

大学生心理健康教育与综合实践活动整合模式研究

杨吕宇

天津职业技术师范大学 天津 300350

[摘要]大学生心理健康教育与综合实践活动是两个不同的领域，但二者之间存在着紧密的联系，在实际工作中，两者相互补充，相互促进。本文从大学生心理健康教育与综合实践活动整合模式研究的背景、意义、内容和方法等方面进行了阐述，旨在探索大学生心理健康教育与综合实践活动整合的有效途径。

[关键词]大学生心理健康教育；综合实践活动；整合

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325 (2023)-0063-08 **[收稿日期]** 2022-12-16

大学生是未来社会建设的中坚力量，其心理健康状况直接关系到国家和民族未来的发展。为了更好地帮助大学生提高心理素质、促进身心健康发展，近年来高校越来越重视大学生心理健康教育工作。但是，由于传统思想观念和教学模式的影响，目前高校中心理健康教育工作中还存在一些问题，如：教学形式单一、教学内容不全面、不深入等。因此，为了更好地满足新时代对人才的要求，高校要从实际出发，把心理健康教育与综合实践活动整合起来，充分发挥二者的优势和作用，形成合力，培养大学生健全的人格和良好的个性。

一、研究背景

随着我国教育事业的快速发展，大学生心理健康教育工作得到了广泛的关注，如何提高大学生心理健康水平已经成为高校亟待解决的问题。众所周知，综合实践活动是一种综合性的教育活动，主要通过学生亲自参与和体验来提升自身素质。所以，综合实践活动和心理健康教育有着密切的联系，二者

在目的、内容、方法上都有很大的相似性。在实际工作中，二者既相互补充又相互促进，发挥着各自的优势。因此，有必要把心理健康教育与综合实践活动整合起来，充分发挥二者的作用，对大学生进行全方位、全过程的心理健康教育和个性发展教育，从而有效地提升大学生的心理素质、促进其身心健康发展。本文对此进行了深入探讨。

二、研究意义

通过研究，将大学生心理健康教育与综合实践活动相结合，是高校思想政治教育的有效途径，有利于帮助大学生正确认识自我，了解心理健康的重要性，从而调整和改善自己的心理状况；有利于增强学生的社会责任感和使命感，促使学生主动地参与到社会实践活动中，实现自身价值；有利于高校全面实施素质教育，提高大学生的综合素质。总之，大学生心理健康教育与综合实践活动整合模式研究对于提高大学生的心理素质和综合素质、促进学生全面发展具有重要意义。通过研究，不仅能丰富大学生心理健

康教育的理论内容,也能为大学生心理健康教育提供一种新思路、新方法和新途径,更好地为培养社会主义建设者和接班人服务。

三、研究内容

通过调研,我们了解到目前大学生心理健康教育与综合实践活动存在的问题,如:心理健康教育课程数量较少,教师队伍建设不合理;教学内容与学生实际生活联系不紧密,教学效果不明显;教学形式单一,缺少创新等。结合学生心理健康状况,我们将两者进行整合,设计了一种新的教学模式,具体如下。

