

高职院校大学生心理健康教育实践课程方案的构建

蒋燕

(湖南交通职业技术学院, 湖南 长沙 410132)

【摘要】本研究通过研究高职院校学生心理特点,结合心理健康教育理论课内容以及学生参与的体验、感悟和反馈,设计集实用性、科学性、专业性于一体的高职院校大学生心理健康教育实践课程方案,旨在提升学生应用心理健康教育基本理论维护心理健康、应对心理健康问题、提高团队协作能力、进行自我接纳和改变的基本行为能力。

【关键词】高职院校、大学生心理健康教育、实践课程

一、前言

《关于印发〈加强新时代高校学生心理健康教育工作的实施办法〉的通知》(湘教工委发〔2021〕2号)文件指出:“高校要把心理健康教育课程纳入学校整体人才培养方案和教学计划,作为普及心理健康知识、传授心理调适技能的主渠道。面向新生开设心理健康教育公共必修课,原则上应设置2个学分、32-36个学时,以面授课程为主,用好省级示范教材;面向其它年级学生(含研究生)开设选修课程,编写选修课教材;开发建设精品网络课程、微课。积极推动心理健康教育教学改革,注重学生的互动、体验和分享。”大学生心理健康教育实践课程对大学生心理健康教育课程的教学改革创新,是检验学生运用和练习心理健康教育理论于实际的能力,在增强学生的积极情绪体验、提高学生团队协作能力、普及自尊自信、理性平和、乐观向上的现代文明理念和心理健康知识等方面效果比较明显。同时,高职院校学生在学习方面重实践、偏理论的心理特点,使得他们更喜欢形式多样、参与感强、自由灵活的实践课程形式。本研究通过研究高职院校学生心理特点,结合心理健康教育理论课内容以及学生参与的体验、感悟和反馈,设计集实用性、科学性、专业性于一体的高职院校大学生心理健康教育实践课程方案。

二、高职院校大学生心理健康教育实践课程的设计思路和方案

(一)高职院校大学生心理健康教育实践课程的设计思路

以学生为本,以心育实践活动为载体,坚持育心与育德相统一,将“德育、智育、体育、美育、劳育”与心理健康教育充分融合,树立发展性心理健康教育理念,着眼于对全体学生积极心理品质的培养,始终根据学生面临的阶段性心理问题,创新多种形式

的特色育人活动。高职院校大学生心理健康教育实践课程,主要从三个方面来设计:第一,充分发挥“向日葵”心育文化(即积极向上、充满活力和正能量)的润物细无声作用。把卡通“向日葵”形象作为心理中心的标志性代表,制作“向日葵”人偶和周边活动用品与活动奖品,所有心育宣传资料以“向日葵”卡通形象为设计框架。第二,团体实践和个人实践相结合。一个人从呱呱坠地就在家庭中开始了团体生活,且一生都离不开各种团体。团体能促进个体自我意识发展,满足个体安全、归属和尊重的心理需求,对个体产生“他人在场”效应。同时,为了避免出现“三个和尚没水喝”的现象,和鉴于团体是处于学生自行组织和管理的状态。高职大学生心理健康教育实践课程将充分考虑个人实践和团体实践所起的作用,并着重个人实践部分的培养和练习。第三,心育实践课程设计坚持拓宽心育活动形式,丰富活动内容,侧重培养高职大学生的积极思维、良好行为和习惯的养成,设计科学的21天积极心理训练方案,如运动类、阅读类、生活类;为便于学生知晓心理中心的地址,把心理中心和二级学院特色成长辅导室打卡作为必完项;以培养学生积极心理品质和职业心理品质为目标,心理中心和二级学院开展专业特色心理活动。

(二)高职院校大学生心理健康教育实践课程设计方案——以我校为例

大学生心理健康教育实践课程分为两个部分,小组实践活动和个人实践活动,共100分。占整个课程考核的40%。小组实践活动每人必须参加,实践课程总分必须至少达到60分。小组实践活动:20分。既有过程性考核,也有结果性考核;既有老师评分,也有学生自评。个人活动重在学生的主动参与体验,小组活动重在培养合作意识。

1. 第一部分:小组实践活动(20分)

（1）基本说明

每个小组（可以以寝室为小组）从下列备选活动方案中任选一，选出小组长；所有方案需先报老师通过后方能实行。课程第二周小组长将所选方案和小组成员报到各班心理委员处，心理委员整理后将小组方案和小组成员电子档交给任课教师。所有组员都要参与，并详细注明分工情况。小组实践成果将在倒数第二次课上展示，每个班级设优秀奖1个，以分数+实物的方式进行奖励。

