

# 提质培优背景下高职院校心理健康教育 课堂教学改革的探索

曹蕊

青海省西宁市西宁城市职业技术学院

**摘要:**近几年来,随着社会的快速发展和人们对综合素质的要求日益提高。高职院校的教育目标也从单一的传授知识和技能培养转变为培养学生综合素质和创新能力。基于这一背景,心理健康教育作为高职院校教育的重要组成部分,扮演着重要的角色。然而,传统的心理健康教育课堂教学往往存在着一些问题,影响着心理健康教育质量,阻碍着学生身心健康发展。基于此,本文着重分析提质培优背景下高职院校心理健康教育课堂教学改革。首先阐述了高职院校心理健康教育改革的重要性;其次,分析了当前高职院校心理健康教育课堂教学存在的一些问题;最后,结合实际提出有效的改革路径,以供广大教育工作者参考。

**关键词:** 提质培优; 高职院校; 心理健康教育; 课堂教学; 改革路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.04.147

## 引言

在当前社会环境下,我国教育事业实现了全面的改革。在现代化教育理念下,更加注重学习者综合素质的培养。在我国教育体系中,高职院校是不可缺少的一部分,是落实高素质、高能力型人才培养的主阵地。在高职院校教育阶段,除了要做好专业知识教学外,还应当重视学生心理健康。这也意味着教师要积极开展高职院校心理健康教育。为全面提高大学生心理健康水平,提高大学生心理素质,培养大学生健全人格,高职院校心理健康教育课堂教学应当进行改革与创新。而如何有效地做好心理健康教育教学改革已成为亟待解决的问题。

## 一、提质培优背景下高职院校心理健康教育改革的重要性

### (一) 心理健康对学生发展的意义

心理健康是一个人全面健康发展的重要组成部分,对学生的生活、学习和未来发展都具有深远的影响。具体来说,良好的心理健康有助于提升学生的学习能力和效果。在当前高职教育中,部分学生时常会产生学业压力、人际关系、情绪困扰等诸多问题,这些问题可能影响学生的学习状态和学习动力。而通过心理健康教育,可以使学生全方位了解自己的情绪、认识到自己的优势和不足,并学会应对压力和情绪困扰的方法,从而更好地投入到学习中。与此同时,心理健康还会对学生的生活质量和社交能力发展产生积极影响。在校期间,学生们通常面临着各种挑战和变化,例如离家独立、适应新环境、建立社交网络等。这些挑战和变化无不影响着学生的心态,尤其是学生在学习和生活中遇到问题时,更

会影响其心态。随着高职院校心理健康教育的实施,可以使学生逐步培养起积极的心态、并建立健康的人际关系,提高其生活质量和幸福感。此外,心理健康还对学生未来的发展具有重要影响。心理健康问题如果得不到及时解决,可能会影响学生的职业规划、就业能力和职业发展。因此,积极开展心理健康教育,可以使学生形成积极向上的心态,从而正确认识并应对职业挑战,为学生未来的就业和职业发展打下坚实基础。

### (二) 教育提质培优政策背景的要求

当前,教育提质培优已成为国家的中长期发展目标之一。高职院校作为培养技术技能人才的重要阶段,需要适应教育提质培优的要求,而心理健康教育正是其中一项关键内容。首先,提升学生的心理健康水平可以有效增强他们的综合素质和创新能力,从而更好地适应社会的快速变化和科技进步。其次,心理健康教育可以帮助学生形成正确的价值观和人生观,培养积极向上的人生态度和职业道德,提高学生的社会责任感和文化素养。最后,心理健康教育可以促进学生的全面发展,培养他们的自我管理能力、团队合作能力和创新意识,提高学生的综合竞争力。

## 二、高职院校心理健康教育课堂教学现存问题

### (一) 心理健康教育资源的匮乏

在高职院校中,心理健康教育资源相对匮乏是一个普遍存在的问题。首先,学校在心理健康教育方面的投入不足。很多高职院校对于心理健康教育的关注度不高,资源配备不足,如没有为学生们设置心理咨询室,没能招聘一些心理咨询师、心理辅导员等专业人员。其次,心理健康教育的教材和参考资料不足。在实践中,

部分教师通常会围绕教材内容进行针对性地讲解,让学生们了解与心理健康有关的知识内容,却忽略了教材内容的局限性,没能进行教学内容的拓展与延伸,这使得学生的学习内容相对单一,难以满足他们的多样化需求。

