

# 以学生为中心的大学生心理健康教育课程改革

侯蔚心

重庆文理学院 重庆永川 402160

**[摘要]**以学生为中心的大学生心理健康教育课程改革是“十四五”时期高校心理健康教育的重要发展方向。本文旨在探讨如何通过改革提升大学生心理健康教育课程的教学效果，解决当前存在的问题，并提出具体的改革策略。在课程目标上，强调培养学生积极的心理品质、提升心理适应能力和促进全面发展；在教学内容上，围绕学生的认知与情绪发展、人际互动与学习、生涯规划与自我发展、生涯探索与生涯适应等方面进行设计；在教学方法上，采用问题式教学法、情境式教学法、混合式教学法等多种方法；在考核方式上，通过调查问卷和学生测评等方式全面评估课程效果。本文期望通过深入研究，为大学生心理健康教育课程改革提供有力支持。

**[关键词]**大学生；心理健康教育；课程改革；教学效果；以学生为中心

**[中图分类号]** G444-4 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534 (2025)-0055-76 **[收稿日期]** 2025-09-25

## 一、引言

随着社会的快速发展和竞争的加剧，大学生的心理健康问题日益受到关注。高校作为培养高素质人才的重要基地，承担着重要的心理健康教育任务。然而，当前大学生心理健康教育课程存在诸多问题，如课程目标单一、教学内容陈旧、教学方法落后、考核方式不合理等，这些问题严重影响了课程的教学效果，无法满足大学生的实际需求。因此，以学生为中心的大学生心理健康教育课程改革显得尤为重要。

## 二、课程目标

### （一）当前课程目标的问题

当前，很多高校心理健康教育课程设置了大量的教学内容，但其主要目标多集中在关注学生心理问题的识别与干预上，这在一

定程度上忽略了对学生积极心理品质的培养。这种目标导向使得课程更多地被视为解决心理问题的工具，而非促进学生全面发展的平台。因此，改革课程目标，以学生为中心，全面培养学生积极的心理品质，显得尤为重要。

### （二）以学生为中心的课程目标

1. 培养积极的心理品质：积极的心理品质包括自信、乐观、坚韧等，这些品质对于大学生应对学习和生活中的挑战具有重要意义。通过心理健康教育课程，帮助学生树立积极的心态，提升自我认知和自我调节能力，从而在未来的职业生涯中更加自信、从容。

2. 提升心理适应能力：心理适应能力是指个体在面对环境变化或压力时，能够保持

心理平衡并做出适当应对的能力。在快速发展的社会中，大学生需要具备良好的心理适应能力，以应对各种挑战和变化。通过课程的学习，帮助学生掌握有效的应对策略，提升心理韧性。

3. 促进全面发展：心理健康教育不仅关注学生的心理健康，还致力于促进学生的全面发展。通过课程的学习，帮助学生建立良好的人际关系，提升团队协作能力，培养创新思维和解决问题的能力，为学生的未来发展奠定坚实的基础。

### 三、教学内容

#### （一）当前教学内容的问题

当前大学生心理健康教育课程的教学内容往往过于陈旧，缺乏针对性和实用性。同时，不同年级、不同专业的学生在心理需求上存在差异，但课程内容往往没有充分考虑这些差异，导致教学效果不佳。因此，改革教学内容，以学生为中心，设计符合学生实际需求的教学内容显得尤为重要。

#### （二）以学生为中心的教学内容设计

1. 学生的认知与情绪发展：针对大学生在认知与情绪方面的发展特点，设计相关的教学内容。例如，通过教授认知重构技术，帮助学生调整不合理的认知模式，提升情绪管理能力。同时，结合大学生的实际案例，探讨情绪管理的重要性及具体方法。

2. 人际互动与学习：人际互动是大学生生活中不可或缺的一部分。通过设计相关的教学内容，帮助学生掌握有效的人际沟通技巧，提升团队协作能力。同时，结合学习动

机的理论，探讨如何激发学生的学习动机，提高学习效率。

3. 生涯规划与自我发展：生涯规划是大学生面临的重要课题。通过设计相关的教学内容，帮助学生了解自我、认识职业世界，制定合理的生涯规划。同时，结合自我发展的理论，探讨如何实现个人潜能的最大化。

