

# 基于心理素质培养的大学生 心理健康教育课程体系建构

刘衍玲<sup>1</sup>, 潘彦谷<sup>1</sup>, 唐凌<sup>2</sup>

(1. 西南大学 心理健康教育研究中心, 重庆市 400715; 2. 西华师范大学 马克思主义学院, 四川 南充 637000)

**摘要:** 基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系以培养大学生积极心理品质为主要目标, 关注大学生心理潜能的开发和健全心理素质的培养, 强调课程资源的综合性和开放性, 注重教育方式的自主性和渗透性。其构成内容主要包括专题训练课程、实践活动课程、艺术陶冶课程以及微环境文化课程等, 充分实现学校教育与社会活动、课堂讲授与课外实践以及自我教育与同伴互动的有机结合。

**关键词:** 心理素质; 大学生; 心理健康教育; 课程体系

**中图分类号:** B844.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1673-9841(2014)03-0093-05

大学生心理健康状况和心理问题频发已引起社会各界的高度重视, 大学生心理健康教育是教育部规定的高校教育内容。然而, 如何从根本上解决大学生的各种心理问题促进其健康成长, 是当前大学生心理健康教育亟待解决但尚未解决的重要课题。基于心理素质培养的心理健康教育是以关注积极心理品质、注重潜能开发、着眼建设性和未来希望感塑造的本土化心理健康教育理念, 它将关注点聚焦在人的健康幸福、积极进取、乐观开朗、勇敢创造等良好心理状态和积极心理品质方面, 强调“标本兼治”, 即解决心理问题与培养健全心理素质相结合。因此, 以心理素质培养的心理健康教育理念为指导, 建构大学生心理健康教育课程与教学体系, 对于解决我国目前大学生心理健康教育课程体系“治标不治本”的问题, 加强大学生心理健康教育课程体系的本土化建设, 提高大学生心理健康教育的有效性都具有重要意义。

## 一、当前大学生心理健康教育课程体系的问题分析

我国大学生心理健康教育起步较晚, 从 20 世纪 90 年代开始, 初步确立了大学生心理健康教育课程在大学生心理健康教育中的主导作用, 从课程的实施现状来看, 存在以下几个主要问题:

### (一) 课程目标重补救预防轻发展促进

当前大学生心理健康教育课程体系的课程目标主要是预防和解决大学生的心理问题, 让学生了解心理健康知识和技能, 心理问题的解决是大学生心理健康教育的最终目标。这样的课程目标导致了不是不少大学生只知道应该怎样避免负面情绪却不知道该如何提升自己的积极情感体验能力; 只知道悲观、自卑、嫉妒等各种不良人格是怎样形成的却不知道怎样去发展诸如乐观、自信、宽容等积极的人格品质。

\* 收稿日期: 2014-03-12

作者简介: 刘衍玲, 西南大学心理学部, 副教授。

基金项目: 教育部哲学社会科学研究重大课题(高校思政、党建、稳定、网络)委托项目“大学生心理健康教育课程教学基本要求”(08SZ2022), 项目负责人: 刘衍玲; 重庆市重点文科基地项目“大学生心理健康教育课程教学基本要求”(08JWSK284), 项目负责人: 刘衍玲。

## (二)课程内容重学科专业性轻实际应用型

当前大学生心理健康教育课程的教学内容主要是陈述心理健康的专业知识和专业技能,一般围绕大学生的自我意识、学习心理、个性心理、人际交往心理、恋爱与性心理、择业心理等内容展开,比较忽视学科在具体生活领域的应用,缺乏教育载体的深度发掘。比如:体育运动对促进大学生身心健康有非常重要的作用、艺术在大学生情感心理教育方面有重要的作用、学生宿舍文化建设在促进大学生和谐人际关系进而促进心理健康方面有非常重要的作用等等。大学生心理健康教育课程应该充分利用多样化教育载体,增强课程的针对性和实效性。

## (三)课程模式单一实施途径简单

目前我国大学生心理健康教育课程的模式主要是学科课程模式,基本上按健康心理学的知识逻辑来组织课程体系,很少兼顾学生的心理逻辑,课程模式缺乏灵活性且比较单一。课程实施途径主要有专题心理知识讲座、心理健康活动以及心理咨询,课程实施途径相对简单。大学生心理健康教育课程是一个复杂的系统工程,无论是课程模式还是课程实施,都应该从系统发展观的角度出发,以大学生积极心理品质的培养和自我潜能的开发为教育目的,建构科学有效的课程模式和实施途径。

