

情景学习理论下大学心理健康教育课的开展研究

刘从越

邯郸幼儿师范高等专科学校

摘要：本文研究旨在探讨情景学习理论在大学心理健康教育课程中的应用及其效果。首先，研究强调了大学生心理健康教育的重要性，包括促进学生心理健康成长、预防心理疾病的发生以及提高学生的综合素质。随后，识别了当前心理健康教育课程中存在的主要问题，如教学内容与学生需求的脱节、教学方式的单一乏趣、师资和社会支持的不足，以及课程体系和保障机制的不完善。在情景学习理论的指导下，提出了一系列对策，包括针对性分析学生需求、实施参与性和互动性教学、完善课程体系和制度建设、加强家校社区联动育人机制，以及加大师资和社会力量的投入。

关键词：大学心理健康教育；情景学习理论；教学改进

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.156

引言

随着社会的发展和教育的进步，大学生的心理健康问题越来越受到社会各界的关注。大学生在学习、人际交往、就业等方面面临着诸多挑战，这些挑战可能导致心理压力和心理健康问题。因此，大学心理健康教育对于促进学生的心理健康成长、预防心理疾病的发生具有重要意义。然而，当前大学心理健康教育面临着教学内容与学生需求脱节、教学方法单一乏趣等问题，这些问题严重影响了教育的效果。

一、大学生心理健康教育的重要性

（一）促进大学生心理健康成长

大学生阶段是个体心理发展的关键时期，这一时期的心理健康教育对于促进学生心理成长具有不可估量的价值。心理健康教育能够帮助学生建立正确的自我认知，学会如何管理自己的情绪和压力。通过系统的心理健康教育，大学生可以更好地认识到自我价值，增强自我效能感，从而在面对学习、人际关系以及将来的职业发展等方面展现出更高的适应能力和创造力。

（二）预防心理疾病的发生

心理健康教育在预防心理疾病方面发挥着至关重要的作用。当前，大学生面临着巨大的学习压力和社会竞争压力，容易出现焦虑、抑郁等心理问题。通过开展心理健康教育，不仅可以提高学生的心理健康意识，还可以使他们掌握基本的心理自我调节方法，从而在遇到困难和挑战时能够有效地应对，减少心理疾病的发生。

（三）提高大学生综合素质

心理健康教育对于提高大学生的综合素质具有重要意义。在当前复杂多变的社会环境中，个人不仅需要扎

实的专业知识和技能，更需要良好的心理素质和社会适应能力。心理健康教育通过教授学生如何有效地沟通交流、解决问题、处理人际关系等，有助于学生在未来的学习和工作中更好地与他人合作，提高团队协作能力。

二、当前大学心理健康教育课存在的问题

（一）教学内容与学生需求脱节

当前大学心理健康教育课程在内容设计上往往不能很好地满足学生的实际需求。很多课程内容依旧停留在理论讲授层面，缺乏对学生个性化需求的关注。随着社会的发展，大学生面临的心理健康问题越来越多元化，包括学习压力、就业焦虑、人际关系困扰等，然而课程内容往往未能覆盖这些领域，或者即便提及，也缺乏针对性的解决策略和方法。这种脱节使得心理健康教育难以引起学生的兴趣和共鸣，降低了教育的实际效果。

（二）教学方式单一乏趣

大多数大学心理健康教育课程依旧采用传统的讲授式教学方式，这种单向传递的教学模式很难激发学生的学习兴趣。缺乏互动性和参与性的教学方式使得学生在课堂上容易感到乏味和疲倦，不利于学生对心理健康知识的吸收和理解。此外，这种教学模式也难以适应学生多样化的学习需求，不利于培养学生的自主学习能力和批判性思维能力。

（三）师资力量与社会支持不足

在许多高校中，专业的心理健康教育师资力量严重不足。一方面，高校心理健康教育师资队伍规模小，难以满足广大学生的学习需求；另一方面，部分教师可能缺乏足够的专业训练，难以有效地开展心理健康教学。同时，社会对大学心理健康教育的支持不足，包括资金

投入、政策支持等方面，这些因素共同限制了心理健康教育的质量和效果。

（四）课程体系与保障机制不完善

当前大学心理健康教育课程体系往往缺乏系统性和连贯性，课程设置零散，缺乏统一的规划和标准。这不仅使得心理健康教育的内容和质量难以保证，也影响了教育的持续性和深入性。此外，相关的保障机制，如评估反馈机制、质量监控机制等也不够完善，难以对教育效果进行有效监控和评估，影响了课程改进和优化。