（2）备选小组实践活动（以下任选一个）

①寝室短视频拍摄（4-6人）。要求：3-5分钟长；内容源于校园生活、主题鲜明，不以搞笑为目的。前期有剧本，后期有加工制作。剧本、完整的作品（可附加拍摄花絮）。

②大学生恋爱观主题采访（6-10人）。要求：围绕主题，采访20人以上（访谈法）；最后能就最初设立的主题，得出有意义的成果。采访提纲、整理后的采访稿及最终成果（如围绕主题得出了什么结论）。

③心理健康操表演（8-10人）。要求：小组每周至少进行1次排练，次数不少于5次。将每次练习照片或视频发到超星班级空间群。详细的活动设计。

④专题问卷调研（6-8人）。要求：自行选择与校园心理相关的主题，以问卷法为主开展调查（100份以上的问卷）；对所得数据进行科学分析，得出结论。完整的问卷；数据分析报告（每题的原始结果和统计分析后的总体报告）。

⑤角色扮演小组活动（5-6人）。要求与步骤：

（1）第一步：学生自由组合形成5-6人的小组。第二步：组内进行角色分配，含心理求助者、求助对象（含闺蜜、家人、一般朋友、老师、专业咨询师）。第三步：组内讨论确定心理求助者的心理困扰主题，心理求助者因该主题向各求助对象求助。I 组内讨论求助与助人过程中的体会，总结影响求助的主要因素以及助人的基本原则及技能。II 现场表演。

小组展示要求：本次活动总结。包括四个板块，筹备的过程（包含分工）、实施的过程（附照片）、最后的收获、需改进之处。I 参与者感悟（每位组员分别写，小组汇总后一并提交）。II 用于最后在全班做分享的PPT。

2. 第二部分：个人实践活动（80分）

（1）21天积极心理训练线上打卡活动（50分）。包括：运动类（一个月）、阅读类（一个月）、积极心理训练类（一个月）等类别，由心理中心组织，课程开始之前设置好。参加方式：微信小程序小打

卡——湖南交院心理中心——找到想参加的活动进行打卡。进入后需修改为学院-班级-姓名格式。达标标准：任选一个参加，打卡天数达到21天以上。

（2）心理中心打卡（10分）。达标标准：写出心理中心地址和预约电话，本人与心理中心标识合影，上传合影和2张心理中心室内室外照片到学习通班级空间。

（3）二级学院特色成长辅导室打卡（10分）。参加方式：写出你所在二级学院成长辅导室地址，本人与成长辅导室标识合影，上传合影和2张成长辅导室室内室外照片到学习通班级空间。

（4）减压艺术体验活动（10分）。参加方式：每周二下午14:30心理中心，每次30-40个名额，每人每学期限参加1次。达标标准：当天完成作品提交活动作品并工作人员拍照。

（5）心理中心举办的5.25、10.10等各种现场心理健康活动（10分）。

参加方式：活动当天参加现场活动。达标标准：本人与现场活动海报合影，并参与和领取相关活动物品照片。

（6）二级学院举办的各种心理健康活动（10分）。参加方式：活动当天参加现场活动。达标标准：本人与现场活动海报合影，并参与和领取相关活动物品照片。

（7）担任班级心理委员、学生会心理部成员（10分）。参加方式：参加竞选成为班级心理委员或学生会心理部成员。达标标准：辅导员在《心灵成长卡》上写明（心理）职务并签名。

（8）调节情绪的科普宣传海报（10分）。参与方式：以调节情绪为主题，制作电子或纸质（A3大小）的海报，署名班级姓名，发送到超星班级空间群。到心理中心进行认证时需提交电子档或纸质档。

（9）录制一段自我介绍或演讲（自选题目）的视频（10分）。参与方式：以自我介绍或演讲（自选题目）为主题，通过手机或其他录制设备录制一段3分钟的视频，配上字幕，署名班级姓名。发送到超星班级空间群。到心理中心进行认证时需提交视频。

三、高职院校大学生心理健康教育实践课程的师生反馈和反思

（一）高职院校大学生心理健康教育实践课程的师生反馈

每次课程结束，会收集师生们对实践课程的感受和建议，以下是一些师生的分享：老师1：“看着学生积极地为了提高自己的分数努力想办法去攒积分，一定程度上提高了学生解决问题和创新能力。同时，学生带着探寻的心情主动来心理中心打卡，深刻记住

