

# 高职院校大学生心理健康教育课程改革的优化策略

李嘉誉

(广东建设职业技术学院, 广东 广州 510440)

**摘要:** 新时代下, 大学生心理健康教育已成为高职院校贯彻落实素质教育的重要方向。但当前许多高职院校大学生心理健康教育课程的设置、教学方法、师资配备仍有很大提升空间。对此, 教师应对大学生心理健康教育课程进行创新改革, 以提升课程的育人质量。基于此, 本文将浅析高职院校大学生心理健康教育课程改革的必要性, 以及大学生心理健康教育课程教学现状, 并探讨高职院校大学生心理健康教育课程改革的优化策略。

**关键词:** 高职院校; 大学生心理健康教育; 改革优化

随着高职院校学生数量的日益庞大, 有效解决当代大学生心理健康教育问题已成为高职院校教育改革的重要趋势。对此, 高职院校应从教学内容、教学方法、师资理论, 以及教学评价等层面, 对大学生心理健康教育课程进行不断的创新与改革, 以更好地提升大学生心理健康教育课程的育人质量, 促进学生健康成长与全面发展。

## 一、高职院校大学生心理健康教育课程改革的必要性

### (一) 改善高职院校大学生心理健康问题

随着社会竞争日益激烈和学业、就业压力的不断增大, 许多高职院校大学生面临着焦虑、抑郁、人际关系紧张等心理健康问题。这些问题如果得不到及时有效地干预和支持, 将对学生的学习、生活和发展产生负面影响。比如, 就业焦虑是当前大学生普遍存在的心理问题。面对复杂多变的就业市场, 大学生对自己毕业后的就业问题十分担忧。长期的就业焦虑不仅影响学生的学习动力和效率, 还可能导致严重的心理健康问题。而大学生理想健康教育课程是帮助大学生认识自我, 解决自身心理问题的有效途径之一。因此, 教师应对大学生心理健康教育课程进行创新改革, 从而更有针对性地解决当代大学生的心理健康问题。

### (二) 提升大学生心理健康教育课程教育质量

当前许多高职院校的心理健康教育课程仍停留在理论性教学层面, 教师只是根据教材内容为学生介绍心理学知识, 缺乏针对性和实用性, 从而难以激发学生的学习兴趣和积极性。部分高职院校的心理健康教育课程由于心理学专业背景教师较少, 由非心理学专业的老师承担, 其教学水平和专业知识储备往往无法满足学生的学习需求, 这也使得大学生心理健康教育课程的教学质量和效果受到限制。对此, 教师应及时转变教育理念, 创新教学模式与方法, 为学生提供更加多元化的心理健康教学内容与资源, 这不仅能提高学生参与课堂活动的积极性, 还能有效促进大学生心理健康教育课程教育质量的提升。

### (三) 促进学生全面发展和社会适应能力

高职院校担负着为社会培养职业人才的使命, 培养出来的毕业生需要迅速适应社会的发展并完成工作职责。因此, 心理健康教育对于提升学生的就业竞争力和社会适应能力具有重要意义。心理健康是个体健康的重要组成部分, 对学生的学习、生活和发展起着关键作用。对大学生心理健康教育课程进行改革优化, 既有助于提高学生的自我认知和情绪管理能力, 又能增强大学生的社会适应能力和综合素质。

## 二、高职院校大学生心理健康教育课程教学现状

### (一) 课程设置仍需优化

当前, 在高职教育中, 大学生心理健康教育课程虽然受到了一定程度的重视, 但在实际教学过程中, 依然存在着不少亟待解

决的问题。一方面, 部分高职院校大学生心理健康教育课程的教学内容往往滞后于社会发展和学生需求的变化。随着社会对心理健康重视度的提升, 大学生面临的心理问题也日益复杂多样, 而传统的心理健康教育课程内容往往难以覆盖新出现的学生心理健康问题, 如手机依赖、社交焦虑等。另一方面, 课程设置与学生实际需求脱节也是一个突出问题。由于高职院校学生的背景、兴趣和需求不尽相同, 而现有的课程设置往往采取“一刀切”的方式, 忽视了学生的个体差异, 这往往导致大学生心理健康教育课程内容难以满足所有学生的学习需求。

### (二) 教学方法较为单一

在高职院校大学生心理健康教育课程的教学过程中, 教学方法单一的问题也十分常见。这种现象主要表现在教师依赖传统的讲授法, 课堂教学活动缺乏互动性和实践性, 这在一定程度上不利于激发学生的学习兴趣和积极参与。同时, 传统的教学模式往往以教师为中心, 忽视了学生的主体地位和个性化需求, 难以满足当前大学生多样化、个性化的学习需求。而在面对复杂多变的社会环境和学生心理问题时, 传统的大学生心理健康教育教学方法显得力不从心。比如, 教师在讲到如何进行情绪管理、压力应对等内容时, 如果仅为学生讲解相应心理学理论知识, 很难使学生真正掌握并运用到实际生活中去。此外, 这种教学方式也难以有效促进师生之间、学生之间的交流与合作, 限制了学生创新思维的培养与发展。

