

# Exploration and Research on Mental Health Practice Course for Vocational College Students

Lei Zhang

School of IT and Software, Nanjing Vocational University of Industry Technology, Nanjing, Jiangsu, 210023, China

## Abstract

Combined with the problem that college students tend to produce their own psychological negative state during the transition period between school and society, which leads to the imbalance of mental health, this paper analyzes the mental health education of vocational undergraduate students, and focuses on the development of mental health practice courses, in order to meet the specific needs of the current talent construction.

## Keywords

professional undergraduate course; mental health; practical course

## 对职业本科大学生心理健康实践课的探索与研究

张蕾

南京工业职业技术大学计算机学院, 中国·江苏 南京 210023

## 摘要

结合大学生在学校与社会的过渡期间容易产生自身心理负面状态, 导致心理健康失衡的问题, 论文对职业本科大学生心理健康教育进行了分析, 着重探讨了心理健康实践课的开展对策, 以满足当前人才建设的具体需求。

## 关键词

职业本科; 心理健康; 实践课

## 1 引言

大学生的心理问题越来越受到社会、学校、家庭的关注和重视, 为了能够更好地培养技术型人才, 中国的职业本科高校必须加强对大学生心理健康的培养和教育, 要加强现阶段大学生的心理素养和自我调节能力, 使其在面向职业道路和社会岗位时能够具有更强的适应力。就目前高校开展的心理健康教育课程来看, 这些课程都无法满足当前大学生的心理需求, 所以探索心理健康实践课的开展策略有着非常重要的意义, 论文即以此为核心展开探讨。

## 2 心理健康教育实践课程的目标及其内容

### 2.1 心理健康教育的内涵

实际上, 心理健康教育是一个宽泛的概念, 在高校中有

【通讯作者】张蕾(1976-), 女, 中国江苏盐城人, 研究生学历, 副教授, 从事大学生心理健康教育和思想政治教育研究。

很多课程与心理健康教育是相似的, 这些课程包括心理辅导课程、心理活动课程、心理素质教育等, 就目前的教育界来看, 人们针对心理教育在不同的角度给出了不同的定义, 如说有人认为心理健康教育课程是一种具有丰富体验性和以学生为本位的生成性课程, 其包含了心理健康和心理素质的培养内容; 也有人认为心理健康教育课程是一种以活动性为主要核心元素的课程, 前期主要形式就是举办多种活动促进学生的心理发育。当然, 无论是什么样的角度, 心理健康教育的内涵永远是以学生为中心和以学生的心理需求为导向的工作, 其实践课程也必须要以提高学生心理素质为主要的发展目的<sup>[1]</sup>。

### 2.2 心理健康教育实践课的目标和内容

心理健康教育实践课程的本质目标当然就是提高学生的心理素养, 为了能够更好地评价学生的心理素养, 在建设课程体系的过程中可以通过健康、优化、发展三个方面着重评价学生的心理健康程度。

健康层,就是通过一定的实践活动减少学生心中的心理隐患,帮助他们解决具体的心理问题。优化层,就是将学生面对心理问题过程中的自我调节能力和恢复能力进行提升和优化。发展层就是通过一系列心理教育措施来确保学生能够更好地发挥自身的能力,激发自己的潜能。

所以在开展心理健康教育实践课程内容的过程中,高校要始终将心理健康教育实践与学生们的未来发展、自我实现和自我认同结合起来,使学生们能够更好地去接纳自己,养成良好的生活习惯和自我调节能力,从而达到健全三观和人格的目标。在课程内容的设置上,为了能够更好的促进学生去认识自己、接纳自己、提升自己以及学会人际交往,明确自身的职业发展,其心理健康教育课程必须包括学习、生活、人格、思想和职业五个方面的内容<sup>[2]</sup>。

### 3 在高校内开展心理健康教育实践课程中存在的问题

目前,在高校内普遍存在不重视心理健康教育实践课程的问题,具体来说,问题主要集中在以下三个方面。

#### 3.1 课程管理问题

心理健康教育实际上是一个系统的课程,并不是简单地完成一项实践活动就可以达到对学生心理的建设,而是更加需要配合管理、理论等多方面的辅助才能够达到预期效果。当前很多高校都没有重视大学生心理健康教育课程体系的建立,实际上在高校中缺乏相应课程体系的教师与场地,校领导和管理人员对此也不够重视,很多人甚至认为学生在此阶段必须要经历心理上的挫折才能够更好地面向社会,所以在这种理念的影响下,很多高校都没有专门去建设心理健康教育的软件与硬件,很多设施或者课程都只是为了应付教育部门的检查,在管理上十分松散。

#### 3.2 教材建设问题

即使中国教育界对于心理健康教育的相关理论较多,书籍著作也不少,特别是近几年有上百种心理教育健康的教材出版到市场中。综合来看,大学生心理健康教育课程在建设 and 研究内容方面已经出现了分化,基本上朝着心理素养本位、教育实施、生活中的心理教育和主要问题处理四种趋势发展,而在纷杂的研究下,教材的编排和内容都缺乏系统和科学的处理,在心理健康教育上缺乏一定的标准性和科学性,理论性太强和实践性太少,导致效果不佳<sup>[3]</sup>。

