

# 高职院校心理健康教育课程教学模式探讨

郭文雄

山东职业学院 山东 济南 250104

**[摘要]**高职院校心理健康教育课程作为素质教育的重要组成部分，旨在帮助学生了解心理健康知识，提高自我调节能力，预防和解决心理问题，促进学生身心和谐发展。本文深入探讨了高职院校心理健康教育课程的教学模式，包括主题式教学模式、实践式教学模式等，并提出了具体的教学方法和策略。通过案例分析、角色扮演和团体辅导等实践活动，能够有效提高学生的心理素质和自我教育能力。本文强调，在心理健康教育课程中，应注重理论联系实际，注重学生的能力培养和自我体验，以全面提升学生的心理健康水平。

**[关键词]**高职院校；心理健康教育；主题式教学；实践式教学；团体辅导

**[中图分类号]** G444 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534 (2025) -0095-43 **[收稿日期]** 2025-03-14

## 一、高职院校心理健康教育课程的特点与需求

高职院校学生具有独特的个性特征和心理需求。他们通常具有较强的实践能力和创新意识，但同时也存在着一些心理问题，如自卑、焦虑、迷茫等。因此，高职院校心理健康教育课程在设计时必须充分考虑学生的特点和需求，注重培养学生的自我调节能力和解决实际问题的能力。

### （一）课程特点

1. 实践性：高职院校学生注重实践操作和技能训练，因此心理健康教育课程也应注重实践性，通过实践活动来提高学生的心理素质。

2. 针对性：针对高职院校学生的心理问题，心理健康教育课程应具有针对性，帮助学生解决实际问题。

3. 创新性：随着社会的快速发展，心理健康教育课程也应不断创新，以适应学生的新需求和新挑战。

### （二）学生需求

1. 了解心理健康知识：学生需要了解心理健康的基本概念、原理和方法，以便更好地认识自己，调节自己的情绪和行为。

2. 提高自我调节能力：学生需要学会如何调节自己的情绪和行为，以应对生活中的压力和挑战。

3. 培养解决问题的能力：学生需要培养解决实际问题的能力，以便在面对困难时能够独立思考、主动寻求解决方案。

## 二、高职院校心理健康教育课程的教学模式

针对高职院校学生的特点和需求，我们可以采用以下教学模式来优化心理健康教育

课程的教学效果。

### （一）主题式教学模式

主题式教学模式是以某一主题为中心，根据课程内容、学生的心理特点和社会现实生活的需要来设计教学过程的一种教学模式。这种教学模式具有鲜明的针对性和实效性，能够帮助学生深入理解心理健康知识，提高自我调节能力。

#### 1. 主题设计

主题的设计应充分考虑学生的心理特点和实际需求。例如，针对大一新生的适应问题，可以设计“大学生活如何过”这一主题；针对学生的情绪管理问题，可以设计“情绪的认知与调节”这一主题。通过精心设计主题，能够激发学生的学习兴趣 and 参与度。

#### 2. 教学方法

在主题式教学模式中，可以采用多种教学方法来丰富课堂内容，提高教学效果。例如，可以采用情景剧、小组讨论、案例分析等方法来引导学生积极参与课堂活动，深入理解主题内容。同时，还可以结合多媒体教学手段，如 PPT、视频等，来增强课堂的趣味性和吸引力。

#### 3. 教学效果评估

主题式教学模式的教学效果评估应注重学生的实践能力和问题解决能力的考察。可以通过课堂表现、小组讨论成果、案例分析报告等方式来评估学生的学习效果。同时，还可以采用问卷调查、访谈等方法来了解学生对课程的满意度和意见反馈，以便不断改进

进教学方法和策略。

### （二）实践式教学模式

实践式教学模式是在课程中设置相关的实践环节，以学生为主体，教师为主导，让学生自己动手操作、自己体验、自己感悟、自己分析问题解决问题的一种教学模式。这种教学模式能够提高学生的实践能力和心理素质，帮助他们更好地适应社会的挑战。

#### 1. 角色扮演

角色扮演是一种有效的实践教学方法。在心理健康教育课程中，可以让学生扮演不同的角色来模拟现实生活中的情境和问题。例如，在学习人际交往时，可以让学生扮演职场中的不同角色来模拟职场交往情境；在学习情绪管理时，可以让学生扮演情绪调节者的角色来模拟情绪调节过程。通过角色扮演，学生能够更加深入地理解问题本质和解决方法，提高自己的实践能力和心理素质。

#### 2. 团体辅导

团体辅导是一种常见的心理健康教育形式，它通过团体互动和分享来帮助学生认识自己、了解自己、改变自己。在心理健康教育课程中，可以运用团体辅导的方法来引导学生进行自我探索和成长。例如，可以组织学生进行小组讨论、分享会等活动，让他们在团体中互相学习、互相支持、共同进步。通过团体辅导，学生能够增强自我意识和自我控制能力，提高自己的心理健康水平。