了心理中心的地址,比什么宣传都要好。”老师2:“有学生对我说,有这样的活动真好,让我释放了压力,还培养了良好的习惯。”学生1:“能够用心去感受生活中的美好是我在此活动收获最深的。杂乱忙碌的一天里少有人能在其中留点时间给自己思考放松,每每不一样的打卡让人能拾起路过的美好,回忆感受观察生活中的小美好是一件很值得的事情,从小事中摄取小小的能量,或许在片刻就会给人充满热血,感化人,鼓舞人,我喜欢这种方式,简单平凡之中有着它自己的活跃也用着我的方式把它的美好记录下来,何不乐乎?有时的打卡也像是挑战,挑战自己坚毅的精神,从打卡开始到结束,坚持下来的人真的很棒。不同的打卡任务像是在打开每天的惊喜一样,有时的问题让人大笑,让人思考,让人吐槽,或许情绪的起伏才能展示一个人的热血。”学生2:“很喜欢这种小打卡活动,我觉得它的意义就是以一种很独特的方式记录自己的生活吧,也许我们每天自己不会跟身边的人分享一些奇奇怪怪,是小打卡让我们记录自己的生活点滴。谢谢小打卡让我拍了那么多的美照,无论是以任务的形式完成,都在激励着我们成长。”学生3:“1. 锻炼了我的自律。每天都要记着还有小打卡这一件小事,正所谓,把小事做好才能做大事。2. 有了一定的时间观念。每天在十一点之前把这件事情保质保量完成。3. 形成了一点表达能力。毕竟是要表达自己所思所感,措辞准确度词要准确才行。4. 养成了写日记的习惯。把每天的喜怒哀乐都记录下来,使它成为永恒。”

(二) 高职院校大学生心理健康教育实践课程的反思和改进建议

《大学生心理健康教育实践课程方案》经过本校两个学期的实施,师生反馈效果较好,也受到大部分学生的喜爱和欢迎。特别是21天积极心理训练系列之运动、阅读和感悟生命三个活动,部分学生不仅仅是为了完成心理健康教育实践课程,还能够很好地按照要求坚持完成并达到获奖的标准,更为难得的是有相当一部分大二和大三的每个学期也非常愿意参与这几个活动。这都说明心育活动的设计满足课同学们的活动需求,也确实让同学们受益匪浅。同时,在实施过程中也发现了方案存在的一些问题,需要进一步完善和改进方案。

存在问题和困惑。第一,心理实践课的认证方式问题。本门课程为增强学生的体验感和仪式感,设计了以《心灵成长卡》的纸质卡片认证方式,一方面学生确实有仪式感,当看到卡片上参加的一个个活动和积分累计,会有满满的成就感。但是,纸质

卡片的遗失率很高,导致仪式感和体验感大打折扣;课程面对的是新生全体5000多名学生,认证学生人数非常多,负责认证教师即使非常忙碌仍然很难满足认证的需求,如果交给学生助理来完成,则学生对心理实践课程的态度会变得敷衍而使得心理实践课程流于形式;即使负责认证的是老师,仍然有部分学生为完成心理实践课程而造假,而大量学生需要认证也加大了鉴别的难度;第二,心理实践课的成效问题。大学生心理健康教育实践课虽然是必修课程,但是由学生利用课外时间自行完成,学生的自觉性、资料性、认真程度以及活动的吸引力成为成效的影响因素。从学生对活动名称的知晓度、实践课程的要求和组成等方面来看,相当部分学生是为了完成任务而完成,而对心理实践课程的要求知之甚少。

改进建议。第一,针对认证方式问题,提升大学生心理健康教育实践课的管理水平。将《心灵成长卡》卡片遗失作为心理实践课程的考核点之一,培养学生的细心和耐心品质;培训学生助理,增加认证人员。个人活动的佐证资料增加水印、时间、姓名等个人信息,培养学生的认真品质和创新解决问题能力;第二,针对成效问题,一是加强对小组实践活动的指导和过程认证,真正促进培养学生的团队协作能力和领导力。二是活动中增加过程性考核环节,活动结束后,收集师生关于项目的反馈和建议,不断更新和改进个人项目和小组项目;三是多做研究,设计更加科学、专业、受学生喜爱,参与性强的心育活动。21天积极心理训练可以考虑从新生适应、人际交往、情绪管理、学习管理等方面设计多层次、全方位、不同年级满足不同学生心理需求的心理训练方案。

参考文献:

- [1] 江光荣,《大学生心理健康素养》[M]. 湖南师范大学出版社.
- [2] 《关于印发〈加强新时代高校学生心理健康教育工作的实施办法〉的通知》(湘教工委发〔2021〕2号).
- [3] 蒋燕,《高职院校心育实践活动体系探析》[J], 新课程教学.

课题项目: 2023年湖南省高校思想政治教育工作精品项目立项项目《向日葵“1234”多元心育实践活动体系的构建》(23JJP072)。

作者简介: 蒋燕(1982-),女,汉族,湖南长沙人,副研究员,研究方向:大学生心理健康教育。