

大学生最喜爱的心理健康课程形式 及内容的研究与实践

李 菁

(吉林建筑大学 吉林 长春 130118)

【摘要】新时期背景下，大学生心理健康问题受到社会各界广泛的关注。在教育环节中如何做好当代大学生心理健康教育是教育界热议的话题，基于此本文立足实际，在分析大学生心理健康教育课程实施问题原因基础上，对大学生最喜爱的心理健康教育课程实施的对策进行研究。希望论述后，可以给相关领域的教育人员提供参考。

【关键词】大学生；心理健康；教育课程；实施；现状；措施

引言

大学生是一个特殊的群体，他们已经结束了针对考试的基本培训，接受自主化的教育模式。新时期背景下在教育模式转变的环节中，他们的心理状态也在变化，主要反映在各种心理功能的逐渐成熟，自我意识的深刻发展和自尊心的增强上。另外，大学需要学生具有足够的自主权和独立性，随着他们从单纯的学生角色过渡到成年学生，他们的焦虑和矛盾变得更加严重。此外，学生们处在进入社会前的偿付延缓期，除了学习的压力，他们还受到恋爱、社会交流和就业的压力，在各种压力下很容易导致心理障碍。心理健康也指一种良性状态，在这种状态下，一个人的内部心理和外部行为是和谐和协调的，并适应社会规范和职业要求，即知情和故意行为的和谐整合。对于当代大学生而言，除开面对社会的基本要求之外，还需要具备良好的心理素质。学生心理状态是否健康，在一定的范围上与个人的全面发展有密切的联系，同时个人心理健康还会影响到其他人。故而为了将大学生的心理健康能力提升，做好心理健康教育课程的普及是非常关键的内容。

一、大学生心理健康教育课程实施的现状

随着各种高校规模不断的扩大，大学生群体逐步增多，大学生心理问题日益复杂突出，其心理健康问题日益受到各界和教育部门的重视。2011年5月，教育部公布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，指出大学生心理健康教育课程的内容是将基本心理学，经验和行为培训融为一体的课程，通过该课程实践学习，能够将学生心理问题改善，让学生的身心健康得到加强。

（一）大学生心理健康教育课程实施的困境

1、课堂教学传统，学生学习兴趣低

在大学教学中，来自多个班级的学生经常共享心理健康或其他主题的讲座，并且老师很难考虑个别学生的学习情况。该阶段对学生的要求不高，通常也就是按照书本宣读的方式开展活动及调研，学生与老师之间存在的互动性少、心理课程的形式通常相对简单，不考虑学生的喜好和特点。在这种背景下，学生就会出现为了学分而来上课的情况，再加上如果心理健康教育课程没有一定的吸引力，学生对授课的内容不感兴趣，所以心理健康教育工作的开展难以有效实施。另外，在开展一些心理讲座以及心理咨询活动过程中，对于学生，很多课堂不做硬性要求，以至于很多学生没有积极的参与该项教学活动中来，那么想要实现良好的教育效果非常难。

2、课程内容与形式单一

与国外相比，我国大学在心理健康教育课程设置上起步比较晚，由于发展和普及程度不够，设计和选择教育内容时存在很多随机性和盲目性，知识匮乏，无法适应当前的心理状态。另外，心理课程主要以讲课的形式进行，其内容仅涉及基本的心理知识，心理问题的类型以及心理疾病的预防，缺乏加强心理能力的活动，情景经历，很难引起学生的注意和共鸣。

3、课程理论体系片面

除获得基本的心理知识外，大学生的心理健康课程还应提供心理疾病预防，心理活动和自我心理适应训练。但是，许多大学目前正在采用保守的指导思想，在解决心理问题时着重于心理问题的解决，但是对预防心理出现的问题不够重视。