4. 生涯探索与生涯适应：生涯探索是大学生生涯规划的重要组成部分。通过设计相关的教学内容，帮助学生了解不同职业的特点和要求，拓宽职业视野。同时，结合生涯适应的理论，探讨如何适应职业生涯中的变化和挑战。

在具体教学实践中，应以学生为中心，以相关政策文件为指导，结合大学生心理健康教育的特点，积极开发新的教学内容和方法。同时，针对不同年级、不同专业的学生，设计差异化的教学内容，以满足学生的实际需求。

### 四、教学方法

#### （一）当前教学方法的问题

当前大学生心理健康教育课程的教学方法往往过于单一，缺乏创新性和互动性。传统的讲授式教学方法往往无法激发学生的学习兴趣 and 积极性，导致教学效果不佳。因此，改革教学方法，以学生为中心，采用多样化的教学方法显得尤为重要。

#### （二）以学生为中心的教学方法改革

1. 问题式教学法：问题式教学法是一种以问题为导向的教学方法，它通过提出问题、分析问题、解决问题的过程来激发学生

的学习兴趣和积极性。在心理健康教育课程中，可以采用问题式教学法来引导学生思考自身在心理方面的问题和挑战，并通过小组合作的方式共同寻找解决方案。这种方法能够帮助学生将所学知识应用于实际问题中，提升解决问题的能力。

**2. 情境式教学法：**情境式教学法是通过模拟真实或虚构的情境来激发学生的学习兴趣和积极性的一种教学方法。在心理健康教育课程中，可以设计相关的教学情境，如模拟面试、团队合作任务等，让学生在情境中体验和学习相关的知识和技能。这种方法能够帮助学生更好地理解和应用所学知识，提升实践能力。

**3. 混合式教学法：**混合式教学法是将线上学习和线下学习相结合的一种教学方法。在心理健康教育课程中，可以采用混合式教学法来充分利用网络资源和平台，为学生提供更加灵活和便捷的学习方式。例如，通过网络平台进行课程讲解、答疑和讨论，同时通过线下实践活动来巩固和拓展所学知识。这种方法能够帮助学生更好地适应信息化时代的学习需求，提升学习效果。

在实施这些教学方法时，教师应注重与学生的互动和交流，鼓励学生积极参与课堂活动和实践任务。同时，教师还应根据学生的反馈和表现不断调整和优化教学方法，以确保教学效果的最大化。

## 五、考核方式

### （一）当前考核方式的问题

当前大学生心理健康教育课程的考核方

式往往过于简单和片面，无法全面反映学生的学习效果和能力水平。传统的考核方式主要依赖出勤、作业和课堂表现等，但这些方面往往无法准确评估学生在心理方面的成长和进步。因此，改革考核方式，以学生为中心，建立全面、客观的考核体系显得尤为重要。

### （二）以学生为中心的考核方式改革

**1. 调查问卷：**通过设计相关的调查问卷来评估学生对心理健康教育课程的满意度和学习效果。调查问卷可以涵盖课程内容、教学方法、课堂氛围等方面，以了解学生对课程的整体感受和评价。同时，通过调查问卷还可以收集学生对课程的改进建议，为今后的课程改革提供参考。

**2. 学生测评：**通过设计相关的测评工具来评估学生在心理健康教育课程中的学习效果和能力水平。测评工具可以包括测试题、访谈题目和活动设计等，以全面了解学生在认知、情感和行为等方面的成长和进步。同时，通过学生测评还可以发现学生在哪些方面存在不足和需要改进的地方，为教师提供有针对性的教学指导。

**3. 综合考核：**除了上述两种考核方式外，还可以采用综合考核的方式来评估学生的学习效果和能力水平。综合考核可以包括课堂表现、作业完成情况、实践活动表现等多个方面，以全面反映学生在课程学习中的表现和成长。同时，综合考核还可以采用多元化的评价标准和方法，如同伴评价、自我评价等，以更加客观和全面地评估学生的学

习效果。

在实施这些考核方式时，教师应注重公平性和客观性，确保考核结果能够真实反映学生的学习效果和水平。同时，教师还应及时反馈考核结果和意见，帮助学生了解自己的优点和不足，并制定相应的学习计划和改进策略。

