

---

# 地方本科院校大学生心理健康教育课

## 内外联动体系的构建

### ——以湖州师范学院为例

许金凤<sup>1</sup>

(湖州师范学院, 浙江 湖州 313000)

**【摘要】**本文针对大学生心理健康教育课内与课外的现状调查并进行原因分析,提出了大学生心理健康教育课内外联动机制,以提升大学生心理健康教育的实效。通过将大学生心理健康教育课程与课外活动有机结合,丰富教学内涵,延伸教育内容,建立课内外联动体系,促进大学生心理健康成长。

**【关键词】**大学生 心理健康 联动体系

**【中图分类号】**G441 **【文献标识码】**A

当代大学生学习压力大,处理人际关系能力较弱,大学生心理问题层出不穷。政府、社会对于大学生心理健康教育的关注和重视度越来越高。教育部在《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中明确指出:“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。”可见,大学生心理健康教育课内外联动体系的构建十分必要。

地方本科院校对于大学生心理健康教育的重视程度更高,由于地方院校的特殊性,学生的安全工作显得尤为重要。笔者通过调研地方本科院校的大学生心理健康教育课程教学和课外活动开展情况,对心理健康教育工作人员、任课教师和部分学生进行访谈,深入了解地方本科院校大学生心理健康教育课内外联动情况,听取合理化建议,并在相关学院进行试点。

## 1 大学生心理健康教育课程教学与课外活动现状

### 1.1 课程教学的现状

2011年教育部办公厅印发《高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,各高校积极响应开设必修课,开课面已经实现全覆盖。大学生心理健康教育课程成为教育主要渠道,课程开设也比较规范,设立教研室,集体备课,教学规范。经调查,笔者发现大学生对课程的期待和满意度均较高。学生普遍反映,心理健康教育课程教师上课轻松,会结合一些案例开展教学,对于心理知识掌握比较容易。

---

<sup>1</sup>项目基金:湖州师范学院校级课题“地方院校大学生心理健康教育课内外联动体系的构建”(编号:2014xjkt04)。

作者简介:许金凤(1981-),女,助理研究员,硕士,研究方向:大学生思想政治教育与学生工作。

## 1.2 课外活动的现状

为抓好心理健康教育，学生处、校心理健康指导中心和二级学院每年都会开展丰富多彩的心理活动，如心理情景剧、心理沙龙、团体辅导等，同时还有5月25日、10月10日等特殊节日开展系列活动，从个体到面上、从特殊到普遍，人人可以参与，营造了良好的心理健康教育氛围。这些心理健康活动趣味性比较强，同学比较愿意参与，但是参与后个人的收获与课程教学的理论知识的相关度学生不能很好的感受，往往觉得上课是上课，活动是活动。

## 1.3 课内外联动现状

经过与任课教师、学生和相关工作人员深入地面谈，了解到目前课程大部分是由教学部门管理，而课外活动大多由学工部门负责，两个部门在相互设计时各自为阵，两者的相关度不高。教师课堂讲授以理论为主，要按照原有的教学计划进行，没有时间和载体让学生将理论知识转化为实践体验；课外活动以项目式或者一次性的活动为主，利用课余时间开展，参与性和趣味性比较强，但是与课堂知识的运用结合不紧密。

# 2 课内与课外相分离的原因分析

## 2.1 实施主体不同

课堂教学以教师为主体，通常采用传统教学的模式比较多，为完成教学大纲规定的授课内容，依据授课进度以“讲授”为主，课堂上也没有充足的时间让老师们交流互动或者采取活动形式。课外活动以辅导员为主体，通常利用课余时间开展活动，形式多样，时间灵活，更侧重于营造良好的心理健康氛围，专业知识的引导比较少。

## 2.2 培养目标不同

课程教学侧重教学的规范性和理论性，教师需要从知识层面去了解上课的效果，而学生也是通过考试的形式来反映接受教育后的效果。课外活动更侧重是学生在参与中体验收获，不需要理论知识掌握多少扎实，但是在参与中能够促进自己和他人的健康成长即可。