### (二) 教师专业素养与教学方法的局限

教师的专业素养和教学方法对于心理健康教育的有效实施至关重要。然而,目前一些高职院校的教师在心理健康教育方面的专业素养相对薄弱,缺乏系统的专业培训。这使得他们在教学过程中难以准确把握学生的心理需求,无法有效地引导学生进行心理调适和问题解决。同时,一些教师的教学方法相对单一,缺乏创新性和针对性。教师往往重视理论知识的讲解,而忽视了学生的实际需求和情感体验。导致心理健康教育课堂教学活动实践起来存在一定难度,影响着心理健康教育的质量。

### (三) 教学评价体系的单一性

目前,高职院校的教学评价体系相对单一,主要以成绩、专业能力为导向,对于学生的心理健康状况和发展情况缺乏全面的评估。这导致学生在心理健康教育中缺乏真正的参与感和反馈机制,很难获得及时的支持和指导。同时,教师在教学过程中也缺乏对学生心理健康状况的全面了解,无法为学生们提供针对性的帮助和支持。在这一情况下,便会影响心理健康教育活动的质量,无法发挥这一课程的教育价值。

## 三、提质培优背景下高职院校心理健康教育课堂教学改革路径

### (一) 完善教育资源体系,拓展教育教学内容

为切实提高高职院校心理健康教育课堂教学质量,促进学生对心理健康的全方位认识,拓展学生知识认知,强化学生心理素质,教师应当从教育教学资源体系方面深入,不断完善心理健康教育资源体系,拓展教育教学内容,让学生们学有所成,促进其身心健康发展。

一方面,教师可以通过制定全面而系统的心理健康教育大纲,涵盖心理健康知识、心理调适技巧、情绪管理等方面的内容,为学生们讲述与心理健康有关的知识内容,让学生进行针对性学习。教师可以设计案例分析、角色扮演、小组讨论等多样化学习活动,让学生通过实际操作和互动参与来加深对心理健康的理解。同时,教师还应当结合学生的学习需求以及兴趣爱好,选择多种适合不同学生需求和兴趣的教材。例如,教师可以使用心理健康课程教材、专业书籍、图书资料等传

统教材,同时,教师还可结合网络资源,如在线文章、教育网站、心理健康应用程序等进行综合教学,为学生们提供丰富的学习资源。这样能够满足学生多样化的学习方式和需求,激发他们对心理健康教育的兴趣。

另一方面,在信息技术的高速发展下,多样化的教育教学工具走进课堂,为教师们提供了诸多便利,创新了教学思路。因此,在开展心理健康教育活动时,教师可以利用网络资源和社会资源,以此丰富教学内容,让学生进一步了解心理健康教育。如建立在线教学平台,为学生们提供心理健康教育的学习资料、视频教程和在线交流平台。在平台中,学生可以随时随地通过网络学习相关知识和技能,与教师和同学进行交流和讨论。同时,教师还可以邀请专业人士,利用现代技术手段开发心理健康应用程序,为学生们提供心理测评、情绪管理、压力释放等服务,并结合测评结果为学生们提出建议,以帮助学生主动管理和改善自己的心理健康状况。另外,学校还可以邀请心理专家和社会组织开展讲座、培训和活动。专家可以分享他们的研究成果和实践经验,社会组织可以提供心理咨询和支持服务。比如说高职院校与心理健康相关的社会组织合作,结合实际情况,共同举办心理健康主题的公益活动:组织学生参加社区心理健康宣传活动、志愿者服务等,让学生走出校园,与社会互动,增加学生的实践经验和责任感。这些方法不仅能够提升学生的学习效果和兴趣,还能够促进他们全面发展和健康成长。

### (二) 开展教学培训工作,提高教师专业素养

提高教师专业素养和教学能力对于高职院校心理健康教育课堂的改革至关重要。立足提质培优目标,高职院校应当构建完善的教育培训机制,全面开展教学培训工作,为教师们提供学习与发展的机会,让教师们在相互沟通、共同学习的过程中,提高对心理健康教育的理解与认知,为后续教学活动的实施奠定良好基础。

具体而言,高职院校可邀请心理学专家或咨询师开展针对教师的专业培训。在培训内容方面,主要涵盖心理健康知识更新、教学方法改进、案例分析技巧等。通过系统的培训,可以提高教师的专业能力,增强其专业知识和技能,从而提高教学效果和质量。与此同时,为了保证教师之间良好沟通和互相学习,以及教学资源、教学经验的共享,高职院校可以为教师建立“教师交流平台”,让教师在平台中学习知识、分享教学成果。另外,还可以通过教学平台推送教研活动信息,安排定期的教研活动,让教师分享心理健康教育的教学经