# 二、基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系的特征

健全的心理素质是个体心理健康的内源性条件,心理素质对心理健康水平具有重要的直接效应和调节效应,健全心理素质的形成是个体维护心理健康和解决心理问题的关键<sup>[1-2]</sup>。基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程应以培养大学生健全的心理素质作为课程建设的出发点和归宿,这样做既能解决学生的心理问题也能培养学生成为更加积极、乐观、幸福、进取的个体。该课程体系将综合多个学科,利用各种教育资源和有效手段,其基本特征如下:

## (一)发展与适应并重的课程目标设置

发展与适应并重是指该课程是基于培养和发展学生积极心理品质为首要目标的课程理念。基于心理素质培养的心理健康教育秉承积极心理学对人性持积极评价的取向,重心是重视人和社会的积极因素的教育功能。积极心理健康教育观认为,人人都有积极的心理潜能,都有自我向上的成长能力。基于心理素质培养的心理健康教育将重点放在培养学生内在积极心理品质和开发心理潜能上。因此,基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系的课程目标既应指导学生积极适应又应有利于促进学生积极心理品质和良好适应能力的发展。

## (二)综合化的课程内容构建

综合化的课程内容是指一切与大学生有关的学习工作、生活娱乐以及社会实践都可以整合成为大学生积极心理品质形成和发展的心理健康教育活动,即生活即课程的大课程观。基于心理素质培养的大学生心理健康教育提倡全方位、全过程、全面渗透、全员参与的途径,形成以学校分管领导为统领,以专业心理教师为核心,以班主任为骨干,以学科教师为生力军,以宿管员和同伴为社会支持力量,以正向校园文化、社会环境和媒体宣传为积极氛围的心理健康教育立体网络。基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系重视学校教育与社会活动的有机结合、课堂讲授与课外实践的有机结合以及自我教育与同伴互动的有机结合。

## (三)自主参与的课程组织形式

基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系的一切教育活动都以激发、调动大学生自主参与、自主体验、自主感悟为核心,形成围绕心理健康和积极心理品质的自我教育活动。实践活动是个体心理品质形成的主要形式。依据文化历史活动理论,从心理发生的角度分析认为,心理品质是主体依托实践共同体,通过实践活动内化外部刺激而形成的<sup>[3]</sup>。大学生心理健康教育课不是灌输课,而是实践性很强的综合性体验课程,教师应该真正以学生为主体,尊重学生在学习过程中的感悟、体验与操作。因此,该课程体系非常重视大学生通过自主参与实践活动来培养积极心理品

质,特别强调课程的情景性、参与性、互动性和体验性。

### 三、基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系构成

根据理论探索和实践尝试,我们认为基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系的构成包括表 1 所示的几个部分:

表 1 基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系

课程类型	实施途径	目标内容	策略方法
专题训练课程	专家讲座	树立观念,提高认识,了解心理问题产生原因及解决办法,提升学生对心理健康的关注度	观念驱动效应、专家名人效应
	心理训练 (心理教育课)	深入理解和掌握解决心理问题的方法和技能,形成积极态度,提升学生应对心理问题的能力	情境设置、主题交流、角色体验、情感共鸣
实践活动课程	营销活动	在营销活动中体验市场竞争的现实,形成适应竞争的心理品质(韧性)	营销广告、产品推销、奖惩制度
	媒体设计	在媒体设计活动中体验创造的愉悦,体现自身的价值	确定宣传主题、选择媒体形式、制作公益广告
	自我超越	针对学生的心理障碍,引导开展挑战自我,增强自信的活动,提高自我完善能力	分析心理问题、确立超越目标、选择实施途径、实践超越训练
	健康运动	缓解压力,调节情绪,维护良好的心境,保持充沛的精气神	认识健康运动、选择适合的健康运动、养成坚持健康运动的习惯
艺术陶冶课程	音乐调节	舒缓心情,陶冶情操,培养积极情感	音乐欣赏、愉悦体验、感受交流
	舞蹈调节	主要针对有问题倾向的学生,通过优美的肢体活动,达到情感愈合之功能	参考舞蹈的编、排、导、演,欣赏舞蹈表演,交流与分享心得
	美术欣赏	形成积极心态,追求审美愉悦,增强幸福感,提高赏美爱美品质	作品审美唤醒、作品审美赏析、作品审美体验
	影视观赏	通过电影引发学生对人生问题和社会问题的关注和思考,发挥影视作品的情感心理教育功能	影视作品选择、影视作品观赏、影视作品体验交流
微环境文化课程	心理剧表演	通过情境创设和角色扮演,促使参与者认知领悟、情绪表达和行为改变	参与编、导、演,情景再现、感悟启迪
	宿舍文化心理建设	营造良好宿舍文化氛围,发挥文化育人的功能,使宿舍给学生一种“家”的感觉,满足学生的安全需要、归属需要以及情感需要	宿舍组织、制定契约、情感依赖、共同参与
	班级文化心理建设	营造良好班级文化氛围,建立积极的班级人际关系,培养学生的集体荣誉感和团队协作合作精神	组织建设、群体压力、目标认同、班规契约