## 六、存在的问题与建议

### （一）存在的问题

1. 学生参与度不高：尽管以学生为中心的教学理念已经深入人心，但在实际教学中，学生的参与度仍然不高。一些学生对心理健康教育课程缺乏兴趣，不愿意积极参与课堂活动和实践任务。这可能与课程内容、教学方法以及课堂氛围等因素有关。

2. 教师能力有待提升：部分教师在心理健康教育课程的教学能力方面还有待提升。一些教师缺乏相关的专业知识和实践经验，无法为学生提供有针对性的教学指导和帮助。同时，一些教师在教学方法和手段上缺乏创新性和灵活性，导致教学效果不佳。

3. 教学资源不足：当前高校在心理健康教育课程的教学资源方面还存在不足。一些高校缺乏专业的教学设备和场所，无法满足课程的教学需求。同时，一些高校在师资力量方面也存在不足，导致课程的教学质量无法得到保障。

### （二）建议

1. 加强课程内容设计：针对学生参与度不高的问题，教师应加强课程内容的设计和

创新。通过引入实际案例、设计趣味性的教学活动等方式来激发学生的学习兴趣 and 积极性。同时，教师还应关注学生的个体差异和需求，设计差异化的教学内容和方法，以满足不同学生的需求。

2. 提升教师教学能力：针对教师教学能力有待提升的问题，高校应加强教师的培训和发展。通过组织相关的培训和研讨会等方式来提升教师的专业知识和教学能力。同时，高校还应鼓励教师积极参与教学实践和学术研究，不断提升自己的教学水平和专业素养。

3. 加大教学资源投入：针对教学资源不足的问题，高校应加大投入力度，完善相关的教学设备和场所。同时，高校还应积极引进优秀的师资力量，加强师资队伍建设，为心理健康教育课程的教学提供有力的保障。

## 七、结论

以学生为中心的大学生心理健康教育课程改革是当前高校心理健康教育的重要发展方向。通过改革课程目标、教学内容、教学方法和考核方式等方面，可以显著提升课程的教学效果和质量，满足学生的实际需求和发 展要求。同时，针对存在的问题和不足，高校和教师应加强相关的工作和改进措施，为心理健康教育课程的持续发展和创新提供有力的支持和保障。在未来的发展中，我们期待看到更多以学生为中心、注重实践和创新的心理健康教育课程出现，为大学生的身心健康和全面发展贡献更多的力量。

参考文献:

- [1]余琼.课程思政视域下大学生心理健康教育课程教学改革[J].西部素质教育.2024,10(6).  
[2]王维力.新时代大学生心理健康教育长效机制的构建与应用研究[J].中国军转民.2024,(4).  
[3]方思琳."艺术疗愈"在高校大学生心理健康教育

- 中的应用研究[J].佳木斯职业学院学报.2024,40(3).  
[4]李萌.基于情境学习理论的高校课程思政教学设计[J].江苏经贸职业技术学院学报.2024,(1).85-88.  
[5]牛国衡,蔺冠杰.大学生心理健康教育工作的现状及优化路径研讨[J].山西青年.2024,(5).

## Reform of College Students' Psychological Health Education Curriculum Centered on Students

Hou Weixin

Chongqing University of Arts and Sciences Chongqing Yongchuan 402160

**Abstract:** The reform of student-centered college students' mental health education curriculum is an important development direction for college mental health education during the 14th Five Year Plan period. This article aims to explore how to improve the teaching effectiveness of college students' mental health education courses through reform, solve current problems, and propose specific reform strategies. In terms of course objectives, emphasis is placed on cultivating students' positive psychological qualities, enhancing their psychological adaptability, and promoting comprehensive development; In terms of teaching content, it is designed around students' cognitive and emotional development, interpersonal interaction and learning, career planning and self-development, career exploration and adaptation, etc; In terms of teaching methods, various approaches such as problem-based teaching, situational teaching, and blended learning are adopted; In terms of assessment methods, the course effectiveness is comprehensively evaluated through survey questionnaires and student evaluations. This article aims to provide strong support for the reform of college students' mental health education curriculum through in-depth research.

**Keywords:** college students; Psychological health education; Curriculum reform; Teaching effectiveness; Student centered approach