（五）家校社区联动机制待加强

心理健康教育的效果不仅依赖于校内的教育活动，还需要家庭和社区的支持与参与。然而，当前大学心理健康教育中家校社区联动机制尚不完善。家庭和社区资源的整合不够，信息沟通和资源共享机制不畅，这限制了心理健康教育资源的有效利用，也影响了教育活动的广度和深度。

三、情景学习理论指导下大学心理健康教育课的教学开展对策

（一）针对性分析学生实际需求

在情景学习理论指导下开展的大学心理健康教育课程，首先需要对学生的实际需求进行深入而细致的分析。这种分析不仅包括学生在知识层面的需求，更重要的是要深入了解他们在情感、心理和社会适应能力方面的具体需求。这一过程要求教师具备敏锐的观察力和高度的同理心，通过多种方式收集信息，包括问卷调查、个别访谈、小组讨论等，以确保所获得的信息全面而准确。针对性分析的目的在于识别学生面临的主要心理健康问题和挑战，这些可能包括学习压力、职业发展焦虑、人际关系困扰、自我认知问题等。在收集到这些信息后，教师需要对数据进行整合分析，找出学生需求的共性和个性，这将为课程内容和教学方法的选择提供科学依据。

基于情景学习理论，教师可以根据学生的实际需求设计具体的教学情景，这些情景应当尽可能贴近学生的真实生活经验，以提高学生的学习兴趣 and 参与度。例如，针对学习压力大的学生，可以设计模拟的学习压力管理情景，让学生在角色扮演或小组讨论中探讨和实践压力管理技巧；针对职业发展焦虑的学生，可以通过模拟面试、职业规划工作坊等方式，帮助学生提升自我认知，明确职业目标，增强职业竞争力。教师还需要根据

学生的个性化需求，提供差异化的学习支持。这可能涉及调整教学内容的深度和难度，采用不同的教学方法和技术，甚至为特定的学生群体设计专门的辅导和咨询服务。在这一过程中，教师的角色更多地是引导者和支持者，而非传统意义上的知识传授者。

（二）实施参与性、互动性教学

在情景学习理论的指导下，实施参与性、互动性教学成为大学心理健康教育的关键策略之一。这种教学方式强调学生的主动参与和与教师及同学之间的互动，以促进学生的深层学习和心理技能的发展。实施参与性、互动性教学的目的在于创造一个开放、支持的学习环境，让学生能够在真实或模拟的情境中探索、实践和反思，从而提高他们解决实际心理问题的能力。参与性教学要求教师设计一系列基于学生实际需求的活动中，这些活动应该鼓励学生积极参与到学习过程中来。例如，通过小组讨论、角色扮演、案例分析等形式，让学生在模拟的社会情境中学习如何应对各种心理挑战。在这些活动中，学生不仅是知识的接受者，更是知识的创造者和分享者。他们通过互相交流、合作解决问题，能够深化对心理健康知识的理解和应用。

互动性教学则侧重于教师与学生、学生与学生之间的交流和反馈。教师可以采用问答、辩论、同侪教学等方式，激发学生的思考和讨论，促进学生之间的知识和经验交流。通过互动，学生可以从不同角度理解心理健康问题，拓宽视野，增进同理心。教师在互动过程中也可以及时了解学生的学习状态和心理需求，调整教学策略，提供个性化的指导和支持。为了有效实施参与性、互动性教学，教师需要具备一定的教学技巧和心理学知识。首先，教师应该能够设计富有创意和挑战性的学习活动，这些活动应能够紧密结合学生的生活经验和心理需求。其次，教师需要掌握有效的沟通技巧，能够建立和维护一个积极、尊重的课堂氛围，鼓励学生表达自己的想法和感受。此外，教师还应该具备一定的心理辅导技能，以便在学生遇到心理困扰时提供及时的支持和引导。

（三）完善相关课程体系与制度建设

完善课程体系需要从课程内容、结构和模式三个方面进行考虑。在内容上，课程应该覆盖从基础心理健康知识到高级心理干预技巧等多个层面，同时根据大学生的实际需求和心理发展特点进行适当调整，确保课程内容的实用性和时效性。课程结构方面，应设计成模块

