

# 高校辅导员心理健康教育课程化教学研究

谢媛 王新丽  
江西科技学院

**摘要：**对大学生进行心理健康教育，是一项至关重要的任务。这需要将心理健康教育有机地融入辅导员的日常工作之中，使学生们深刻认识到维护心理健康的重要性，同时提升他们的自我认知和自我调节能力。本文首先明确界定了大学生心理健康教育的核心内涵，随后详细阐述了其诸多益处。考虑到大学生在不同阶段的心理发展特点，本文还针对大一至大四的学生，分别就价值观、学习观、情感感知等方面进行了深入而系统的研究。在大一阶段，辅导员应将工作重点放在帮助学生快速融入校园生活，增强他们的社交技能，并对他们的价值观进行适当的引导与校正，以确保他们能够在校园中顺利成长。进入大二阶段，辅导员则需要从改变学生的学习理念入手，引导他们合理平衡网络学习与书本学习的关系，培养良好的学习习惯。到了大三阶段，辅导员应着重关注学生的情绪管理能力培养，通过小组研讨、行动培训等多种形式，提升他们的情绪智商，以应对日益复杂的人际交往和学习压力。最后，在大四阶段，辅导员的工作重心应转向帮助学生树立正确的就业观念，通过分享就业心得等方式，引导他们进行合理的职业规划，确立符合自身实际情况的生涯预期。这一阶段的心理健康教育，旨在为学生未来的职业生涯奠定坚实的心理基础。

**关键词：**辅导员；心理健康教育；课程化；改革

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.12.099

## 引言

在高校的复杂和竞争激烈的生存环境中，大学生面临着多重精神压力和挑战。为应对这些挑战，实施心理健康教育至关重要。通过课堂教学的方式，心理健康教育能够帮助学生更深入地理解并应对这些问题。这包括增进学生对自身心理需求的认识，提升情绪控制和应激反应能力，以及缓解如焦虑、抑郁等精神困扰。此外，这种学习方式对于促进学生的全面发展也具有显著意义。在高校的心理健康教育中，不仅要重视提升学生的心理素质，还需关注他们在自我认知、人际关系、情绪表达和决策制定等方面的发展。为此，提出一种新的教育理念，即以新理念为指导，致力于促进大学生的个性发展。通过实施这一教育理念期望能够帮助学生在面对生活挑战时更加从容和自信，实现全面发展。

## 一、高校辅导员心理健康课程的本质特征

### （一）课程基本方针

教育部令43号中明确指出，师资与管理工作的重点之一是加强辅导员队伍的建设。而《教育部关于高等学校辅导员职业能力标准》则对高校心理卫生教育和咨询工作提出了新要求，强调要深入学习和掌握大学生心理健康教育，全面培养大学生的心理健康素质、思想品德修养，以及培养专门从事大学生思想品德教育的专业人才，并鼓励他们开设相关公开课程。这一政策导向为教师在课堂上运用各种教育方法开展心理卫生教育提供了坚实的依据。从辅导员的职业发展角度来看，课程化是

其专业化的重要体现。它促使辅导员由传统的行政角色转变为以课程为核心的教学人员，凸显了其“师”与“导”的双重身份。这一转变对于推动高校辅导员队伍的专业化、职业化及专家化发展具有深远的意义。因此，积极响应政策号召，不断提升自身专业素养，为学生的全面发展贡献力量。

### （二）课程形式及功能定位

辅导员心理健康教学课程化，是基于辅导员深厚的心理理论素养和日常心理健康教育工作的累积，结合对学生心理疏导与危机干预的实践，发现共性问题，并通过课程化形式，系统地整理与输出相关个案与事件资料。与高校正规的心理健康教育课程相比，它虽为非正式课程，却独立于第一课堂，成为构建大学心理健康教育体系的有效辅助。高校辅导员通过深入细致的心理健康工作，全面开展了学生的心理健康教育。按照《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，多数高校在一年级上学期开设了《大学生心理健康教育》课程，这反映了对学生该阶段需求的考量与评价。然而，实际上，这一需求并非孤立存在，而应贯穿学生整个校园生涯。因此，每个学期都应结合大学生的学习和生活实际，有针对性地落实心理健康教育。作为与学生接触时间最长、几乎全程“任课”的教师，辅导员能够全程追踪学生的心理健康教育，确保课程无缝衔接，使学生在大学期间的每个学期都能得到妥善的心理健康指导。

### （三）课程内容及教学目标

高校辅导员所承担的心理健康教育课程，其实践性与趣味性并存，教学内容与组织形式均表现出相当的灵活性。在教学实施上，可采取分段式教学方法，每一段聚焦一个专题，力求教学内容贴近学生生活，富有趣味性，与学生的日常生活紧密相连。教学内容应围绕学生各阶段的身心发展特征与需求，领域狭窄而清晰，题材精选而深入。为提升学生的学习热情与参与度，教学内容需保持新颖有趣，从而激发学生的积极性。课程化的目的在于让学生更直观地理解心理理论、心理过程及心理现象，通过亲身体验“认识——情绪——意志”这一逐步深化的主观过程，形成完整的心理体验。鉴于当前学生间朋辈心理咨询的普遍实践，许多学校已将心理联络员的角色赋予寝室同学，因此，加强对大学生心理咨询理论与实践能力的培养显得尤为重要。

