

# 大学生心理健康教育课程改革的探索与实践

乌云其木格

(鄂尔多斯应用技术学院 内蒙古 鄂尔多斯 017010)

**[摘要]**众所周知,在新课程标准改革的影响之下,大学生心理健康教育是高校素质活动过程中最重要的组成部分之一。当前随着我国高校课程改革进程的不断深入,绝大多数的高校大学生心理健康教育课程,也开创了越来越多的上课形式,不断为大学生提供更多可以治愈心灵的窗户的窗口,也正是在这种教学模式的驱动之下,大学生在学习过程中不断完善与健全自己的人格,在最美好的年龄段不断督促自己成为能够为国家和社会带来贡献的综合性人才。本文通过对高校大学生心理健康教育课程的改革,要求进行了简要的阐述,并且在这个改革的基础上进行探索,能够真正帮助大学生心理健康教育提供更大平台的具体措施与方法,以便于能够为相关教育工作者提供一些可行性的参考意见。

**[关键词]**大学生;心理健康教育;课程改革;探索与实践

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.480

前几年,随着我国传统应试教育的不断深入很多孩子在接受教育的过程中,出现了一种非常不良的现象,那就是部分孩子在接受义务教育和高中时期的教育时,在家里表现得状态都非常的乖巧,而到了大学时期,他们就开始“奔放”起来,甚至还有有的学生在大学期间的学习过程中,因为自理能力不够强,或者是其他方面的原因造成了一些心理上的疾病。这些问题其实在教育过程中,本应该早就得到重视,但是传统的意识教育却没有给予心理健康教育过多的提升空间,因此,高校在教育教学中,想要为国家培养更多的人才,就一定要注重对大学生的心理健康教育,让他们在教学活动中能够更加健康的发展,同时,也为国家培养更多有用的人才。

## 一、大学生心理健康教育课程改革的要求

其实想要让大学生心理健康教育课程,在教学活动中完成自身的改革,就一定要对这门课程的特殊性有一个非常清醒的认知。之所以说这门课特殊,主要是因为这门课在教学活动中不像其他专业课可以给学生带来实质性的收获,更多的时候,这门课程是在生活的方方面面提醒着学生。在相关教育工作者的观察与总结下,我们发现大学生心理健康课程,相对于其他学科的课程教学而言,主要有三个方面的特殊性:

### 1、类别上的不同

心理健康教育课程与高校其他学科的课程在教学过程中存在着类别不同的特点。简单来说,那就是心理健康教育课程是一种,近几年来才开始逐渐兴起的课程,也正是由于这门学科的兴起,才引起了社会各界对新型综合性学科的了解与重视。并且心理健康教育课程还综合了心理学、教育,心理学和咨询心理学等多方面的内容,在实际的教学过程中属于一种各个学科的部分知识进行交互的新学科,因而在授课的环节中存在着较大的特殊性。

### 2、教学目的不同

心理健康教育课程与高校的其他学科在教学目的上也存在着非常明显的差异。心理健康教育课程在教学过程中,主要是帮助学生能够对自我的认识程度更高,并且在自己原有的缺点上不断地对自己各方面进行合理的改善,最终实现自我的成长。而高校的其他学科在教学过程中,主要是希望能够通过学科的学习,帮助学生培养一定的学科知识和技能,为他们日后

在工作或者是生活中提供必要的便利。

### 3、教学方法的不同

心理健康教育课程在教学过程中的主要教学方法和高校其他基础性学科的课程教育存在着较大的差别。一般来说,高校的各种教学课程采用的都是传统的教学方法和教学理念,但是,这种传统的教学方法和教学理念,运用在心理健康教育课程上显然行不通。心理健康教育课程最大的目的就是帮助大学生在学习和生活过程中树立起积极自信的心理,因此,在教学过程中,要用更为灵活多变的方式进行授课,并且在教学过程中,还要注重课程的开放性与学生的参与性,让学生真正得到素质教育的培养。

## 二、大学生心理健康教育课程改革的实践

### 1、提高高校大学生的知识、技能和自我认知水平

想要着手推动高校大学生心理健康教育课程的改革进程,相关的教育工作者就一定要从心理健康教育这门课程的知识 and 技能,以及自我认知水平,这三个方面入手。更具体的说,在知识方面,学校应该要通过必要的心理健康教育,让大学生在学习过程中,对心理健康的相关概念,有着非常全面且客观的认识,这样不仅可以帮助大学生了解到一些常见的心理问题,同时也能让他们在这些心理问题的基础上找到相应的解决措施,如此一来也能较好地提高心里自助能力。而在能力方面,相关教育工作者在开展心理健康教育的活动时,应该要将教学的重点放在培养他们的生活能力方面,并进而通过实践训练,不断提高大学生的学习能力和人际交往能力等各项能力。在自我认知水平方面,相关的教师应该要尽可能地帮助学生养成良好的学习习惯,并提醒他们时刻保持积极向上的生活态度,与此同时,还要充分全面地认识和了解自己,正视自己的不足之处,努力保持自己的优势,让自己在学习和生活中得到更好的提高。

### 2、创新大学生心理健康课程的教学方法

大学生心理教育课程的教学活动并不是在课堂上进行简单的心理问题疏导,这门课程最主要的,其实是对教师的知识教导、心里指导等教学活动都有着密不可分的关系。创新发展高校大学生心理健康课程的教学方法,具体来说可以尝试以下三个方面:

(1) 积极引导大学生, 让大学生在心理健康活动中充分的认识和发现自己

在进行心理健康教育活动的过程中, 相关的教育工作者一定要尽可能的摒弃传统应试教学过程中落伍的教学方式, 而是一定要尽可能地鼓励学生直面自己的内心, 要学会与真实的自己进行对话。在这个过程中, 教师可以尽可能多的采用不同的方法, 比如说, 在课堂上, 鼓励学生画一个自画像, 或者是进行一次心理测试等。这些方法都可以帮助学生在进行一些活动的过程中, 了解一个之前并不了解的自己, 并及时对自己错误的观念进行扶正, 为培养学生自己提出问题和解决问题的能力奠定良好的基础。

(2) 教师在心理健康课程教学中的作用

心理健康教育的相关工作者在课堂上, 一定要尽可能地帮助学生快速地融入课堂的各个活动中, 并参与到学习的氛围之中。在这个过程中, 就要求教师一定要敢于突破传统的应试教育授课形式, 通过向学生提出一些比较有代表性的课题, 让学生在课堂上积极地参与讨论。这种教学形式不仅可以充分的, 让学生更加明确整个课堂的主体, 同时还能通过这种正常的沟通与交流, 让学生在生活和生活中都能敢于面对自己。并且沟通与交流的上课形式, 还能够帮助一些内向的学生打开心扉, 让他们在课堂上也能大胆地提出自己的观点和想法, 为培养全面性的人才提供更好的条件。

(3) 充分发挥大学生在课堂上的主体性

在第二点我们有提到说要把课堂的主体权归还给学生, 在素质教育的理念下, 传统应试教育将课堂的角色定位进行了错误的划分, 在传统的艺术教育过程中, 我们经常看到某一节课的展现形式, 通常都是以老师为主、学生为辅, 这种形式不仅无法提高课堂的质量和效率, 学生在课堂上的一些动作和习惯也无法得到老师的重视。而心理健康课程作为一项非常崭新的课程。在教学的过程中, 就要求教师一定要摒弃传统的教学观念, 将课堂的主体权归还给学。具体来说, 就是在课堂上教师要尽可能地把时间交给学生, 让学生自己发现问题和解决问题, 并且让他们自己提出相应的研究课题, 并在根据自己的研究课题, 在班级内展开演讲。这样不仅可以帮助学生培养积极的学习态度, 同时, 也有助于他们内部互相学习各自的优点。

3、加强心理健康课程教材的创新编写

其实从一定程度上而言, 教材创新的编写是确保这项课程在教学过程中的教学质量和教学效率的前提与基础。进馆目前很多高校在实际教学过程中出现了不同类型的教材, 但是将这些教材放在一起进行对比还是能够明显的发现, 教材内部很多内容都存在着实用性较低的问题。这些问题不仅会影响到整个课程的开设, 同时还会影响到学生在学习过程中的积极性。为了更好地解决这个问题, 高校在编写教材的时候, 应该要根据不同的教师在教学过程中的不同观点和实践经验进行研究, 并在条件允许的情况下集中优秀教师的力量和指挥, 尽可能地

编写出符合大学生心理健康需求和成长需求的教材。在编写教材的过程中, 相关的教育工作者还应该注意教材, 不仅要设计的新鲜有趣, 同时, 对一些重点的知识点更是一点都不能少, 只有这样才能保证学生在兴趣中学习。

4、提高心理健康教育教师的专业素质, 打造一支高水平的教师队伍

在传统的心理健康教学活动中, 师资力量的缺乏其实是一个非常严重的问题, 师资问题不仅影响到高校的教学团队质量, 同时更会影响到学生在学习过程中的学习热情和学习能力。因此, 这就要求高校一定要根据自身发展的情况, 对心理健康教育教师的专业素质进行更高的要求, 打造出一支更优秀的教师队伍。

因此, 高校在招聘教师的过程中, 一定要通过开设相关的心理专业知识学习活动和相关的测试来检测应聘者的能力, 并且在招聘结束之后, 还要针对不同的教师开设不同的讲座, 以此来提高教师的专业知识水平。在这个过程中, 学校还可以及时地做好定期活动, 组织一些优秀的教师到心理健康团队参观学习, 以便于他们在日后的教学活动中, 能够以更加优秀的姿态面对学生。除此之外, 高校还应该要引进新的心理教育人才, 不断督促相关教育工作者, 提高自己的教学能力和水平, 让心理健康教育这门课程在高校得到更好的发展。

三、结束语

总而言之随着新课程标准改革的不断深入大学生心理健康教育课程, 在教学发展的过程中显得尤为重要。对于一个学生而言, 他不仅要有较强的知识作为发展的基础, 同时更要以顽强的心理健康, 面对生活上的各种打击, 只有这样才能被称之为全面的人才。高校在教育教学中, 也要对大学生心理健康教育这门课程给予足够的重视, 不仅要为这门课程, 开展专门的教室进行相关教育活动的设定, 同时还要再教学活动中, 以更高的要求提醒教师, 为将大学生培养成为真正的全能型人才提供必要的前提准备工作。

参考文献

- [1]何政泉、郭敏、刘明荒. 大学生军事课考核评价模式变革一兼谈西南石油大学军事课的考核方式改革[J]. 西南交通大学学报(社会科学版), 2012(5)
- [2]黄群瑛. 大学生心理健康教育课程改革路径探讨[J]. 新课程(教育学术) 2011(4)
- [3]杨慧慧、郑莉君. 现代教学中情绪管理理论与策略探讨[J]. 现代教育科学, 2008(2)
- [4]石澍东. 论教学过程中的情绪管理策略[J]. 教学研究, 2013(1)

作者简介:

乌云其木格(1988.08)女, 蒙古族, 内蒙古鄂尔多斯市, 鄂尔多斯应用技术学院、研究生: 大学生心理健康。