化、层次化，便于学生根据自己的需求和兴趣选择合适的学习模块。在教学模式上，除了传统的面授课程，还可以结合在线教学、翻转课堂等新型教学模式，增加教学的灵活性和互动性。制度建设是保障心理健康教育顺利实施的基础。高校应该建立一套完善的心理健康教育管理制度，包括课程设置标准、教师资质认证、学生评估体系、质量监控机制等。这些制度不仅能够确保心理健康教育的质量和效果，还可以提高教育活动的规范性和专业性。例如，通过建立教师资质认证制度，可以确保参与心理健康教学的教师具备必要的专业知识和教学能力；通过建立学生评估体系，可以有效评价学生的学习成效和心理健康状况，为学生提供个性化的学习指导和心理支持。高校还需要建立一套支持系统，为心理健康教育提供必要的资源和保障。这包括增加财政投入，改善教学设施，提供丰富的教学资源，以及建立学生心理咨询和干预中心等。这些支持措施能够为心理健康教育创造良好的外部环境，帮助学生更好地学习和实践心理健康知识。

（四）加强家校社区联动育人机制

高校需要与学生家庭建立有效的沟通和合作机制。这可以通过定期举办家长会、开放日活动、家庭访问等方式实现，目的是让家长更好地了解大学心理健康教育的内容和目标，以及学生在校的学习和生活情况。通过这种沟通，学校可以获得家长对学生心理状态的观察和反馈，家长也可以了解如何在家庭环境中支持学生的心理健康成长，双方可以共同为学生制定更加个性化和有效的成长计划。高校需要与社区资源进行整合，利用社区的多元资源为学生提供更广阔的学习和实践平台。这包括与社区心理健康中心、非政府组织、志愿者团体等合作，共同举办心理健康讲座、工作坊、社区服务活动等。通过参与这些活动，学生不仅能够将在课堂上学到的理论知识应用到实践中，还能够增强社会责任感和服务意识，促进自我成长。此外，社区还可以为学生提供实习和志愿服务机会，帮助学生积累实际工作经验，提高就业竞争力。高校、家庭和社区需要共同构建一个支持学生心理健康的正向文化氛围。这要求三方在推广心理健康知识、消除对心理问题的偏见、鼓励求助行为等方面进行紧密合作。例如，可以共同举办心理健康宣传月、心理健康知识竞赛、心理健康故事分享会等活动，提高学生和社会大众对心理健康的认识和重视。通过这

些活动，可以构建一个开放、包容、支持的社会环境，鼓励学生在遇到心理困扰时积极寻求帮助。

（五）加大师资队伍与社会力量投入

增强师资队伍的建设是提高心理健康教育质量的基础。高校需要引进和培养一批具有专业心理健康知识和情景学习教学能力的教师。这不仅要求教师拥有扎实的心理学理论基础，还要求他们能够运用情景学习等现代教学理念和方法，设计和实施富有互动性和参与性的教学活动。为此，高校可通过提供专业培训、学术交流、研讨会等方式，不断提升教师的专业水平和教学技能。同时，也可以鼓励教师进行跨学科学习和研究，促进心理健康教育与其他学科的融合，拓宽教学内容和方法。动员和整合社会力量对于丰富心理健康教育资源和拓展教育形式具有重要意义。高校可以与心理健康机构、社会组织、企业和校友等社会资源建立合作关系，引入外部专家进行讲座、工作坊等活动，提供实习和志愿服务机会，以及开展联合研究项目。这些活动不仅可以为学生提供学习新知识的平台，还能帮助学生建立职业网络，增强实践经验和社会适应能力。此外，社会力量的参与还可以为心理健康教育提供必要的资金和物质支持，改善教学设施和资源，提升教育的整体效果。

结语

情景学习理论为大学心理健康教育提供了新的视角和方法。通过针对性分析学生实际需求、实施参与性、互动性教学、完善相关课程体系与制度建设、加强家校社区联动育人机制、以及加大师资队伍与社会力量投入等对策，可以有效提升教学效果，促进学生心理健康的全面发展。这不仅需要高校内部的努力，也需要社会各界的广泛参与和支持。

参考文献

- [1] 高正. 浅析情境学习理论下大学心理健康教育课程的开展探究[J]. 读书文摘: 中, 2019(12): 1.
- [2] 薛文辉, 曹守军. 基于情境学习理论下的大学心理健康教育课开展研究[J]. 青年与社会, 2019(10): 2.
- [3] 周春男. 建构主义学习理论指导下的大学生心理健康教育教学模式创新研究[J]. 消费导刊, 2014(10): 1.
- [4] 金鑫, 崔翠菊. 大学生心理健康教育课程校院(系)合作模式研究[J]. 河南教育: 高教版(中), 2018(8): 4.