

# 高职院校心理健康教育课程建设现状与改革研究

孟雅雯

江西旅游商贸职业学院, 中国·江西 南昌 330100

**【摘要】**社会的发展需要人才的推动,大学生是我国人才的主力军,担负着建设祖国的重要责任。现阶段随着经济的不断发展,社会环境更加复杂,竞争也更加激烈,许多大学生在心智尚不成熟的时候,受到了社会不良风气的影响,同时伴随着繁重的课业负担与巨大的就业压力,其心理难免出现问题,当前大学针对这一情况也开设了专门的心理健康教育课程,但是在其课程在实际实施中还存在许多问题,导致教学的效果并不理想,因此,本文将分析当前高职院校心理健康教育课程建设的现状,并提出具体的教学改革策略,以此提高心理健康教育课程的效果,促进大学生形成健康的心理,使其日后能够成为建设祖国的合格社会主义接班人<sup>[1]</sup>。

**【关键词】**高职院校;心理健康教育课程;现状;存在的问题;改革策略;

**【基金项目】**江西省高校人文社会科学研究项目《“课程思政”背景下高职心理健康教育课程项目化教学探索》项目批准号: SZZX20141。

## 引言

心理健康包含的内容很多,是指一个人内在情绪稳定,能够用正确的认识看待生活中面对的压力,保持积极的心态,其外部行为也可以做到与人和谐相处,与社会准则相适应,整体达到一个良性的状态。对于当代大学生而言,面对的外部压力诸多,容易产生心理问题,而如何帮助当代大学生正视其心理问题,并帮助其改善心理问题是大学心理健康教师的重要任务<sup>[2]</sup>。

## 1 大学生心理健康课程教育课程实施的现状及存在的主要问题

随着我国教育的不断推进,大学校园也在不断扩招,大学生群体日益扩大,同时,这部分扩招的高职院校,其生源与本科院校的学生相比有一定的差距,高职院校的学生往往学习能力较弱,成绩较差,有的甚至自暴自弃,认为大学就是来玩的,这就导致许多高职院校的学习氛围并不理想,学生往往缺乏责任心,也没有社会使命感,喜欢玩乐,并容易受到社会不良风气的影响,心情容易烦乱,生活没有目标,进而容易陷入焦虑之中,心理健康堪忧。基于此,当前高校普遍开设了心理健康课程,但是在实际教学中存在以下问题,制约了心理健康课程教学的效果<sup>[3]</sup>。

### 1.1 课时数量不足

大部分高职院校认为自己的主要教育职责是抓好学生的学习,培养学生的专业技能,往往忽视了对大学生进行其他方面的教育,因此,许多高职院校即使开设了心理健康课程,但是在实际教学当中对心理健康课程并不重视,教学课时数量较少,在有限的教学时间里,根本无法保证学生能够得到有效的心理健康教育。心理健康教育课作为公共课程,有时甚至只能在不安排学生专业课的情况下才进行,这就导致其实当前高校学生接受到的心理健康教育知识十分有限,心理健康知识的普及率不高,学生的心理问题并不能得到有效解决,心理健康状况依然堪忧<sup>[4]</sup>。

### 1.2 教学内容缺乏系统性

现阶段,大学心理健康教育课程安排的教学内容,主要是按照教材的章节按部就班地进行,其主要是为了促使学生掌握基本的心理学知识,但是大学心理健康教育课程除了需要让学生掌握基本的心理学知识外,还应该使学生掌握心理预防、心理活动体验以及自我心理调适技能的训练等方面的内容,因此,教师应当对教材内容进行优化整合,并采用创新的思想进行教学,但是目前许多教师并没有重视这一点,对心理健康教育课程的教学内容没有整合优化,课程内容较为随意,没有规范化,教学缺乏计划性,没有将教学内容进行系统性的优化,导致教学内容不能真正有效促进学生的心理健康<sup>[5]</sup>。

### 1.3 实践性不强偏重于理论教学

当前大学心理健康教育课程的教材内容,主要偏向与研究人的心理规律,其内容多偏向于理论与学术内容,与大学生的实际生活联系较小,并没有贴合当代学生的实际生活,而根据大学生的反馈得知,大学生其实对心理健康课程是抱有期待的,他们内心的问题与困惑很多,学习心理课的动机往往是想改善自身存在的心理问题,尤其是关于人际关系、情绪控制、心理承受能力等方面的知识比较渴求,但是大学心理健康课程与大学生的实际生活相脱离,这就容易导致心理健康教育的教学内容实用性不强,很难满足当代大学生对心理健康知识的期待与渴求。

