

高校辅导员开展大学生心理健康课程教学研究

刘晓曦

海南科技职业大学, 海南 海口 570000

DOI: 10.61369/VDE.2025170002

摘 要 : 近些年,随着产业升级转型稳步推进,社会竞争越来越激烈,大学生面临人际交往、就业以及学习等压力越来越大,心理健康问题日益凸显。高校辅导员作为育人活动的主要实施者与组织者,应该充分认识到自身在心理健康课程教学中的重要性,主动改进与优化心理健康课程教学模式,更好地解决学生潜在的心理问题,不断提升学生的心理健康水平,生成积极向上的心理态度,并引领他们在内心根植正确的价值观,促使其实现持续发展,进而培养出社会切实所需的时代新人才。对此,本文首先阐述高校辅导员开展大学生心理健康课程教学多维价值,接着提出行之有效的教学策略,以期对相关教育研究者提供一定的参考与借鉴。

关 键 词 : 高校;辅导员;大学生;心理健康课程

Research on College Counselors Conducting College Students' Mental Health Course Teaching

Liu Xiaoxi

Hainan University of Science and Technology, Haikou, Hainan 570000

Abstract : In recent years, with the steady advancement of industrial upgrading and transformation, social competition has become increasingly fierce. College students are facing increasing pressures in interpersonal communication, employment, and learning, and mental health issues have become increasingly prominent. As the main implementers and organizers of education activities, college counselors should fully recognize the importance of their role in mental health course teaching, proactively improve and optimize the teaching model of mental health courses, better solve students' potential psychological problems, continuously enhance students' mental health level, cultivate a positive mental attitude, guide them to establish correct values in their hearts, promote their sustainable development, and thus cultivate new talents of the times that society truly needs. In this regard, this paper first expounds the multi-dimensional value of college counselors conducting college students' mental health course teaching, and then puts forward effective teaching strategies, in order to provide certain references for relevant educational researchers.

Keywords : colleges and universities; college counselors; college students; mental health courses

一、高校辅导员开展大学生心理健康课程教学多维价值

(一) 有利于实现全面发展人才培养目标

大学生受心理健康教育程度的制约,普遍缺乏主动寻求心理帮助的意识和对心理健康教育的认可。将辅导员纳入高校心理健康教育团队,能有效提升学生的心理健康教育水平,增强学生自我疏导、寻求心理援助的意识。因此,辅导员要积极参与高校大学生心理健康教育,推进高校“培养全面发展的人才”目标建设^[1]。

(二) 有利于充分满足社会对人才的需求

现阶段,社会不仅对各类人才的需求量在增加,而且对人的综合素养的要求愈发高。对此,高职院校在教授学生相关知识、技能的时候,还要开展心理健康教育,在学生心理素养得到提升的同时,也能促使学生实现综合化发展,从而向社会、行业输送大量满足其需求的应用型人才,因此,高职院校开展心理健康教

育是很有必要的^[2]。

(三) 有利于增强辅导员的综合教育素养

开展大学生心理健康课程教学,辅导员要面对不同性格、背景和心理状态的学生。这要求他们具备良好的沟通能力和应变能力,能够敏锐地捕捉学生的心理变化,及时调整教学方法和策略。通过与学生的互动交流,辅导员可以更好地理解学生的需求和困惑,提高自己的教育教学能力。而且,在处理学生因心理问题引发的各种突发状况时,辅导员的应急处理能力和问题解决能力也能得到锻炼和提升。他们需要迅速判断情况,采取有效的措施,保障学生的身心健康和安全。这种实践经验的积累,对于辅导员综合教育素养的提升有着重要的意义^[3]。

二、高校辅导员开展大学生心理健康课程教学策略

(一) 构建“三维一体”课程体系

为有序推进心理健康课程教学,辅导员可以将网络平台、实

践活动以及课堂教学有机融合,构建“三维一体”课程体系,不断提升课程教学有效性。第一,课堂教学,教师应对教材进行优化处理,除了要讲解必要的心理健康问题处理策略、调控自身情绪的方式外,还要引入真实案例供学生进行深刻领会、自主辩论,使他们能够把学到理论应用于实际生活中去。与此同时,教师也要灵活运用多元教学法,如,角色演绎、合作学习等方法,调动学生课堂参与积极性和主动性^[4]。