4、教师队伍专业素质不足，数量匮乏

尽管高校已经开始普及心理健康课程，教师也具有相关的心理学背景，但是仍然有许多与心理有关的课程是由思想政治或教育专业的教师开设的，这部分的老师不具备心理学的专业知识以及技能，当面对一些处于内在冲突和矛盾状态的学生时，不能采取专业的知识解决出现的心理问题，而想要进一步的帮助学生形成健全的健康心理无从谈起。此外，尽管专业教师人教众多，但是在实践过程中，由于其继续发展得不到重视，缺少相关理论以及技能知识的培训，使得教师的水平得不到提升。此外，作为一名心理健康老师的人格特质将对学生产生重大影响，性格不佳且存在心理问题的老师将对教育的顺利发展产生严重影响。

（二）原因

在大学生心理健康教育课程实施的过程中，导致以上问题的主要因素有以下几个方面：

1、对心理健康教育课程的观念误区

许多大学对心理健康课程有概念上的误解，认为这是为了普及心理知识并帮助大学生解决心理问题。这种传统的课程认知，在诸多学生面对复杂心理问题时，不能将有效的作用发挥。随着积极心理学课程的兴起，对于大学生的特殊群体更加需要对其进行心理健康辅导以及预防，需要全面的对特殊学生群体的成长进行关注。但是，在实践的过程中，由于心理健康教育课程起步比较晚，导致很多学生对于该课程的理解还存在片面性，让该项工作开展难以有效进行。

2、高校的重视力度不够

许多大学对大学生的心理健康教育重视不够。大学生是具有自我管理和适应能力的成熟个体，他们认为自己不需要心理辅导。很少有学生主动寻求心理咨询，学校心理健康知识及咨

询方式宣传力度不足，因此直接影响学生的专业学习和技能掌握，忽略了心理健康对学生和社会的影响。另外，学校虽然开展相关的课程，但是领导也没有给予足够的重视，也没有健全的组织和管理体系，下属学院中的学生心理动态的把握，往往还是需要通过辅导员来控制，但是辅导员人员数量有限，工作开展难度大。对于学生班级而言，虽然分配了其他教师担任班主任工作，但是一些老师对学生的心理健康状态不够重视，让很多问题不断出现。

3、部分地区心理健康教育发展迟缓

许多欠发达地区都存在地理缺陷和经济落后的问题，这些地区的大学自身发展相对落后。在这样的大背景下，他们很难做到改善学校教育教学质量和科学性。心理健康教育的可持续发展尚未实现，课程和内容十分保守，从而导致开展心理健康教育工作难以有序进行。同时，这也减缓了该地区心理健康教育的发展。

二、完善大学生心理健康教育课程体系的对策分析

(一) 课程目标和定位要充分符合时代发展

对于大学生而言，除了培养他们专门的知识和技能外，如果想培养满足社会需求的高素质人力资源，还应强调发展心理健康教育。课程的开发和应用要在与专业要求的课程相符的基础上专业且系统进行，以尽可能提高课程的针对性。如何有效地预防心理健康疾病，培养大学生良好的心理素质和自我调节能力，促进解决日益激烈的社会竞争下的心理压力和冲突，帮助大学生的健康成长是健康教育课程的主要目标。

(二) 转变教学理念，进行积极性教育

在国外，积极心理学已经不断的被应用到实际课程中，因此，我国心理健康课程的教师可以从积极心理学的指导思想中学习，确定课程的重点，以积极的眼光去了解问题，解决问题，改变心理健康教育的方式。在实践过程中，转换大学生的课程发展模式，鼓励学生在学习过程中拥有积极的自我情绪体验，教学阶段需要积极选择合理的应对方式，在课程中使用心理测量工具随时监控学生的心状态，使其能够按照自我心理现状做好自己心理的疏导，从而完善学生的人格。

