

浅析高职大学生心理健康教育课程的改革与探索

邵斐

(新疆天山职业技术大学, 新疆 乌鲁木齐 830017)

摘要:对高职学生普及心理健康知识能较好地促进学生在校中正确认识自我,建立自信,对生活、就业、学习和感情等心理问题指导,全面建立坚强、自信、自尊、自强的良好心理品质。因此改革大学生心理健康教育课程既十分必要也是需要增加课程的趣味性、目标性和创新性。本文以此为核心浅析高职学生的心理特点以及根据这种心理特点进行的心理健康教育课程的教学方法研究。

关键词:高职院校;大学生心理健康教育;课程改革;心理特点;教学方法

一、高职大学生心理特点包含以下几个方面

(一)基础学科知识不牢固

高职大学生绝大多数成绩偏低,学习自主性差,对学习动机及兴趣情绪偏低,偏科或偏向兴趣学习较多。

(二)实践操作能力较强

根据兴趣选择学习深入程度的现象较为普遍。高职大学生基础学科成绩差强人意,却在操作性学习能力中表现较为突出,兴趣是高职大学生选择专业的首要因素。兴趣是学习的领路者,高职大学生对学习兴趣尤为看重更多偏向多样化、灵活性的教学方式。

(三)高职大学生容易被动接受学习方式而产生厌学情绪

高职大学生学习中自主性能力较差,意志力表现较为薄弱,容易在学习中维持“三分钟热度”,因此教师加强学生课堂管理提升课堂学习效果中高职大学生被动接受学习内容较多产生厌学情绪也较为突出。

(四)灵活变通的能力较强是高职大学生较为突出的特点

虽然高职大学生学习方法单一,基础学科成绩不佳,却能够灵活处理问题并提出多样性的答案和措施,是高职大学生较为突出的表现之一。

二、高职大学生心理健康教育课程的存在问题

(一)实践教学限制较为突出

课程设计不足以完全展现,活动内容也受到传统课堂的约束和限制,对学生心理问题察觉之后,无法达到预期的课程目标和课程要求。

(二)教学方式较为单一

一般多以传统教学模式组织教学,在教学过程中通过案例引起学生学习心理学知识兴趣,学生对传统型角模式在一定程度上存在厌倦、疲惫不堪、反感、敌对等消极情绪,不利于高职学生启发式思考与创新性思维培养。

(三)教学效果理想与实际操作存在差异

心理健康教育课程主要围绕学生对身边普遍性心理问题展开探讨和研究,在现有的模式和教学方法下,课程的效果并不如预期,甚至大打折扣。很多学生存在的心理问题会因为对心理知识认识的浅薄或者理解错位导致对个人心理问题的看法偏激,致使发生惨剧。

三、高职大学生心理健康教育课程改革措施

(一)教学方法多样化

教师在教学过程中应以关注学生心理需求,帮助学生提高适应环境能力、学习能力和情绪控制能力,加强学生心理素质的培养。因此,在课程教学中适度加大对课程知识理论性内容讲解并灵活应用团体活动课、心理测试、心理剧表演、心理问题辩论会等方

式丰富课程内容引人入胜。这些丰富灵活的教学方法能更好的促进课堂中师生关系的和谐性,形成轻松愉悦的学习环境,帮助学生深入学习心理学的知识助人自助提升高职大学生心理素质。

(二)课堂教学内容和社会实践相结合

为了更好地促进学生学习心理健康知识,将在课堂中学习到的知识与社会实践相辅相成、相互配合,可以利用职业高校的学-实践-学的这一特点,结合大学生假期实践活动、实习实践让学生及时参与到社会、学校组织的活动中去参与社会实践活动全面培养高职大学生心理发展与职业相匹配。

(三)关注高职大学生对心理健康教育课程的评价

为了更好地促进学生心理健康教育的正确任何和对自我的发展,更好的实现学生心理健康的目标,学校的心理咨询室、校院领导和学校心理健康辅导老师要多关注学生对心理健康教育课程的评价以及反馈。及时的帮助心理辅导老师了解心理健康教育课程教学的掌握,更好的把握心理健康教育课程的整体认识,及时发现问题,及时改正,以适合学生的学习特点为核心开展心理健康教育。

(四)利用多种媒体宣传心理健康知识

经济社会的发展和科技的日新月异,信息化时代的影响是非常广泛的。高校心理健康教育工作可以利用网络、微信公众号等多种新型模式宣传心理健康知识,开展线上教学直播与线下学习相结合全面提升高职大学生心理素质。

(五)课程考核多样化

高职心理健康教育课程不仅改革教学方法和模式,还应该在课程考核上进行改变。可以在课程考核中加入看、听、感受、参与与实践,采用多样化的考核题目提升学生投入心理健康实践活动的积极性、参与性、活动性以及创新性,全面掌握学生心理健康水平保持较高水平中。

四、结语

综上所述,应了解高职学生的心理发展特点和心理健康教育课程的现状,通过优化心理健康教育课程的教学方法、运用多种考核手段,帮助当代学生树立健康的心理意识、掌握心理调试的方法,能更好地适应社会的改变。

参考文献:

- [1] 邵瑞珍等编著.教育心理学——学与教的原理[M].上海:上海教育出版社,1983.
- [2] 施良方著.学生认知与优化教学[M].北京:中国科技出版社,1991.

作者简介:邵斐,女,本科学历,新疆天山职业技术大学教师,讲师。