### 1.4 教学方式单一

相比较于西方发达国家,我国的心理健康教育课程开设较晚,其发展程度也较低,课程教学体系的设计不完善,教材中的知识点较为零散、刻板,教师的教学方式也较为单一,许多教师并没有心理健康教育课程方面的教学经验可以借鉴,只能照本宣科地对学生进行“填鸭式”的教学,在实际课堂教学中往往使用较为简单的PPT进行教学,与学生之间的互动较少,教师并没有重视学生的课堂体验感,导致课堂气氛往往较为沉闷,学生的积极性不能被有效调动,教学内容也很难有效激发学生对心理知识的兴趣。

### 1.5 教学内容针对性不强

首先,高职院校的心理健康教育课程的内容与一般高等院校大学心理健康教育课程的教学内容并没有很大的差别,其注重的都是知识内容的传授,教学目标通常都是预防与解决学生的心理问题,但是高职院校的学生与普通高等院校的学生还是有所不同,作为高职院校的心理健康课程应该瞄准当前高职院校学生所面临的心理困难,但是在实际课程内容上,高职院校的心理健康课程并没有体现出这一点,教学内容的针对性并不强。

### 1.6 教学中的思政元素不足

现阶段,全球一体化进程加快,各种信息与文化观点充斥在我们的日常生活中,同时,随着网络的不断发展与智能设备的普及,高校大学生更容易接受到各种各样不同的信息,这对于大学生而言既有利又有弊,一方面促进大学生的思维更加活跃,另一方面大学生又容易受到其中不良信息的影响,因此,在教学中融入思政元素,努力挖掘教材中的思政内容十分有必要,但是当前大学心理健康教育课程在这方面并不重视,没有让心理健康课程起到育人的作用。

## 2 大学生心理健康课程教育课程的有效改革策略

### 2.1 保障足够的教学时间

想要使得大学心理健康教育课程取得实质性的教学效果,首

先就要保证足够的教学时间, 教学时间是一切教学效果的基础与先决条件, 如果教学时间都无法得到有效保障, 那么改善大学生的心理状态, 促进大学生心理健康的目标将成为空谈, 基于此, 根据当代大学生的实际心理情况与学生的实际需求, 可以在不同学期适当延伸教学的时间, 在保证学生专业课不受到影响的情况下, 将大学心理健康教育课程的课时设置的更多一些, 从而保证实际教学时间, 为提高心理健康教育课程的教学质量提供充足的时间保障。

## 2.2 课程设置应采用体验式教学模式

现阶段, 心理健康教育课程的教学往往是按照章节化进行, 针对这种情况, 教师可以重新构建新的教学模式, 采取以“体验为主、认知重构”的教学方式, 使教学内容可以优化整合, 在对教学基础性的心理健康知识的同时, 可以更加规范化与系统化, 使学生的体验感更强, 比如教师可以开展团体活动、案例分析、角色扮演等, 以此更好地促进学生心理健康, 提高教学效率。

## 2.3 课程目标和定位要符合当代大学生的实际情况

对于当前的高校大学来说, 开设心理健康教育课程的目的就是为了改善当代大学生的实际心理问题, 因此, 在进行实际课堂教学的时候, 教师按部就班地按照教材内容进行教学往往不够, 教师应该在教学中着重注意锻炼学生的心理素质, 发展学生的积极心理品质, 将教材的内容进行拓展与延伸, 解放思想, 重新为学生构架更符合学生需求的教学内容, 从而将教材最大化地进行利用。此外, 教师还应该尊重当代大学生的实际心理发展特点与规律, 积极听取学生们的实际诉求, 将教学内容与学生的实际需求相结合, 制定更加贴近他们实际生活的教学计划, 满足他们对人际关系、职场发展、心理压力等方面知识的诉求。最后, 教师在制定教学目标与教学计划的时候, 还要充分考虑高职院校学生的学习水平, 将教学内容制定的更加符合高职院校学生的学习水平, 使理论性较强的内容可以更加贴近生活, 便于理解, 以方便学生高效地掌握教学知识, 改善其实际心理问题。

## 2.4 注重教学方法的多样化与灵活性

在刻板的教学方式下, 学习氛围压抑, 学生没有自主学习的积极性, 针对这种情况, 教师应该注意教学方式的多样化与灵活性, 积极采取能够激发学生兴趣的教学方式, 改善课堂教学的刻板氛围, 基于此, 教师可以将教师作为教学的主要讲堂, 并在此基础上, 积极地走出去, 拓展第二讲堂, 比如, 教师利用校企合作的机会, 根据学生的意愿与需求, 设置更多的教学内容, 是学生有机会在实践中锻炼心理素质, 发展积极的心理品质, 激发他们的学习热情, 使他们更加主动地进行学习。