### 3.3 师资队伍问题

在大学中主要以心理健康教育为主要内容的课程大多都是选修课,学生如果不是为了获得选修课学分往往都不会选择这门课程,而那些任课教师们除了在本专业的专业课中讲课以外,学生的心理健康教育实践工作大多还是由辅导员、班主任来担任,而这些教师实际上主要是以思想政治理论进修学生的心理建设,这对于心理健康的学生来说自然可以做到锦上添花的效果,但是对于真正心理上有一定困难的学生则很容易造成逆反效果,无法取得预期的成果。

## 4 对大学生心理健康教育实践课程的探索

### 4.1 完成组织架构

心理健康教育课程的实施必须要在学校完善的组织架构下进行,学校方面必须要加强对制度的保障,建立起专门负责心理健康教育体系的工作组织,以校领导牵头组建起一支专业的心理健康教育实践教学队伍。

第一,学校方面应该要由校长或者相关专业学院的院长担任心理健康教育领导小组的组长,同时成立起高校的心理健康教育指导中心,制定相应的教学计划和教学规范,落实心理教育内容,要保证组织体系内从上到下都能够注重大学生心理健康教育的重要性,定期召开关于心理健康的研讨会。

第二,为课程体系提供后勤保障。教务部门必须帮助学校开展心理健康教育课程,对硬件、软件的开发予以大力支持,并支持学生展开户外的心理课程活动<sup>[4]</sup>。

### 4.2 完善师资和教学资源

心理健康教育实践课程的决定性因素在于教师,所以学校应该放开对心理教育人才招聘,组建一支具有较强专业性心理健康教师团队。当然,学校的聘请方式可以多样,但是学校必须要把好教师关,要提高教师的质量。在教师的搭配上,学校方面应该尽量保证教师之间的互补,确保工作上的高效,从而保证心理健康课程的顺利开展。为了能够提高教师的水平,学校方面需要组织教师去参加关于心理健康教育相关的交流与学习活动,要能够与其他学校一起分析心理健康教学实践的具体策略,使教师们能以更高的眼界完成教学工作。在教学资源的保障上,学校方面需要加强对心理健康活动室的建设,研发或者购买新型的心理测评软件、教育

书籍、辅助器材等,为心理健康教育实践教学提供有力支持。

### 4.3 教学过程的要点

首先是要以学生为本,要围绕学生构建心理健康教育体系,以学生为主题展开实践活动。当然,在活动的开展过程中,教师要了解学生的心理品质,要设置好与学生心理相关的活动,通过更加明确的目标来提高学生的心理素养。

其次就是在教学方法上,教师需要加强对学生现状的观察,使用案例分析、行为训练、讨论、辩论等多种方式实现课程教学目标,在教学过程中需要教师注重团队的力量,深化学生的活动体验。

最后则是要积极创设情境,为学生提供真实的活动空间,了解学生的心理空间,通过情境设置使学生们可以更好地表达情感,完成自我建设<sup>[5]</sup>。

### 4.4 教材体系

在选用教材方面,学校要派出专门的研讨组对教材进行严格的筛选,对于职业本科大学来说,很多学生都会因为职业走向和社会发展而有一定的担忧,造成心理问题,这就需要学校选择着重于职业规划和发展的心理健康教育教材开展教学,严格避免教材中的错误表达,特别是涉及教育观、价值观的内容,所以研讨组要对多本教材进行综合评选。当然,如果学校的师资力量过关,也可以自行编撰教材,这样更加符合本校学生的成长和发展,也是非常好的教学策略。另外,

学校方面也应该开辟对图书、期刊等资源的路径,让学生也能够自行找到适合自己的心理健康教育书籍。

## 5 结语

综上所述,论文探讨了关于职业本科学生心理健康教育实践策略,职业本科学校与普通本科院校一同构成了中国的全日制本科学历教育,是中国技术人才的重要培养基地,但由于职业本科的学生大多都处于二十岁左右,其价值观并未完全建立,心理健康教育是目前大学生的重点教育内容,在当前多元思想交汇的背景下,学校应该帮助学生建立自身的人生观、价值观与世界观,为后续步入职业道路做好铺垫。

## 参考文献

- [1] 廖夏俊. 初中心理健康教育课程的开发与实践 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2015.
- [2] 杨海花. 聋校心理健康教育校本课程开发的行动研究——以在兰州市 M 聋校的实践为例 [D]. 兰州: 西北师范大学, 2017.
- [3] 韦乔. 高中心理健康教育校本课程评价方案的构建与实践——以河池高级中学为例 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2016.
- [4] 曾妮. 基于项目学习的小学心理健康教育课程设计实践与研究 [D]. 武汉: 中南民族大学, 2014.
- [5] 谢福泉. 心理健康教育优化思想品德课的实践研究 [D]. 赣州: 赣南师范学院, 2015.