

# 浅谈关于《大学生心理健康教育》课程改革的思考

王雪雯

重庆第二师范学院

**摘要:** 大学生心理健康教育是教育工作中的重要组成部分,而《大学生心理健康教育》课程更是实施心理健康教育的主要渠道。当下,大学生心理健康教育课程存在诸多问题,传统的教学模式已经难以适应时代发展,顺应学生的需求。因此,本文主要对当下《大学生心理健康教育》课程存在问题展开讨论,并对课程改革浅谈相应的改革措施和建议,以期促进大学生心理健康教育更加完善,提高学生心理健康水平。

**关键词:** 大学生; 心理健康教育; 课程改革

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.149

《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出,心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容<sup>[1]</sup>。

随着社会的快速发展和高等教育的普及,大学生的心理健康问题日益凸显,作为大学生健康教育的主阵地,《大学生心理健康教育》课程在培养大学生健康心理、促进全面发展方面发挥着重要作用。随着新课程改革的不断深入,也对高校学生心理健康教育提出更高要求。传统的心理健康教育模式已难以适应当前大学生的实际需求,因此,对《大学生心理健康教育》课程进行改革已成为教育领域的迫切任务。本文旨在分析当前《大学生心理健康教育》课程存在的问题,探讨其改革的必要性和可能性,并浅谈相应的改革思考建议,以期为推进该课程改革提供有益的参考借鉴<sup>[2-3]</sup>。

## 一、当前《大学生心理健康教育》课程存在的问题

### (一) 课程内容与结构缺乏系统性与层次性

目前,许多高校的《大学生心理健康教育》课程在内容设置上过于零散,缺乏系统性和层次性。仍以理论性知识为主,局限于基础的心理健康知识介绍,没有针对不同年级、不同专业学生的特点进行差异化设计,虽然能从整体上符合大学生心理发展需求,但缺乏对大学生常见心理问题及应对策略的深入探讨,导致难以满足学生的多元化需求。同时,在课程教学中,教师主要通过专题的方式进行讲授,但专题之间衔接不够紧密,缺乏连贯性,导致部分学生对课程认同水平较低、对知识的内化程度较低,难以形成完整的心理健康教育知识体系<sup>[4-5]</sup>。

(二) 教学方法与手段单一陈旧,缺乏创新性和互动性

传统的教学方法往往以讲授为主,缺乏互动性和创新性。这种教学方式忽视了学生在学习过程中的主体地位,难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。此外,教师在讲授过程中过度依赖教材,对于现代教育技术的

应用也不够广泛,导致课程教学效果不佳,也难以培养学生的独立思考和解决问题的能力。针对不同年级的学生使用同一种教材和教学模式,没有充分考虑到不同阶段学生的心理状态差异化,导致教学方法过于守旧,没有革新。

### (三) 师资力量薄弱,缺乏专业素养和实践经验

目前,《大学生心理健康教育》课程的师资力量相对薄弱,许多教师缺乏专业的心理健康教育背景 and 实践经验,难以胜任复杂多变的心理健康教育任务。此外,大部分高校因授课师资及场地资源有限而采取大班课堂教学,这导致教师在教学过程中会存在很大的课堂教学管理压力,影响教学效率,另一方面也难以准确把握学生的心理需求,提供有针对性的教育服务。

此外,部分教师对心理健康教育的理念和方法理解不够深入,缺乏与学生之间的互动和体验,更多地是讲授式课堂,不利于学生掌握心理健康的技能,也影响了课程的实践教学效果。

随着大学生生源的不断增高,部分高校为解决师资不足问题,扩大心理健康教育课程教师队伍,将很多思政课老师、辅导员等纳入团队,虽然在一定程度上缓解了师资不足的压力,但会导致在教学中存在心理健康知识讲授不全面、心理健康技能指导不准确、重活动轻讲授、重形式轻内容等情况<sup>[5-6]</sup>。

### (四) 大学生心理健康教育课程边缘化

近年来,虽然各高校都设置了大学生心理健康教育课程,但是总体来说,该课程在教学体系中有被忽视或置于次要地位的现象。主要表现为课程课时少、教学资源不足、师资力量薄弱以及学生参与度低等方面。

边缘化的原因可能包括多个方面。首先,一些学校可能过于注重专业课程和学业成绩,而忽视了心理健康教育对学生全面发展的重要性,导致该课程在学分、学时和覆盖面上得不到足够的支持。有极个别高校开设该课程主要是为达到《普通高等学校学生心理健康教育课

程教学基本要求》等相关文件的要求，属于被动安排，而不是从促进学生发展和提升心理健康水平的角度做出的设计。

其次，一些学生对心理健康教育课程缺乏兴趣或认识不足，认为这些课程与他们的专业和未来发展无关，因此缺乏学习的动力，主要将自己的精力放在专业性较强、学业要求较高的课程上，对该课程往往采取比较轻视的态度，参与课堂教学的积极性不高<sup>[5]</sup>。