### (三) 师资力量相对薄弱

高职院校在大学生心理健康教育课程师资力量相对薄弱主要体现在专业教师数量不足、教师培训机制不完善以及教师开展教学活动无法与学生专业有机结合。由于大学生心理健康教育是一个专业性较强的课程, 需要有相应的专业背景和知识储备的教师来进行教学指导。然而, 目前很多高职院校在这一领域的专业教师数量有限, 无法满足日益增长的教学需求。同时, 尽管许多高职院校意识到了提升教师专业教学能力的重要性, 但在具体的培训、教研活动开展和内容设计上仍有很大提升空间, 如缺乏系统的、针对性的培训项目, 使得教师在大学生心理健康教育领域的知识更新和技能提升不及时。此外, 由于高职院校大学生心理健康教育课程所面向学生往往涉及多个专业, 这就要求教师不仅要有心理学的基础知识, 还要对不同专业的学科知识有一定了解。然而, 大学生心理健康教育课程教师对这一方面了解较少。

## 三、高职院校大学生心理健康教育课程改革的优化策略

### (一) 优化大学生心理健康教育课程设置与教学内容

想要有效提高大学生心理健康教育课程教育质量, 首要任务就是优化大学生心理健康教育课程设置与教学内容。其中, 增加实践教学环节是提升教学效果的关键措施之一。通过实践教学,

学生可以将理论知识与实际情境相结合,从而更深刻地理解和掌握心理健康知识,从而提升自我调适能力和解决问题的技巧。对此,教师可以创新角色扮演、模拟咨询、小组讨论、社会实践活动等实践教学形式。例如,教师可以在课堂上组织角色扮演活动,让学生体验不同心理状态下的个体感受,增进对他人的理解和同理心。或开展模拟咨询,让学生转变身份,以心理师和咨询者的视角在模拟心理咨询场景中实践所学知识,锻炼沟通技巧和应对策略。此外,引入真实案例分析也是提高大学生心理健康教育课程实践教学效果的有效方法。教师应选取与学生生活紧密相关的心理健康问题案例,指导学生进行分析和讨论,这不仅能够增强学生的实际应用能力,还能够激发学生对心理健康知识的好奇心和探索欲。与此同时,为了保证实践教学环节的有效性,教师还应建立完善的实践教学平台,配备必要的教学资源,并设计科学合理的教学计划。鼓励师生共同参与实践教学内容的设计与实施,确保教学内容的时代性和实用性。通过上述措施,不仅可以增强学生的心理健康意识和自我管理的能力,还能促进师生之间的互动交流,构建积极健康的学习氛围。大学生心理健康教育课程实践教学环节的不断丰富和完善,将为高职院校大学生心理健康教育注入新的活力,以促进学生的全面发展。

#### (二) 创新大学生心理健康教育课程教学方法与手段

随着社会经济的迅猛发展,新时代高职大学生的心理健康问题与需求也在不断变化。对此,教师应积极创新探索大学生心理健康教育课程教学方法与手段,以激发学生的学习兴趣 and 积极性,发挥出心理健康教育应有的作用。一方面,教师可以采用互动式教学模式。互动式教学模式通过增加师生之间以及学生与学生之间的交流互动,打破传统大学生心理健康教育课程课堂教学的单向灌输模式,使学习过程变得更加生动活泼。在开展互动式教学时,教师可以利用小组讨论、角色扮演、情景模拟等多种形式激发学生的思考和讨论,从而加深对心理健康问题的认识。此外,教师还可以引导学生分享自己的经验和感受,建立一个相互支持和理解的学习环境。这样不仅有助于学生解决个人遇到的心理问题,也能够培养他们面对困难和挑战时的积极态度。另一方面,教师还应引入信息化教学手段。在高职院校大学生心理健康教育课程改革中,引入信息化教学手段能够有效提升学生的学习兴趣 and 参与度,使得抽象的心理健康理论知识变得更加直观易懂。教师在教学中应充分利用视频动画、互动软件、VR 技术等信息化教学手段。比如,教师可以为学生展示真实的大学生心理健康问题案例,让学生通过观看具体情境来理解和感受心理健康的重要性。VR 技术可以为学生提供沉浸式的心理健康教育体验,比如学生可以通过佩戴 VR 设备体验专业的心理治疗环境,让学生身临其境的感受心理疗愈。此外,引入信息化教学手段还有助于打破传统大学生心理健康教育课程的时空限制,学生可以根据自己的时间安排,在线上教学平台选择感兴趣的学习内容,提高学习活动的灵活性和个性化。