### 二、高校辅导员参与心理健康教育课程化教学优点

经过慎重考量与分析，发现高校辅导员参与心理健康教育的显著优势在于他们与学生年龄相仿，且拥有相对充裕的学习时间。这种年龄上的接近性使得心理咨询师能更加精准地把握学生的心理状态，从而建立起深厚的信任关系，激励学生积极分享自己的困惑与问题。同时，由于辅导员与学生年纪相近，他们更能从学生的角度出发，提供贴心且实用的建议。辅导员稳定的工作时间和相对轻松的教学任务使他们能够将更多精力投入到心理健康教育中。他们不仅能深度参与教学计划的制定与执行，还能为学生提供更具有针对性的指导。此外，根据学生需求和教学进度，灵活调整教学计划，以确保教育的有效性和实用性。高校辅导员群体的年轻化、丰富的工作经验以及他们在心理健康教育方面的专业素养，使他们能够与学生建立紧密关系，为学生的学习和成长提供有力支持。在此基础上，提出了解决大学生精神卫生问题的对策建议，以期进一步优化心理健康教育体系，促进学生的全面发展。

### 三、高校辅导员参与心理健康教育课程化教学路径

#### （一）新生重视价值修正

##### 1. 提高大一新生的生活适应性

高校新生正经历着关键的转变期，他们不仅需适应新的居住环境，还需面对多重社会和自我认知挑战。这一时期，大学生的价值观和人生观正逐步成熟，辅导员在此阶段发挥着重要作用，通过引导和矫正学生的价值取向，有助于他们更好地融入校园生活。辅导员需密切关注新生的学习和生活环境适应性，提供必要的支持。在录取阶段，辅导员会向新生介绍学院及校园的相关情况，以帮助他们更快地适应大学生活。此外，通过组织

班会、座谈会等活动，辅导员可以及时了解学生在学习过程中遇到的困难，并提供有效的帮助和解决方案。在学生的成长过程中，独立性和责任心的培养同样重要。学生需要逐渐习惯自我管理和自主生活，辅导员应提供必要的指导，帮助学生学会处理个人生活问题，明确学习和人生的责任。同时，辅导员还需关注教学安排，包括教学方式、教学时间和教学内容等，以帮助学生更好地适应高校的教学节奏和规律。

##### 2. 提升学生社交能力

大学一年级的精神卫生教学中，培养大学生的社交技能至关重要，有两大考量。提升社会交往技能有助于大学生更好地适应校园生活，辅导员应提供指导，帮助学生理解他人，学习交流与合作。强化社会交往技巧有助于大学生深刻理解人际交往的重要性，辅导员需强调人际关系对个人发展的重要性。为提高大学生的社会交往水平，高校辅导员应从以下方面着手。首先，积极激发大学生的集体意识，通过组织各类活动让学生接触不同背景人群，培养交际技巧，教师也应参与社会活动，帮助学生理解他人兴趣和思想。其次，定期举办主题班会，让学生分享社会经历与思想，探讨社会问题，从而认识到良好人际关系的重要性。辅导员应提供社会技能辅导，如沟通技巧和处理人际关系冲突等，帮助学生更好地融入校园生活。

#### （二）大二注重学生学习观的修正

##### 1. 处理好网络和教材之间的矛盾缓解学生的学习焦虑

大二学生的心理健康教育需要辅导员的积极引导。信息化时代，网络资源丰富，但使用不当易引发学习焦虑。因此，辅导员需引导学生理性、客观地利用网络资源，防止“知识超载”导致的焦虑。日常互动中，辅导员应指出网络上的职业素养缺陷和偏见，如虚假、片面信息。还需教导学生识别信息真伪，培养批判性思维。心理健康教育不仅是记忆，更需培养解决问题的能力。辅导员应融合教材知识与网络信息，引导学生正确利用网络，如筛选信息、自我学习及预防网络成瘾，从而构建完善的知识体系，提高学习效率。

##### 2. 重视科学文化知识的融入

科学文化知识对学生综合素质和未来发展至关重要。在大二阶段的心理健康教育中，渗透科学文化知识的原因有三：首先，它能锻炼学生的理性思维，提高问题解决和创新能力；其次，它能提升学生文化修养，拓宽视野，增强审美能力；最后，它有助于树立终身学习观念，激发学生对知识的好奇心和求知欲。辅导员可在日常管

理和主题班会中融入科学文化知识,如组织参观博物馆、艺术展览,开展科普讲座等,以引发学生兴趣,提高他们对科学文化领域的关注。在主题班会中,可设置与科学文化相关的主题,引导学生讨论交流,将所学知识应用于实际生活中。