## 二、《大学生心理健康教育》课程改革的必要性

### （一）适应社会发展的需求

随着社会的发展和变革，大学生面临着越来越大的心理挑战和压力。因此，加强心理健康教育，提高大学生的心理素质和应对能力，已成为社会发展的迫切需求。对《大学生心理健康教育》课程进行改革，可以更好地适应这一需求，为培养具有健康心理的高素质人才提供有力保障，对提高教育的针对性和实效性也有重要的现实意义。

### （二）促进学生全面发展的需求

在快速发展与变化的当代社会激流下，大学生群体面临着多方面心理健康的压力，主要源自但不限于市场竞争激烈、学业压力重大、人际关系复杂和自我适应问题，以及自我实现的探索等多方面<sup>[7]</sup>。心理健康教育是大学生全面发展的重要组成部分，有助于更好地满足学生的心理健康需求，为其提供有针对性的教育服务。通过大学生心理健康教育课程的改革，可以帮助学生更好地了解自我、全面认识自我、发展自我，提高自我认知和自我调节能力，培养学生的健全人格。此外大学生心理健康教育课程有利于激发学生的学习动力，帮助学生树立正确的价值观，培养学生的创新思维、团队协作能力和社会责任感等综合素质，为其未来的职业发展和人生规划奠定坚实基础，以便更好地实现社会化，适应社会发展与国家需要<sup>[5]</sup>。

### （三）提升教育质量的需求

教育质量是高等教育的生命线，因此课程改革的核心理念是提高教育质量。对《大学生心理健康教育》课程进行改革，可以推动课程内容的更新和优化，教学方法的创新和改进，师资队伍建设和提升，从而提升课程的教学质量和效果。这有助于培养学生的创新精神和实践能力，也有助于培养学生树立健康心态，提升生活品质和学习质量。同时，基于心理健康课程的改革在一定程度上还能提升学生在生活中面对不同挑战和不确定性时的积极心态和解决困境的能力<sup>[8]</sup>。这些都有助于提高高等教育的整体质量，也有助于培养更多具有健康心理和良好素养的高素质人才，为社会的发展和进步做出贡献。

## 三、《大学生心理健康教育》课程改革的建议

### （一）优化课程内容，构建系统全面的心理健康教育体系

高校管理者和课程实施者要充分认识到大学生心理健康教育课程对人才培养起到的重要作用，做好课程设置的顶层规划与设计，对教学内容进行系统编排，做到循序渐进、由易到难，达到五德同育、五育并举的教育体系<sup>[5]</sup>。针对当前课程内容单一、缺乏系统性和层次性的问题，可以对课程内容进行全面梳理和整合，构建系统的心理健康教育体系。在教学环节中注重个性化教学，建立学生评估系统，了解学生的差异性和需求，以便于教师为学生提供更精准的指导和帮扶，达到教育资源最优配置<sup>[7]</sup>。

在讲授中，可以首先围绕大学生的心理发展特点和需求，制定合理的课程目标。其次，可以设置有层次性的课程体系，包括基础心理健康知识、心理素质提升、常见心理问题及应对策略等多个模块的内容。此外，针对不同年级、不同专业学生的特点，可以打破不同学生层级之间的断层，设置差异化的教学内容和教学重点，运用不同的教学方法，以满足学生的多元化需求，实现各年级心理健康教育的无缝对接。同时还可以在优化理论内容的同时引入第二课堂“实践活动”，例如参加志愿服务、社区服务等，让学生们在实践中获得价值，进而增强心理效能感和社会归属感<sup>[7]</sup>。建立健全大学生心理健康教育的课程体系，注重课堂知识传授、心理体验和实践活动为一体，有利于将《大学生心理健康教育》课程打造成新时代心理健康的品牌课程，使课程贴近时代特色，贴近学生实际<sup>[9]</sup>。

### （二）创新教学方法与手段，激发学生的学习兴趣和积极性

教学方法和手段的改革是提高教学效果的关键。传统大学生心理健康课程以教师为中心，重理论轻实践，重讲授轻互动不仅难以激发学生的学习兴趣，可能还会导致学生产生逆反心理，进而加剧心理健康问题<sup>[6]</sup>。大学生心理健康教育的改革就可以从引入多元化的教学方式和手段，建设混合式课程入手，多层次、高维度、全方位形成第一课堂与第二课堂紧密结合的心理健康教育课程网络和体系。例如，可以采用沉浸式课堂、案例教学、任务研讨、讨论式教学、情景演绎、心理医生进课堂等互动式教学方法，让学生积极参与到课堂中来，激发学生的学习兴趣 and 积极性，促使学生从实际情境中学习，提高学生的深度学习能力。

同时，互动游戏、辩论比赛、视频学习、心理实验、心理测验等也是学生喜闻乐见的教学方法<sup>[1]</sup>。此外，信

息化教学也可以为心理健康教育提供丰富多样的教育资源,可以利用现代信息技术,如多媒体教学、网络教学、翻转课堂等丰富教学手段和资源,搭建在线学习平台突破传统课堂教学的限制,为学生提供灵活、便捷的学习方式。同时,要注重实践教学环节的设计和实施,除了理论教学之外,可以开展实践教学环节,例如团体辅导、心理拓展、心理咨询等,让学生在实践中学习和应用心理健康知识,提高心理健康水平,用最直观的方式帮助学生深入了解心理健康教育,在实践中将所学知识得到落实和深化<sup>[10]</sup>。