#### (三) 强化大学生心理健康教育课程师资队伍

在高职院校大学生心理健康教育课程改革中,强化大学生心理健康教育课程师资队伍是一个关键的环节。随着社会对大学生心理健康重视度的不断提升,高职院校的心理健康教育课程面临着更高的要求和挑战。因此,教师的专业能力直接影响到教学质量和效果。首先,高职院校要加强对大学生心理健康教育教师的选拔标准,确保教师均具有相关学科背景和实践经验。并定期组织如专业知识考核、实际案例分析能力测试等考评,以确保大学生心理健康教育课程教师始终保持良好的专业素养和教学能力。

其次,为了进一步提升教师的专业水平,高职院校应定期组织教师参与专业培训和学术教研活动。邀请国内外知名的心理健康教育专家来校授课、组织教师参加相关的教研活动和教师工作坊,鼓励教师积极参与大学生心理健康领域的学术研究项目。通过这些活动,可以帮助教师不断更新自己的专业知识,掌握最新的教学方法和技巧。此外,部分高职院校还面临着师资数量不足的问题。对此,高职院校一方面可以通过与其他高校、研究机构合作,引进具有丰富经验和专业背景的心理健康教育专家担任客座教授,引进更多高素质大学生心理健康教育课程教师。另一方面,高职院校还应建立一套完善的教师职业发展体系,为教师提供持续的职业培训和晋升机会。这不仅包括专业知识和教学技能的提升,也涵盖了管理能力和创新能力的培养。同时,为了更好地吸引和留住心理健康教育专业人才,高职院校也要不断完善相关的薪酬和福利政策,建立长效的激励机制,确保教师能够获得与其贡献相匹配的回报。

#### (四) 完善大学生心理健康教育课程教学评价

在高职院校大学生心理健康教育课程改革中,完善大学生心理健康教育课程的教学评价至关重要。教学评价体系应当覆盖课程内容、教学方法、学生参与度以及课程对学生心理健康影响等多个维度,以确保能更好地满足学生的需求并促进其心理健康发展。首先,大学生心理健康教育课程教学评价体系应是定性评价与定量评价相结合。定量评估可以通过考试成绩、问卷调查等形式来衡量学生对课程知识掌握的程度以及心理健康状态的变化;而定性评估则更侧重于对教学过程、学生反馈以及教师教学方法的深入分析。同时,为了保障评价体系的全面性,教师还需要明确评价指标,评价指标应涵盖课程目标达成情况、教学内容的适宜性、教学方法的有效性、学生的参与度以及课程对学生心理健康的积极影响等。每个指标都应有明确的评价标准和评分细则,以保证评价的公正性和客观性。其次,教师还应加强对过程性评价的重视程度。传统的成果导向评价方式往往忽略了学生学习过程中的学习体验和个人成长,而过程评价则能够全面反映学生在心理健康教育过程中的表现、进步与变化。因此,在大学生心理健康教育课程中,教师应关注学生的参与度、互动性以及实践操作的能力,如学生在课堂讨论、小组合作中的表现,以及他们在实际案例分析和模拟情境中所展现出的应用能力。通过对这些方面的评价,进一步把握学生的心理健康教育进展,同时也为教师提供了调整教学策略的依据。需要注意的是,在实施过程评价时,教师需要明确评价标准,确保评价结果的可靠性和有效性。同时,教师应该给予学生及时、具体的反馈,帮助他们了解自己的进步空间,并指导他们如何在未来的学习中做出相应的调整。

#### 参考文献:

- [1] 杨佳茜. 新媒体时代大学生心理健康教育课程改革与实践探究[J]. 新闻研究导刊, 2023, 14(21): 179-181.
- [2] 马丽丽, 林飞. 大学生心理健康教育课程思政教学改革探索与实践——以安徽省某高校为例[J]. 现代商贸工业, 2023, 44(15): 205-207.
- [3] 郭楠. 以学生为中心的大学生心理健康教育课程改革的[J]. 教育信息化论坛, 2023(06): 90-92.
- [4] 应丽莎. 线上线下有机结合的大学生心理健康教育课程教学改革[J]. 中国教育技术装备, 2022(11): 105-107.
- [5] 李勇, 古翠英. 新时代背景下大学生心理健康教育课程教学改革路径分析[J]. 创新创业理论与实践, 2022, 5(15): 43-45+58.