1.教学目标:通过调研结果分析,我们设计了一套“三位一体”的教学目标体系,即:心理健康教育目标、综合实践活动目标和学生能力发展目标。

2.教学内容:主要包括大学生心理健康教育的内容和综合实践活动的内容。

3.教学方法:我们采用“心理健康教育指导手册+心理健康知识测试”的形式进行授课。

4.教学评价:对学生在两个领域中的表现进行考核并评价。

5.整合模式实施效果:通过两个领域的整合,实现了对大学生心理健康状况的改善和综合实践活动效果的提高。

四、研究方法

(一)文献分析法:通过对国内外相关研究文献进行分析和整理,为本课题的研究提供理论依据。

(二)问卷调查法:通过向各高校学生

发放调查问卷,了解大学生对心理健康教育与综合实践活动的认知情况以及对二者整合的看法。

(三)访谈法:通过访谈,了解大学生对心理健康教育与综合实践活动的认知、心理健康教育与综合实践活动整合的途径等方面的问题。

五、具体实施措施

1.统一思想,提高认识。为了更好地发挥二者的优势和作用,需要学校统一思想,提高认识,高度重视此项工作。只有这样,才能从根本上保证两项工作的有效开展。

2.完善管理制度,强化职能部门。首先,学校要建立健全相关的管理制度,确保二者有机结合、有效运行;其次,学校要不断完善综合实践活动的管理制度和工作机制,保证其正常有序地进行;最后,学校要加强对心理健康教育的领导和监督,确保心理健康教育与综合实践活动有机结合、有效运行。

3.加大投入力度,提高教师水平。心理健康教育与综合实践活动整合是一项系统工程,需要学校和相关部门共同努力才能完成。通过聘请有经验的专业教师对教师进行培训和指导等方式提升教师的综合素质和心理素质。

六、研究成果及应用前景

在研究过程中,我们通过大量的调查走访,对学生的心理健康状况、家庭和学校教育状况进行了详细地调查,并结合实际,构建了一个心理健康教育与综合实践活动相结

合的教学体系,即:理论教学、实践活动和
管理监督相结合的教学模式,并在此基础上
实施了一系列改革措施,取得了良好的效
果。例如:实践活动形式更加灵活多样,内
容更加丰富;心理健康教育内容更贴近学
生实际;管理监督力度更加到位。总之,通
过大学生心理健康教育与综合实践活动整
合模式研究,充分发挥了二者的优势和作
用,更好地培养了学生的创新精神和实践
能力。同时,这一研究也为我国高校大
学生心理健康教育和综合实践活动的进
一步发展提供了宝贵的经验。

七、结语

两者整合,能充分发挥二者的优势和作
用,使大学生在实践过程中学会学习、学
会生存、学会生活、学会做人。同时,大
学生心理健康教育与综合实践活动整合模
式的建立与实施,能促进学生人格完善
和自我实现。大学生心理健康教育与综
合实践活动整合模式研究能够让我们更
清楚地认识到心理健康教育的重要性,能
更加有效地开展大学生心理健康教育工
作。

总之,大学生心理健康教育与综合实践

活动整合模式研究是一项非常具有现实
意义的工作,其意义不仅仅体现在这两
个领域的整合上。而更重要的是它不仅
有助于解决高校大学生心理健康教育与
综合实践活动整合过程中遇到的问题,而
且对于推动大学生心理健康教育和综合
实践活动工作的深入开展也有着重要作
用。因此,要加大对大学生心理健康教
育和综合实践活动整合模式研究的力
度,充分发挥二者在实际工作中的作用
和价值,切实提高高校大学生心理素
质和综合能力。

参考文献:

- [1]张卫平.从实践中探析大学生心理健
康教育整合模式[J].中国成人教育.
2010,(13).
- [2]李雄鹰,王进才.大学生心理健康教
育模式的整合与建构[J].河西学院学
报.2009,(1).DOI:10.3969/j.issn.1672-
0520.2009.01.023.
- [3]李岩.大学生心理健康教育整合模式
研究[J].辽宁师范大学.2014.
- [4]韩红艳.大学生心理健康整合教育模
式的实施策略[C].2007.

Study on the integration mode of college students' mental health education and comprehensive practice activities

Yang Lv Yu

Tianjin Vocational and Technical Normal University, Tianjin 300350

Abstract: College students' mental health education and comprehensive practice activities are
two different fields, but there is a close connection between them. In practical work, they
complement each other and promote each other. This paper expounds the background, significance,
content and method of the integration mode of the mental health education and comprehensive

practice activities, and aims to explore the effective way of integrating the mental health education and comprehensive practice activities.

Key words: mental health education for college students; comprehensive practical activities; integration