(三) 加强师资队伍建设,提升教师的专业素养和教学能力

师资力量的提升是课程改革的重要保障。针对师资力量薄弱和专业素养不足的问题,可以加强师资队伍建设,注重教师团队的能力提升,致力于打造一支素质高、专业强的大学生心理健康教育师资队伍。一方面,可以引进具有专业背景的心理健康教育教师;另一方面,高校要结合学校和学生实际,加强对现有教师的培训和发展,例如心理危机干预、团体辅导技能、生涯规划指导等来提升他们的专业素养和教学能力。学校可以从心理健康理论知识、教学理念、教学方法、课程评价、教学管理等方面对教师进行系统培训,帮助教师更新教学理念与方法<sup>[5]</sup>。

此外,还可以建立有效的激励机制,注重打造教学名师,树立教学典型代表,鼓励心理健康教育课程的教师们积极参与课程改革、教学研究和学术研讨活动,激发教师们的教学热情和积极性,使教师的角色从单向的知识传输者转变为引导者和促进者。开设名师课程讲座、举办教学示范课比赛等,激励老师掌握教学方法、策略、技能。在提升教师的学术水平和创新能力的同时也能推动大学生心理健康课程的持续发展和创新。同时,我们也可以建立资源共享机制,促进校际和校内之间的合作和交流,提高心理健康教师的专业能力和教学水平。通过整合优质的心理健康教育资源,发挥集体智慧,定期开展教学研讨活动,启发教学思路,学习教学经验,让教师可以更好地选择和利用资源,进而提高教学效果和质量<sup>[9]</sup>。

### 结语

心理健康教育课程是高校心理育人的主要阵地,《大学生心理健康教育》课程改革是一项长期且艰巨的任务<sup>[4]</sup>。

通过优化课程内容、创新教学方法、加强师资队伍建设等多项措施手段,可以推动该课程的改革与发展,提高大学生的心理素养和心理弹性。这不仅有助于学生的个人成长和发展,也有助于为我们国家和社会培养更多具有健全人格和创新精神的高素质人才。同时,课程改革也需要高校教师持续关注社会发展和学生需求的变

化,及时调整和完善课程改革方案,确保大学生的心理健康教育始终与时代发展保持同步。在未来的教育实践中,我们应继续关注课程的发展动态,深入探索和实践《大学生心理健康教育》课程改革的新理念和新方法,为培养更多具有健康心理和全面素质的高素质人才做出更大的贡献。既要有宏观的视野,也要有微观的洞察;既要有理论的支持,也要有实践的探索。只有这样,我们才能确保课程改革真正落地生根,为大学生的心理健康教育和全面发展提供有力的保障。

本文仅是对《大学生心理健康教育》课程改革的一些初步思考和建议,具体的改革方案还需要结合各高校的实际情况进行细化和完善。在未来的研究中,我们可以进一步探讨课程改革的具体实施策略、效果评估机制以及与其他课程的融合等问题,以期为推进该课程改革提供更加全面和深入的指导。

### 参考文献

- [1] 余琼. 课程思政视域下大学生心理健康教育课程教学改革[J]. 西部素质教育, 2024(06): 67-71.
  - [2] 刘松. 大学生心理健康教育课程改革的探索与实践[C]// 新课程研究杂志社. 《新课改教育理论探究》第八辑. 豫章师范学院, 2021: 2.
  - [3] 李坦. 高职心理健康教育课程差异化教学模式的研究与实践[J]. 大学, 2024(05): 93-96.
  - [4] 乔杨. 高校心理健康教育课程的体验式教学改革研究——以山东科技大学为例[J]. 吉林省教育学院学报, 2024(02): 113-117.
  - [5] 吕兆华, 谭彩云. 大学生心理健康教育课程教学存在的问题及应对策略研究[J]. 知识窗(教师版), 2024(02): 96-98.
  - [6] 王涛, 葛丽源, 冯宇. 融媒体视域下大学生心理健康教学改革[J]. 中国报业, 2023(24): 226-227.
  - [7] 杨继玲. 积极心理学视域下“大学生心理健康课”课程改革探究[J]. 公关世界, 2024(01): 100-102.
  - [8] 张桂源, 黄露露. 课程思政背景下大学生心理健康课“德心智融合”模式的实践探讨[J]. 教育观察, 2022, 11(32): 90-93.
  - [9] 封静, 陈静, 伍莉, 等. 以心理健康素养提升为目标的心理健康教育课程教学改革探析[J]. 公关世界, 2023(23): 31-33.
  - [10] 代俊, 袁晓艳, 李仁莉. “互联网+”背景下的混合式课程改革——以“大学生心理健康”课程为例[J]. 西昌学院学报(社会科学版), 2021, 33(03): 119-123.
- 基金项目: 本文系重庆第二师范学院2023年辅导员示范站研究项目“壹心壹益”心理服务示范站(编号: 23SFZ05)。