#### (一)专题训练课程

专题训练课程是基于“明理导行”的原理,让学生转变观念,提升认识,了解和掌握维护心理健康的方法与技术。专题训练课有两种实施途径,分别为专家讲座和心理训练(心理教育课)。专家讲座课一般由心理健康教育方面的专家讲授,受众面比较广,使大学生深入了解普遍存在的心理问题并学会解决问题的方法。专家讲座的缺陷是难以实施具体的行为操作,学生的自我体验和感悟成长较少。心理训练(心理教育课)是由心理老师根据大学生的年龄特点和发展需要,以学科课程的方式,围绕大学生成长中的各种心理健康主题开展的课堂训练或团体辅导。心理教育课让大学生亲身参与,共同交流,可以帮助大学生解决学习生活中遇到的一些心理问题或者领悟形成一些积

极的心理品质。

## (二) 实践活动课程

实践活动课程是基于技能形成、心理素质提高的实践训练活动课程。基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系的一个突出特点就是重视实践活动在培养大学生积极心理品质方面的重要作用。大学生可以通过实践活动课潜移默化地形成健全的心理素质。借鉴国内外实践经验, 实践活动课主要采用如下形式开展: (1) 营销活动。以市场竞争实践的方式来促进学生心理健康。实施方法是邀请营销专业的老师参与该课程中, 让学生运用各种营销手段和技巧来消除或缓解某些心理障碍(如社交恐惧)达到维护心理健康之目的<sup>[4]</sup>。(2) 媒体设计。让学生设计心理健康主题方面的多媒体作品, 并参与竞赛。邀请对心理健康教育感兴趣的新媒体专业的老师参与该课程, 在课程中向学生提供心理健康主题方面的信息以及校园的心理健康服务资源<sup>[4]</sup>。(3) 自我超越训练。自我超越训练可以培养健全的心理素质和积极进取的人生态度, 强化大学生的团队合作与竞争意识, 增进团队参与意识和责任心, 为大学生未来的幸福人生奠定基础<sup>[5]</sup>。(4) 健康运动对学生心理健康有非常重要的促进作用, 体育运动教育不仅促进学生身体技能发展, 而且有益于学生社会技能、自尊、亲社会倾向以及学业成绩和认知能力的发展<sup>[6-9]</sup>。

## (三) 艺术陶冶课程

艺术陶冶课程指利用艺术的审美心理教育功能来开展心理健康教育。艺术的审美心理教育主要指个体通过艺术欣赏和实践, 获得真、善、美的熏陶和感染, 在潜移默化的作用下, 引起个体的思想、情感、理想、追求发生深刻的变化, 引导个体正确地认识生活, 树立正确的人生观和价值观。艺术陶冶课程的具体实施途径包括以下内容: (1) 音乐心理调节。音乐不仅能治疗心理问题, 也能培养良好的心理品质。音乐能渗透到人们灵魂的深处, 激起大学生积极乐观的情感, 使其形成积极的心理品质<sup>[10]</sup>。(2) 舞蹈心理教育。舞蹈可以促进大学生的心理健康进而提高其心理素质水平。舞蹈不仅是身体的展现, 也可以治愈心理创伤。舞蹈心理教育致力于将舞蹈的治疗功能和教育功能充分发挥出来。这种课程要求学生编排具有情感愈合功能或者积极情绪体验功能的舞蹈<sup>[4]</sup>。(3) 美术心理教育。美术心理教育是一种情感教育, 它通过美的事物来调动主体的各种心理功能, 升华情感, 使其通过丰富的内心体验, 在情感上产生共鸣, 从而促进自身内在的协调发展以及自身与外在环境良好共生关系的建立。美术教育也是张扬个性、表达自我的一种有效形式, 有利于促进自尊、自信和个性成长<sup>[11]</sup>。(4) 影视观赏。大学生心理健康教育最忌讳强制、说教和指责, 尤其要讲究分寸。电影艺术非常重视人物情感的宣扬和抑制, 这使电影的情感心理教育功能成为可能并富有实效。影视观赏一定要在观看影片后进行有指导的分享交流<sup>[12]</sup>。(5) 校园心理剧。校园心理剧是利用舞台创设的生活情景, 通过行为表达的方法和技术, 重现生活情景中的心理冲突, 使心理问题和心理过程表现出来, 促使观众和演员产生新的领悟、体验新的情绪从而改变行为的一种综合性和表达性的心理干预活动。校园心理剧使参与学生的情感得到宣泄和梳理, 认知结构发生变化, 使参与学生自己找到解决问题的方法, 建立起新的行为模式, 引导学生探索现实社会, 完善自我。校园心理剧以其独具魅力的原创性、互动性、生动性和启发性等特点, 对大学生产生潜移默化的心理影响和人格影响, 提高他们自我帮助和帮助他人的心理健康意识。