第二,实践活动。辅导员可以组织心理健康主题的社团活动、户外拓展训练等,让学生在实践中体验和感悟心理健康的重要性。例如,通过团队合作的户外拓展项目,培养学生的沟通能力、团队协作精神和应对挑战的能力,帮助他们增强心理韧性。

第三,网络平台。辅导员可以运用互联网创建在线心理咨询平台、在线精品课程等,便于学生随时随地接受心理健康教育,如,在线心理咨询平台可以使心理沟通变得更加私密,放松学生身心,主动向辅导员倾诉自身的心理困惑;在线精品课程内容涉及面广,包括名人演讲、心理测试、心理专家讲座等,学生可以根据真实需求自主选择学习^[5]。

(二) 个性动态调整课程方案

辅导员要充分了解每个学生的心理状况、性格特点、家庭背景等信息,建立详细的学生心理档案。通过日常观察、心理测评等途径,全面掌握学生的心理健康动态。在此基础上,为不同的学生制定个性化的心理健康辅导方案。对于性格内向、容易焦虑的学生,可以安排一对一的心理辅导,给予更多的关注和鼓励;对于经历过重大挫折的学生,提供专门的心理干预和支持。

另外,主动联系学生的实际情况,动态化调整心理健康课程教学方案。教师定期对学生心理状况做出评价汇总,深度剖析课程教学效果。一旦发现部分学生出现考试焦虑症等心理状况,需要第一时间优化教学内容,提高考试焦虑应对策略在课程中的占比。同时,教师根据学生的年龄特点调节授课重心。比如,面对刚进入大学生活的大一学生,多讲解如何处理新的生活环境、人际沟通技能等问题;面对即将面临毕业的学生,则多考虑就业、个人发展前景提供心理帮助。通过个性化辅导和动态调整,心理健康课程的有效性与针对性得到进一步提升,并不断强化学生的心理素质^[6]。

(三) 明确辅导员教育角色定位

高校辅导员必须清楚自己在课程中所扮演的角色,具体如下:第一,知识传递者角色,辅导员需拥有强大的心理学专业知识储备作为支撑,精准且全面地向学生解读心理健康相关知识,如,情绪调节技巧、心理问题识别技巧等。辅导员也可以通过趣味性语言与案例,进一步提高课程教学趣味性,促使学生深刻理解心理健康知识内涵及其重要意义^[7]。

第二,心灵守护者角色。辅导员要密切关注学生的日常行为和情绪变化,及时发现学生可能存在的心理隐患。当学生遇到心理困扰时,要以温暖、理解的态度去倾听他们的烦恼,给予真诚的关心和支持。例如,定期与学生进行谈心交流,了解他们在学习、生活、情感等方面遇到的问题,并为他们提供恰当的建议和指导。

第三,课堂组织者角色。在教学实践中,辅导员应该举办主题班会、心理拓展训练以及知识讲座等心理健康活动,以此营造出阳光、积极向上的心理育人氛围,点燃学生的学习热情,提高他们的心理健康课程参与积极性,值得注意的是,在活动的策划过程中,辅导员要结合学生兴趣需求,确保活动目标明确、成效卓著。

(四) 创新课程教学方法与手段

第一,在课程教学中,辅导员灵活运用案例教学法,选择与大学生生活真实生活相贴近的案例,例如,学生因学业压力所造成的焦虑情绪,因人际交往不当所导致的抑郁症,组织学生对这些案例展开讨论与分析,如,案例中主人公的行为特征、问题解决办法以及心理状态等,学生将系统、全面地学习心理方面的专业知识,同时应用专业知识分析解决现实问题。同时,要保障案例来源途径的多样性,如,文字案例、图片案例以及视频案例等,使案例教学更具感染力与直观性^[8]。

第二,引入虚拟现实(VR)教学手段。辅导员利用VR技术为学生创设逼真的心理情境,如模拟社交场合中的紧张场景、面对重大考试时的压力氛围等。让学生身临其境地感受各种心理状态,从而更好地理解 and 应对相应的心理问题。例如,在模拟社交恐惧场景中,学生能够亲身体验到社交恐惧者的心理感受,进而学会如何克服这种恐惧。辅导员可以在学生体验结束后,引导学生分享感受,并给予专业的指导和建议^[9]。