#### 3. 案例分析

案例分析是一种通过具体案例来引导学生理解和应用心理健康知识的教学方法。在

心理健康教育课程中,可以选取与学生日常生活或学习密切相关的案例来进行分析和讨论。例如,可以选取一些典型的心理咨询案例来进行分析和讨论,让学生了解心理咨询的基本流程和方法;还可以选取一些校园欺凌、学业压力等典型案例来进行分析和讨论,引导学生学会如何应对这些现实问题。通过案例分析,学生能够更加深入地理解心理健康知识,提高自己的问题解决能力和应对能力。

#### 4. 实践环节的设计与实施

在实践式教学模式中,实践环节的设计与实施至关重要。教师应根据课程内容和学生特点来精心设计实践环节,确保实践环节具有针对性和实效性。同时,在实施过程中还应注重引导和监督学生的实践过程,确保学生能够真正参与进来并有所收获。此外,还应及时总结和反思实践环节的教学效果,以便不断改进和优化教学方法和策略。

#### (三) 其他教学模式的探索与尝试

除了主题式教学模式和实践式教学模式外,高职院校还可以尝试其他教学模式来丰富心理健康教育课程的教学内容和形式。例如,可以采用项目式学习、翻转课堂等新型教学模式来激发学生的学习兴趣 and 主动性;还可以结合校园文化活动、社会实践活动等渠道来拓展学生的实践经验和视野。通过不断探索和尝试新的教学模式和方法,可以进一步提高心理健康教育课程的教学效果和质量。

### 三、案例分析与实践效果评估

为了更好地说明上述教学模式在高职院校心理健康教育课程中的应用效果,以下将通过具体案例来进行分析和评估。

#### (一) 案例分析

以某高职院校的心理健康教育课程为例,该课程采用了主题式教学模式和实践式教学模式相结合的方式的教学。在课程中,教师精心设计了多个主题和实践环节来引导学生进行学习和实践。例如,在学习情绪管理时,教师设计了“情绪的认知与调节”这一主题,并采用了情景剧、小组讨论等方法来引导学生进行学习和讨论;同时,还组织了学生进行角色扮演和案例分析等实践活动来加深他们对情绪管理的理解 and 应用。通过这些主题和实践环节的学习和实践,学生们逐渐掌握了情绪管理的基本方法和技巧,并能够在实际生活中灵活运用这些方法和技巧来调节自己的情绪和行为。

#### (二) 实践效果评估

为了评估上述教学模式的实践效果,我们采用了问卷调查、访谈和课堂观察等方法来收集数据和信息。结果显示,大部分学生对这种教学模式表示满意和认可,认为这种教学模式能够激发他们的学习兴趣和主动性,提高他们的实践能力和心理素质。同时,通过观察和分析学生的课堂表现和作业完成情况,我们也发现学生在情绪管理、人际交往等方面的能力得到了显著提升。

### 四、总结

通过上述探讨和分析,我们可以看出高职院校心理健康教育课程教学模式的创新和

改革对于提高学生的心理素质和自我教育能力具有重要意义。主题式教学模式和实践式教学模式等新型教学模式的应用能够有效激发学生的学习兴趣 and 主动性，提高他们的实践能力和心理素质。我们应继续深化教学模式的改革和创新，探索更多适合高职院校学生的心理健康教育课程教学模式和方法；同时，还应加强师资队伍建设，提高教师的专业素养和教学能力；此外，还应加强与社会各界的合作与交流，拓展学生的实践经验和视野；最终，以期全面提高学生的心理健康水平和综合素质，为他们的未来发展奠定坚

实的基础。

#### 参考文献：

- [1]郑海林.大学生心理健康教育课程教学模式新探索[J].畅谈.2022,(19).
- [2]李春青.大学生心理健康教育线上线下混合教学模式探究[J].黑龙江教师发展学院学报.2021,(10).
- [3]谭艳艳.大学生心理健康教育课程教学的困境及对策[J].西部素质教育.2021,(5).
- [4]高语.新媒体时代提升大学生心理素质的路径研究[J].新闻研究导刊.2023,14(8).

## Exploration of Teaching Mode of Psychological Health Education Course in Vocational Colleges

Guo Wenxiong

Shandong Vocational College Jinan 250104, Shandong

**Abstract:** As an important component of quality education, psychological health education courses in vocational colleges aim to help students understand mental health knowledge, improve self-regulation ability, prevent and solve psychological problems, and promote the harmonious development of students' body and mind. This article delves into the teaching models of mental health education courses in vocational colleges, including thematic teaching models, practical teaching models, etc., and proposes specific teaching methods and strategies. Through practical activities such as case analysis, role-playing, and group counseling, students' psychological qualities and self-education abilities can be effectively improved. This article emphasizes that in mental health education courses, attention should be paid to the integration of theory with practice, the cultivation of students' abilities and self experience, in order to comprehensively improve students' mental health level.

**Keywords:** vocational colleges; Psychological health education; Theme based teaching; Practical teaching; group counseling