(三) 课程内容应根据学生专业特性和学生特点设置

第一，在积极的心理指导下构建心理健康教育课程，采用“体验为主、认知重构、理论补充”的教学方法。在课程设置的过程中，需要合理的采用体验式的教学模式，该模式的应用能够切实的将学生的兴趣提升，从而使其能够主动的配合教学工作。要注意的是，在进行相关心理健康教育工作时，需同时了解其基本的心理健康状态，使其自我意识和个性得到发展。另外，还需要通过心理活动主题的构建，不断的帮助学生发现自我，使其能够得到一个良好的心理发展空间。

第二，应根据不同学校的专业特点和学生特点，设置教学内容。对相关几所大学的实地研究表明，本课程的授课内容基本相同。在实践过程中，如何根据不同专业的学生所面临的各种心理难题和学生的自身特点来设计课程的内容，是非常关键的一项工作。在课程讲授内容设置上，需要将学生以及老师的心理健康发展融入其中，从而通过课程的实施，不断的促进学生的心健康。

第三，课程内容设计要满足学生的整体发展需求。学生了

解的客观世界不是单一形式，而是多面性的。在比较和分析了大学生社会心理缺陷及完善方法之后，中国大学生心理健康课应走整合的道路。当前大学心理健康课程中教授的大多数知识模块仅包含心理学的基本理论知识，很难达到该课程的预期目标。因此，为了最大程度地发挥学生的潜能，促进大学生的心理成长和发展，并顺应社会生活，还应开展相关选修课，对学生进行综合教育。

(四) 加强专业教师队伍的培养和发展

首先，心理健康课程是一门高度专业化的课程，除了强大的专业知识和实践技能外，对于教师还要求其具备健康的心理素质和完善的人格来积极地指导学生。因此，有必要建立一定的门槛，实行规范的招聘。例如，国家现在增加了用于心理健康教育的教师资格，逐步加强了招聘专业合格教师的标准；取消心理咨询师过级证，该操作主要目的在于实现相关职业人员的专业化以及规范性。同时通过对老师心理健康水平进行测评，从而保证教学工作的有序进行。

其次，针对心理健康老师进行继续教育培训。高校可以选择优秀的教师参加实地培训，获得最新的心理学知识，以提高个人的心理素养和专业技能。此外在实践阶段中，每半年或是每一年均开展相关心理专业的培训，通过各种教育方式的应用，将教师的综合能力提升。

结语

总而言之，在完善大学生心理健康教育课程体系的实施阶段中，想要保证心理健康教育工作能够有序进行，在具体教育工作开展时，需要按照大学生的心理特征，合理的设置针对性的心理健康课程，从而保证学生的心理健康水平得到提升。在上文论述中，对大学生最喜爱的心理健康课程形式及内容进行研究和分析可知，在构建大学生最喜爱的心理健康课程实施过程中，需要抓住学生的心特征，按照实际需求构建出学生们喜爱的心理课程，唯有这样才能够不断的强化学生的心健康素质。

参考文献：

- [1] 徐梅. 高职心理健康教育课程实效性研究——以广厦建设职业技术学院为例 [D]. 浙江师范大学, 2014. 70.
- [2] 刘一运. 当代大学生心理健康教育探析 [D]. 西南财经大学, 2009. 56.
- [3] 董莉萍. 郑州市职业学校心理健康教育工作现状分析及对策研究 [D]. 首都师范大学, 2007. 1-80.
- [4] 徐梅. 基于“互助式教学”模式的高职院校心理健康教育课程探究 [J]. 考试周刊. 2013, (91). 159-160.
- [5] 高雁, 张叶丹. 新时期高校非专业心理健康教育课程建设研究 [J]. 赤峰学院学报(自然科学版). 2016, (12). 98-100.
- [6] 斯国芳. 大学生心理健康的现状及对策分析 [J]. 吉林工商学院学报. 2009, (6). 85-87, 90.

基金课题：

中国建设教育协会教育教学科研课题：“德心共育”的心理健康教育课程育人模式研究（项目编号：2020022）

作者简介：

李菁（1985年7月），女，汉族，吉林长春，吉林建筑大学，助教，硕士研究生，认知心理学。