深化改革中的重要性更加突出，需完善人民健康政策，为人民群众提供全方位全周

基金项目：黑龙江教育科学“十四五”规划2022年度重点课题“品格优势对大学生美好生活的作用机制研究”（项目编号：GJB1422060）；黑龙江省双创智库一般项目“大学生美好生活的测量指标与实现路径研究”（项目编号：ZKF2022191）。

通讯作者：彭飞，哈尔滨工业大学，副教授，研究方向：大学生心理健康教育方向。

文章引用：彭飞，林东慧，苏吉，等. 新时代高校心理健康教育课程的创新探索 [J]. 教育研讨, 2024, 6 (6) : 1708-1711.

<https://doi.org/10.35534/es.0606245>

期健康服务。心理健康是健康的重要指标之一，是促进健康中国发展的关键环节。大学生作为人民群众的重要组成部分，其心理健康状况也关系到全民健康，不断更迭和创新构建高校心理健康教育课程、提升课程有效性有着重要的价值意义。

1.2 创新构建高校心理健康教育课程是促进学生心理成长的重要前提

大学生是我国建设中国特色社会主义的主力军，是国家发展的重要力量。大学时期是一个人心理发展变化的关键时期，由于大学生心理尚不成熟、情绪不够稳定，易形成心理矛盾冲突，进而导致严重的危机事件时有发生。因此，既要遵循教育教学规律和大学生心理发展规律，又要动态掌握大学生心理特点，瞄准大学生现实需求，有针对性地创新构建心理健康教育课程，以促进大学生心理的健康成长。

1.3 创新构建高校心理健康教育课程是课程本身更迭发展的重要前提

从20世纪80年代中期开始，我国个别高校便开始面向学生开设选修课^[1]。直至2011年，教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》^[2]，明确提出各高校要开设心理健康教育必修课，并对该课程的性质、教学目标、教学内容、教学方法等作出了明确要求。到了2018年，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》^[3]，其主要任务是将心理健康教育课程纳入学校整体教学计划，规范课程设置，对新生开设心理健康教育公共必修课，同时大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程。2023年4月，教育部等十七部门关于印发《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）》的通知^[4]，进一步强调了普通高校要开设心理健康必修课，由此可见高校心理健康教育课程本身也在随着社会发展持续深化改革。

2 以专业性为基础的高校心理健康教育课程教师队伍构建

根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41号）文件所提出的“各高校要建设一支以专职教师为骨干、以兼职教师为补充，专兼结合、专业互补、相对稳定、素质良好的心理健康教育师资队伍”^[3]，以及教育部等十七部门关于印发《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）》的通知要求“高校按师生比例不低于1:4000配备专职心理健康教育教师，且每校至少配备2名”^[4]，这支队伍除了承担心理咨询、危机干预、教育活动组织安排、宣传普及及教育工作，还需着重负责高校心理健康教育课程。

2.1 以心理专职教师为核心的教师队伍构建

心理专职教师是高校心理健康教育课程的主要承

担者。目前，高校心理健康教育课程主要在学校心理健康教育中心的统筹安排下开设，由心理专职教师负责讲授。根据国家相关要求，专职教师应具备从事大学生心理健康教育的相关学历和专业资质，且各高校需按照师生比不低于1:4000进行配备，以此确保专职教师有充足的时间和精力来开设高校心理健康教育课程。同时，应将课程的工作量纳入绩效考核、职称评聘等范畴，形成重要的工作导向机制。

2.2 以思政工作教师为兼职的教师队伍构建

在高校，心理健康教育的兼职教师队伍多由辅导员、学院党委副书记等思政工作教师组成，他们熟悉并了解学生，能在一线直接接触学生，具有天然亲近学生的优势，且在心理健康教育工作中发挥着重要的作用。然而，由于他们当中许多人并非心理学专业出身，缺少专业基础，这便导致在工作中有时会出现专业性和规范性不足的情况。因此，需采用培训与培养相结合的方式，分层次地加强业务培训，从理论知识的掌握到授课实践的应用，从教学内容的熟悉到教学方法的使用，使兼职教师队伍都能较好地胜任高校心理健康教育课程的教学要求。

2.3 以精神科医生为补充的教师队伍构建

在大学生心理健康教育工作队伍中，不可忽视的一支重要力量就是校外（或校医院）的精神科医生和其他医学专家。这支队伍对于一些精神障碍的识别、治疗等方面有着丰富的经验，同时对于一些人体生理知识等（如恋爱心理学中涉及的有关性方面知识）具备很强的医学专业性。高校在开设大学生心理健康教育课程时，应充分发挥、整合并利用好这样的资源，以丰富教学内容、提升教学效果。

3 以丰富性为导向的高校心理健康教育课程内容体系构建

高校心理健康教育课程的开设，既满足了心理健康知识普及的需要，也满足了不同学生对心理知识与技能的特殊需要。^[5]课程内容的选取是落实课程目标、实现教学目的、提高教学质量的核心与基础。^[6]因此，应当围绕课程目标的设置，不断丰富高校心理健康教育课程的内容体系。