### (三) 大三注重情感观修正

#### 1. 线上强化小组讨论, 指导学生换位思维

大三学生常面临理想与现实之间的冲突,感到压力和焦虑。高期望与现实的限制使他们陷入情感困境。换位思考能帮助学生理解情感,减轻焦虑,应对挑战。辅导员需注重培养这一能力。换位思考意味着从多角度看待问题,包括他人视角。这有助于学生客观分析,发展灵活解决问题的能力。线上团体讨论是渗透换位思考教育的有效方式。学生可在一个舒适、互动的环境中分享想法和感受。讨论主题可涵盖职业发展、人际关系、个人目标等,鼓励学生分享理想与现实的冲突。通过交流,学生学会从多角度看待问题,思考解决方案,并应用于学习和生活中。此方法培养学生的换位思考能力,提高情感管理技巧,增强心理弹性和适应性,为未来生活和职业发展奠定基础。

#### 2. 线下强化实践锻炼, 强化理论与实践结合

在心理健康教育中,理论与实践的结合是不可或缺的。辅导员在参与教学时,应注重将理论知识与学生的实际需求相结合,使学生能够在实践中应用所学,实现知行合一。通过设定明确、可衡量的目标,提供示范,组织实践活动等方式,帮助学生明确训练方向和方法。同时,辅导员应提供指导和支持,帮助学生总结经验,促进自主反思,明确如何应用所学,提升心理素质。总之,心理健康教育应注重理论与实践结合,辅导员在教学中应发挥关键作用,帮助学生在实践中强化心理健康知识,培养实践能力,提升心理健康水平。

### (四) 大学四年级应重视择业观念的矫正

#### 1. 通过案例分析, 指出大学生择业观念的误区

大四学生在职业规划和未来发展方面虽已有所明晰,但仍面临着诸多挑战和压力。针对学生的择业观问题,辅导员应积极介入,通过心理健康教育引导学生正确认识自身优势与劣势,理性评估个人能力和价值,从而做出明智的职业抉择。部分学生在择业时过于追求高薪、稳定和体面的工作,而忽视自身实际情况和市场需求,这种片面的择业观可能会限制他们的未来发展,增加就业难度。另一些学生则过于追求完美的工作,过分强调个人期望,而忽视实际市场状况,这可能导致他们错失良机,进一步加大就业压力。为了促进学生的职业发展,辅导员应采取有效的措施纠正错误的择业观。具体而言,

可以收集和整理一些典型的择业案例,深入剖析其中的问题、原因和后果,引导学生进行深入讨论和思考。通过这样的方式,学生能够更清晰地认识到错误择业观的危害性,从而自觉地进行反思和调整。此外,辅导员还可以组织学生进行讨论交流,鼓励他们分享各自的看法和经验,共同探讨如何树立正确的择业观念,提高自身的就业竞争力。总之,辅导员在学生职业发展中扮演着至关重要的角色。他们应通过多种途径和方法,帮助学生纠正错误的择业观,引导他们树立正确的职业观念,为未来的职业发展奠定坚实的基础。同时,学生自身也应积极主动地参与到职业规划和发展中来,充分了解市场需求和自身实际情况,努力提升自身的综合素质和能力水平,以应对日益激烈的竞争环境。

#### 2. 全方位指导, 助力构建合理职业预期

针对大四学生开展课程化心理健康教育时,辅导员应重点帮助学生建立合理的职业期望值。这一点至关重要,因为职业期望值直接影响学生的择业决策。辅导员可以通过分享职业经验、引导自我评估、提供职业咨询以及鼓励课外阅读等方式,帮助学生全面了解职业世界,明确自身的职业方向,并调整职业规划。这样,学生们能够更理性地评估自己,找到适合自己的职业道路,为未来的职业生涯奠定坚实基础。

### 结语

本课程体系的构建旨在系统化、规范化、科学化辅导员的心理健康教育工作。前提是辅导员具备丰富的心理工作经验和专业技能。辅导员应自主学习心理学知识,参加培训,取得专业资格证书,不断提升业务能力。本文虽界定了课程体系的内容侧重点和专题,但辅导员仍需在实际工作中制定具体的心理主题教学计划,确保心理健康教育不间断持续地进行。总之,辅导员要将心理健康教育在学生大学阶段一以贯之。

### 参考文献

- [1] 钟世华. 叶芑为, 再论高校辅导员工作课程化——兼谈高校通识课程教学与辅导员实际工作融合, 赣南师范大学学报 [J], 2017. 2
- [2] 迟莹莹, 阎晓军. 精·导·践·悟: 基于课程思政的高校“心理健康教育”课教学案例设计 [J]. 中华历史与传统文化论丛, 2022 (00): 499.
- [3] 周睿. 高校心理健康教育与思想政治教育的融合路径研究 [J]. 河南教育 (高等教育), 2022 (9): 35.
- [4] 李佳星, 王棣, 何翠芳. 新时代高校大学生心理健康教育创新策略分析 [J]. 才智, 2022 (27): 81.