第三,引入游戏化教学。辅导员可结合心理健康课程内容,设计心理卡牌、心理沙盘等游戏,使课堂教学氛围更具趣味性,有效释放学生的心理压力,使他们对心理健康知识与技巧展开积极探索。比如,在心理沙盘游戏中,学生通过摆放各类沙具释放自身情感,充分表达自身真实的心理情感,辅导员也能根据沙盘作品分析学生的心理状况,引导他们准确了解自身的心理状况,并引导他们有效解决自己的心理问题,由此最大程度地提升课程教学效率与质量^[10]。

(五) 构建完善的朋辈辅导体系

朋辈辅导主要指同龄人的相互支持和帮助,由相同水平、相同经历的学生组成,他们可以相互帮助,有效解决所面临的心理问题,因此构建朋辈辅导队伍是十分必要的,在组建过程中,应该选出心理健康、性格开朗、善于交往、乐于助人的学生担任朋辈辅导员,他们不仅能敏锐地察觉学生的心理变化,也能向组内成员分享心理辅导技巧。

另外,朋辈辅导员应该在平时的学习、生活中与学生们多多沟通,构建良好的心理辅导关系,策划组织经验分享会、主题交流会等小型朋辈心理辅导活动,学生能够在相对轻松的环境中分享各自所遇到的心理困惑以及是如何解决的,当发现有学生存在心理问题苗头的时候,朋辈辅导员要及时倾听和陪伴,给予其心理帮扶和指导,同时还要及时告知辅导员。

此外,构建完善的激励机制,适当地奖励和称赞朋辈辅导员,以增强他们的责任感、激励其心理辅导积极性。而且通过激励机制也可以在学校范围内营造出良性心理健康氛围,学生在彼此帮助过程中实现共同进步,提升所有人心理健康水平。这样,

可以分担辅导员工作压力，使他们能够投入更多的时间和精力干预心理问题严重的学生。

三、结语

总而言之，高校辅导员开展大学生心理健康课程教学意义重大且任务艰巨。在当今社会竞争日益激烈的背景下，大学生心理健康问题不容忽视，而辅导员在其中扮演着关键角色。通过发挥

开展心理健康课程教学的多维价值，如实现全面发展人才培养目标、满足社会对人才的需求以及增强自身综合教育素养，能够为大学生的健康成长奠定坚实基础。对此，可以采取构建“三维一体”课程体系、个性动态调整课程方案、明确教育角色定位、创新课程教学方法与手段以及构建完善的朋辈辅导体系等一系列策略，能够有效提升心理健康课程教学的质量和效果，切实解决学生的心理问题，增强他们的心理素质。

参考文献

[1] 梁信舅. 辅导员心理自助与大学生心理健康教育的协同发展研究 [C]. 北京大学出版社有限公司. 2024 年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 南宁学院; , 2024: 539-542.

[2] 张玲, 黄娅妮. 高职院校辅导员开展大学生心理健康教育的思考与实践 [C]. 北京大学出版社有限公司. 2024 年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 重庆化工职业学院; , 2024: 638-641.

[3] 张晓. 浅谈高校辅导员在谈心谈话中开展大学生心理健康教育与咨询工作 [C]. 北京大学出版社有限公司. 2024 年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 桂林电子科技大学; , 2024: 712-714.

[4] 项志祥, 肖唯. 高校辅导员参与大学生心理健康教育的作用与策略研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (中旬刊), 2024, (03): 209-212.

[5] 伍琪. 课程思政视域下高校辅导员开展大学生心理健康教育策略研究 [J]. 成才之路, 2024, (04): 129-132.

[6] 王亚飞. 心理调查数据在辅导员学生管理工作中的应用研究——以《中国大学生心理健康测评系统》为例 [J]. 晋城职业技术学院学报, 2024, 17(01): 60-63+69.

[7] 荣誉磊. "00 后" 大学生心理特点及心理健康教育策略分析——基于辅导员实际工作案例 [J]. 华章, 2024, (01): 78-80.

[8] 邱少华, 梁志凯. 高校辅导员在大学生心理健康教育家校沟通中的角色探讨 [J]. 成才, 2023, (19): 78-80.

[9] 贾晓娟. 高校辅导员开展大学生心理健康教育的现状分析及应对策略——基于中医药院校学生的调查 [J]. 福建轻纺, 2023, (07): 53-56.

[10] 安樾超. 浅析辅导员在大学生心理健康教育中如何工作到 " 根 "——以天津财经大学金融学院的实践与探索为例 [J]. 中国多媒体与网络教学学报 (上旬刊), 2022, (02): 125-128.