3.1 构建以专题为模块的课程内容

从自下而上的角度来看，课程内容需根据学生现实需求与心理动态，参照社会热点与学生问题表现，以问题解决为导向，按模块形式设置为心理健康、情绪管理、人际关系、自我认知、压力应对、恋爱心理、拖延心理、成功心理等不同主题，开设16~32学时、1~2学分、必修与选修相结合的课程，通过课上答疑解惑、课下训练提升等方式进行主动引导、及时引导、深度引

导,帮助大学生塑造理性平和的社会心态。

3.2 构建以流派为类别的课程内容

从自上而下的角度来看,课程内容需根据心理学、教育学、思想政治教育等学科内容,参照诸如心理学学科的流派分类,以传授知识为导向,按类别形式设置为认知心理学、人本主义心理学、精神分析学说、行为主义心理学等^[7],在此经典心理学基础之上,还可以加入一些当代心理学的学说和理论方向,如后现代心理学、积极心理学等,帮助学生系统梳理心理学知识体系,丰富课程内容体系,为学生提供更多的选择机会。

4 以多元性为抓手的高校心理健康教育课程模式方法构建

与其他课程有所不同,大学生心理健康教育课并不是灌输式课程,而是实践性很强的综合性体验课程^[8],是学生能够学以致用用于生活的课程,这也就决定了高校心理健康教育课程的教学过程不能采用单一的教学模式和方法,而应包含实践或活动锻炼模式、审美或音乐熏陶模式,以及情境模拟、案例分析、氛围创设等多种教学方法的综合性运用^[6]。简单来讲,就是采用课堂教学与网络教学、活动教学相结合的方式。

4.1 占领课堂教学主阵地

课堂依旧是教学活动的主阵地,课堂教学是心理健康教育实现课程育人的重要途径,是促进学生心理健康发展的有力抓手。然而,大学生心理健康课程的课堂教学并非仅仅是自上而下地传授知识和技能,而是在坚持学习理论与指导实践相结合、坚持书本学习与生活体验相结合的理念指导下,通过案例分析、理论阐释、集中讨论等方式,帮助学生实现知行行的统一。

4.2 依托网络教学主平台

网络教学是新兴的课程教学手段,尤其在2020年新冠肺炎疫情出现后,更凸显了网络教学平台的重要性。随着网络的发展与推广,各类网络教学方式不断涌现,众多专家学者也纷纷“做客”于“互联网+教育”平台,结合AI人工智能开展丰富的教学活动,同时,一些正念训练、冥想放松、心理常识视频、科普类文章等也在各大媒体、网络平台呈爆炸式增长,这些都成为深化和改进高校心理健康教育课程教学工作的重要抓手。

4.3 开辟活动教学主渠道

活动教学是高校心理健康教育课程教学特色的重要体现,是以指导学生开展形式多样的活动为主要模式的教学工作,以“做中学、学中做”为主要原则,让学生在参与心理活动、进行心理游戏、接受心理测验以及开

展师生互动的过程中^[5,9]寓教于乐,提升心理素质,促进心理成长。

总之,自20世纪80年代中期高校心理健康教育课程诞生以来,迄今已然走过了30余年。^[1]高校心理健康教育课程也由一门尚未普及的选修课发展至如今每名大学生的必修课,这无疑是社会发展进步、教育理念转变的重要体现。由此可见,高校心理健康教育课程的重要性不言而喻,应不断进行创新构建,以帮助大学生成长成才,做好国家和社会发展的人才储备。

参考文献

- [1] 马建青. 大学生心理健康教育课程30年建设历程与思考[J]. 思想理论教育, 2016(11): 87-91.
- [2] 中国政府网. 教育部办公厅关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知(教思政厅〔2011〕年5号文件)[EB/OL]. (2011-05-28)[2024-04-28]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201105/t20110528_120774.html.
- [3] 中国政府网. 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知(教党〔2018〕41号)[EB/OL]. (2018-07-06)[2024-04-28]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.
- [4] 中国政府网. 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知(教体艺〔2023〕1号)[EB/OL]. (2023-04-20)[2024-04-28]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm.
- [5] 潘柳燕, 刘惠珍. 大学生心理健康教育课程体系与教学模式初探[J]. 高教论坛, 2007(5): 54-68.
- [6] 刘海燕, 宁淑芬. 大学生心理健康教育课程教学需求的调查与思考[J]. 思想理论教育导刊, 2010(9): 98-101.
- [7] 简福平, 吴雪梅. 当代主要心理学流派及其对目前基础教育课程改革的启示[J]. 重庆教育学院学报, 2005(1): 103-105.
- [8] 刘衍玲, 潘彦谷, 唐凌. 基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系建构[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2014(3): 93-97.
- [9] 盖笑松. 青少年积极品质的发展规律与培养途径[J]. 人民教育, 2013(2): 9-12.

The Innovation and Exploration of College Mental Health Education Curriculum in the New Era

Peng Fei Lin Donghui Su Ji Wang Xue

Harbin Institute of Technology, Harbin

Abstract: College students' mental health education courses are an important way to promote the growth of college students' mental health. It is much more in a course cluster appeared in the education teaching in colleges and universities, from the necessity of curriculum innovation, the professionalism of team construction, the richness of content construction, and the plurality of model method of four aspects analyze how to innovate and construct the mental health education course for college students.

Key words: College students; Mental health education courses; Innovative construction