## (四) 微环境文化课程

大学生生活的微环境对其心理问题的预防以及心理素质的提高有非常重要的影响。大学生学习生活中交往最多的人就是微环境中的同学, 比如宿舍同学、班级同学等, 因此宿舍环境和班级环境对大学生有非常重要的影响: (1) 宿舍文化心理塑造。宿舍是大学生生活的主要场所。和谐的大学生宿舍人际关系可以让宿舍成员获得一种归宿感, 可以更深刻地体会到自身的价值, 从而激发人的积极性和创造性, 促进大学生的心理成长<sup>[13]</sup>。(2) 班级文化心理建设。班级是大学生相互交往的重要组织形式。大学生与班级成员交往比较多, 班级的文化氛围对大学生的心理和行为影响很

大。良好的班级氛围可以给大学生提供一种认同感和归属感。班级同学的情感支持对大学生保持心理健康有非常大的帮助。为了预防大学生的心理问题以及提高其心理素质,学校应该营造良好的班级文化氛围,建立积极的班级人际关系,培养大学生的集体荣誉感和团队协同合作精神。通过组织班级活动营造良好的班级文化氛围。

综上所述,基于心理素质培养的大学生心理健康教育课程体系是以培养全体大学生积极心理品质为目标,充分相信大学生自我发展潜能,综合各种课程内容的课程体系。该课程体系的构成内容主要包括专题训练课程、实践活动课程、艺术陶冶课程以及微环境文化课程等多样化的形式。大学生心理健康教育课程体系是一项庞大的系统工程,目前我们只做了一些初步探索,未来应该在理论研究和教育实践中不断完善,争取使该课程体系在培养大学生积极心理品质、促进大学生形成健全心理素质方面发挥更大的作用。

#### 参考文献:

- [1] 张大均. 大学心理健康教育若干理论的探讨[J]. 西南师范大学学报:人文社会科学版,2006,32(3):131-136.
- [2] 张大均,王鑫强. 心理健康与心理素质的关系:内涵结构分析[J]. 西南大学学报:社会科学版,2012,38(3):69-74.
- [3] 张大均,李晓辉,龚玲. 关于心理素质及其形成机制的理论思考(一)——基于文化历史活动理论的探讨[J]. 西南大学学报:社会科学版,2013,39(2):71-76.
- [4] Mitchell S L, Darrow S A, Haggerty M, et al. Curriculum Infusion as College Student Mental Health Promotion Strategy[J]. Journal of College Student Psychotherapy, 2012, 26(1): 22-38.
- [5] 马喜亭. 心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的实践探索[J]. 中国特殊教育,2010(11):82-85.
- [6] Bailey R. Physical Education and Sport in Schools; A Review of Benefits and Outcomes[J]. Journal of School Health, 2006, 76(8): 397-401.
- [7] Bunker L K. Psycho-Physiological Contributions of Physical Activity and Sports for Girls[C]. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 1998(3): 75-81.
- [8] Penedo F J, Dahn J R. Exercise and Well-being; A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity[J]. Current Opinion in Psychiatry, 2005, 18(2): 189-193.
- [9] 刘雄军. 积极心理健康教育视野下体育的健心作用述评——来自国外研究的证据[J]. 中国特殊教育,2009(7):93-96.
- [10] 蔡翠华. 论音乐与大学生心理健康的作用[J]. 现代教育科学:高教研究,2010(6):137-139.
- [11] 张林勇. 美术教育对开发脑潜能,促进心理健康的独特作用[J]. 中国特殊教育,2007(5):92-94.
- [12] 王占利,赵娜. 论电影对大学生的教育功能和参与模式[J]. 电影文学,2012(13):157-158.
- [13] 黄艳苹. 大学生心理健康教育的重点:建立和谐宿舍关系[J]. 广东工业大学学报:社会科学版,2007,7(4):43-45.

责任编辑 曹 莉