## 2.5 根据不同学校的不同专业特点设置教学内容

高职院校与普通高校的学生无论是学习基础, 接受能力, 还是未来职业发展规划都有着诸多的差异, 如果采取与普通高校学生统一的教学内容就会使教学效果大打折扣, 而想要使高职院校的心理健康教育课程更加具有针对性, 则可以根据不同学校与不同专业的特点设置教学的内容, 这对于各学校的心理健康教育课程的教师也是一个考验, 针对专业性较强的高职业院校, 教师应当增加该专业方面的教学内容, 比如这类职业在未来职场中容易遇到怎样的困境与压力, 而学生应该如何看待这种职场困境, 如何进行自我调节。如有的高职院校是医学类的, 教师则应该侧重讲解关于如何看待医患关系, 如何缓解医患关系的相关内容, 以此使学生在未来职场中, 遇到医患关系的时候, 可以较为轻松地化解, 从而使其心理压力得以释放, 保持健康的心理

状态。此外, 教师还可以采取多学科整合式教学, 这是因为学生的三观形成并不是由单一元素影响的, 学生的三观形成还有赖于其学习到的各科知识, 因此, 想要使高职院校的心理健康课程更加富有针对性, 有效提升学生的三观, 还要对各学科的知识整合, 走学科整合之路, 只有这样才能最大限度地整合学科资源, 使高职院校的心理健康教育课程更有针对性, 以此促进大学生的心理健康, 使大学生在未来更能自如应对职场中的压力, 适应社会的发展。

## 2.6 在课程中融入思政内容

现阶段, 社会环境复杂多变, 同时, 大学生的心智发展并不成熟, 尤其是部分高职院校的学生, 其学习基础较差, 责任心不强, 情绪较为消极, 有的甚至厌学厌世, 本身就具有一定的心理问题, 而在复杂的社会环境与不良社会风气的影响下, 其更加容易产生消极的心理, 甚至出现反社会的行为, 针对这种情况, 在心理健康教育课程中积极融入思政元素十分必要, 学生的心理健康往往与学生的德育水平是相辅相成的关系, 积极提高学生的德育水平将又利于促进学生的心理健康, 试想一个心怀民族大义, 充满家国情怀的人会上走违法犯罪的道路吗? 显然是不会的, 如果一个学生的德育水平提高, 这个学生的心态必然是积极的, 其内心的想法也多具有正面性, 因此, 教师应该在对大学生进行心理健康教育的同时, 注意提升学生的德育水平, 基于此, 教师可以挖掘教材中的思政内容, 将心理健康教育与思政内容相结合, 向学生灌输传统文化美德与社会责任感方面的内容, 使学生从狭隘中走出来, 提高自身的思想境界, 从而就会使学生不再为鸡毛蒜皮的小事所烦恼, 建立积极的心态, 专注于自己的学习和发展, 立志于为民族奋斗为建设祖国奋斗。学生成为一个思想道德高尚, 有梦想有家国情怀的人, 其心理状态也必然是更加积极和健康的, 总而言之, 在心理健康教育中积极融入思政元素十分必要, 其有利于学生建立健康的心态。

## 3 结语

总而言之, 现阶段的社会环境更加复杂, 学生所面临的各种压力也更多, 学生的心理健康与否与学生未来的发展以及社会的未来有着不可脱离的关系, 因此, 提高当代大学生心理健康的重视, 并对心理健康教育课程改革十分必要, 基于此, 教师应该积极改变传统单一的教育方式, 丰富教学的形式, 并优化整合教育的内容, 使教学的内容更加贴合学生的实际生活, 更具有实用性, 同时, 还要注意挖掘教材中的思政元素, 只有这样才能将学生培养成为具有积极心态的, 合格的新时期社会主义接班人。

## 参考文献:

- [1] 郑春雨. “课程育人”视角下高职心理健康教育课程研究现状与建设出路[J]. 济南职业学院学报, 2019(04): 32-34+107.
- [2] 周泽炯, 虞鲲. “新经管”战略下大学生心理健康教育课程教学改革研究[J]. 黑河学院学报, 2019, 10(10): 138-140.
- [3] 吴丽娜. 生命教育视域下大学生心理健康教育课程建设探索[J]. 广西教育学院学报, 2020(02): 63-66.
- [4] 袁添繁, 杨军. 绿色教育视域下高职心理健康教育课程体系建设研究[J]. 创新创业理论与实践, 2020, 3(04): 102-103.
- [5] 彭臻喆, 卢果, 邵娜娜. 基于易班平台的高校学生心理健康教育课程改革研究[J]. 教育现代化, 2020, 7(07): 26-28.

## 作者简介:

孟雅雯, 女, 江西旅游商贸职业学院, 湖北枣阳人, 研究方向: 心理健康教育; 创新创业教育。