验和心得,共同探讨教学中遇到的问题和解决方案。这种交流平台可以促进教师之间的相互学习和成长,提高整体教学水平。除此之外,教师还要在教学方式上做出优化与创新。比如在教学活动中引导学生进行小组讨论和合作学习,通过互动和合作来促进学生之间的思想交流和知识共享。教师可以设计问题或情境,让学生在小组内展开讨论,最后汇报和分享结论。这种互动式教学方法可以增强学生的参与度和主动性,培养他们的思维能力和团队合作意识。除此之外,还可以以小组为单位,进行角色扮演和案例分析教学,让学生以实际情境为基础,模拟和解决心理健康问题。教师可以设计具体案例,让学生分角色进行扮演,并提供相应的解决方案和反思。通过这种教学方式,能打破传统心理健康教育课堂教学的桎梏,提高学生学习和积极性,使学生更加深入地理解心理健康问题,从而培养他们的解决问题的能力 and 沟通技巧。这些方法的有效应用有助于教师更好地应对心理健康教育课堂的挑战,提升教学质量,促进学生的全面发展与成长。

### (三) 构建多元评价体系,提高心理健康教育质量

教学评价是心理健康教育课堂教学的重要组成部分,高质量的评价活动,可帮助教师全方位了解学生在课堂中的学习状态以及对心理健康教育的理解度。同时,也能帮助学生找到自身存在的问题以及不足之处,从而进行针对性的学习,以此促进学生心理健康。

基于这一方面,教师可以通过引入形成性评价的方式开展教学活动。形成性评价是指在课程教学过程中,通过不断的评价和反馈,帮助学生发现自身存在的问题并及时进行调整和改进。在心理健康教育课堂教学中,教师可以为学生们设计多样化、开放性的作业,让学生有更多的选择和发挥空间。或者通过课堂测验、小组项目、学习日志等,以全面了解学生的学习情况和心理健康状况。同时,教师可以为学生们提供详细的评价标准和反馈机制,让学生了解自己在哪些方面需要加强或改进。形成性评价能够帮助教师及时发现学生的问题,并针对性地给予指导和支持。比如说在心理健康教育教学中,教师将学生分组,分别让每个小组针对一个特定的心理健康问题进行小组讨论,让学生自由发挥,提出自己的看法和观点。在小组讨论结束后,教师对每个小组进行现场评价,并给出针对性的建议和指导。同时,教师还可设置小组合作学习项目、随堂测试,并在课后为学生们设计一个作业,让学生围绕主题内容展开思考,并进行写作。最后,由教师根据学生的学习状

态、回答问题的积极性、小组合作的参与度、作业完成质量等方面进行综合评价。以此帮助学生及时了解自己在心理健康方面的不足之处,并进行针对性地改进。除此之外,教师要将课堂归还给学生,充分发挥学生在课堂中的主体地位,因此,教师可以通过学生自我评价和同伴评价的方式,鼓励学生相互评价、自主评价,从而帮助学生更好地认识自己,并促进学生之间的相互学习和交流。比如在教学中引导学生设计自我评价表格和小组评价表格,让学生在课程结束后对自己的表现和组员的表现进行评价和总结。通过这样的评价方式,可以提高心理健康教育课堂教学质量,让学生们在互动中提高自身的心理健康能力。

### 结语

综上所述,在高职院校开展心理健康教育工作十分重要,很大程度上决定着学生未来的学习与发展。为切实提高高职院校心理健康教育工作质量,促进学生全面发展。学校应当不断完善教育资源体系,拓展教育内容。同时,还应当开展专业化的教学培训工作,提高教师们的专业素养。对于教师来说,要转变教学理念,创新教学方式,丰富教学活动,构建多元化的评价体系,以此提高心理健康教育质量,促进学生身心健康发展。

### 参考文献

- [1] 闫品. 提质培优背景下高职院校中文公共课课程思政改革与探索[J]. 语文课内外, 2022(26): 0281-0283.
- [2] 刘博涵, 于之宽. “课程思政”背景下高职院校心理健康课程改革的思考研究[J]. 石家庄理工职业学院学术研究, 2023(1): 62-65.
- [3] 熊小丽. “互联网+翻转课堂新模式”《大学生心理健康教育》教学改革之探索[J]. 教育现代化, 2017, 13(v.4): 62-63.
- [4] 程小红. 网络时代背景下高职院校心理健康教育课程的改革与实践[J]. 教育与职业, 2020(16): 4.
- [5] 潘纬织. 课程思政背景下高职院校大学生心理健康教育教学设计探索[J]. 文学少年, 2021, 000(031): P.1-1.

作者简介: 曹蕊(1988.6-),女,汉族,黑龙江安达人,硕士研究生,讲师,从事心理健康、学前教育教学。