## 2.3 资源分配不同

课程教学作为学校传统教学的主要方式，时间保障和课程任务安排受到学校、教师和学生的重视，场地等硬件首先保障教学，学生也会对于考试成绩的重视而更加注重课程教学。课外活动往往是学工线组织的活动，有时间或者感兴趣才去参加，没有考试的压力，比较自由。这也导致学生课外活动不够重视。

# 3 构建大学生心理健康教育课内外体系的实现路径

大学生心理健康教育课内外联动体系的构建需要全校全体教师的参与，必须从顶层设计开始做好路径设计，整合教学与学工资源，联合教师与辅导员力量，实现课内与课外紧密相连，才能形成有效的联动体系。

## 3.1 实施课外活动“成绩单”，推动课内外联动

以湖州师范学院为例，学校可以通过完善制度，出台实施课外活动“成绩单”，使课内与课外实现相互促进，相互融合。具体落实到试点学院，学院将大学生心理健康教育课程的成绩认定拆分为课堂考试成绩和课外活动成绩，按照一定比例对学生

---

提出要求,比如必须参加心理沙龙一次,参与心理游戏一次等,到课程结束必须参与一定时长的课外心理活动。专业教师除了常规课程教学以外,全面参与学院学工线心理健康教育活动设计,将授课内容的理论知识点与课外活动一体化设计,比如在讲授大学生情绪调整内容时,与心理情景剧紧密结合,设计以情绪调整为主题的情景剧,让学生按照班级或者分组进行情景剧创作和演绎,通过心理情景剧形式展现出大学生在情绪调整上存在的各种情况,并结合理论知识点进行点评和分享,从而将知识与实践紧密结合起来。学工线在安排学院心理健康教育活动时,也广泛征求心理教师意见,同时学生参与课外心理活动,按照参与次数和参与效果给与打分,并将分数运用到课堂中去。这样,既结合授课内容有意识开展课外实践活动,让学生通过参与和体验对上课的知识进一步巩固,又让学生学会在生活中运用心理健康知识。

### 3.2 构建完整的大学生心理健康教育体系

构建教学-学工联合,专业教师、学工老师、学生全员参与的完整体系。教学学工联合,心理健康教育教研室在每学期制定工作安排时,召集全体授课教师和辅导员,联合做好课内课外安排。课内以理论知识教学为主,课外作为课内的延伸和拓展,两者相互补充、相互促进,共同促进大学生心理健康的和谐 i 皆发展。学生在课堂上学习理论知识,打下扎实的理论基础,在课外通过参与心理活动,将理论知识转化为运用操作,学会运用知识处理实际问题,做到学以致用。

### 3.3 教师与学工联动

教师在实施课外活动“成绩单”时,要与辅导员、班主任取得紧密联系。课外心理健康教育活动的组织者和实施者往往是学工线,与他们保持良好沟通,在活动设计时融入课程元素,这样既减少了专业教师的工作量,有提高了学生参与课外心理活动的积极性。辅导员在设计课外心理活动时,要主动征求专业教师的意见和建议,尽早谋划好,同时做好课夕卜“成绩单”的公正评价,保障学生课外“成绩单”的公平公正。

### 3.4 课外心理健康教育活动课程化设计

除了与任课教师保持亲密联系外,学工线在设计活动时,可以将一些常态化、规模化、体系化的活动以课程的形式开展。比如“5.25”心理健康活动月,作为学校每年的固定活动,持续时间达一个学期之久。可以将活动内容按照课程模块设计为“知”“行”“悟”三个板块:“知”的板块以心理讲座、心理培训等形式开展,让学生巩固和加深心理理论知识;“行”的板块以心理游戏、心理情景剧等形式开展,让学生在实践体验中学会运用心理知识;“悟”的板块以读书分享会、心理日记等形式开展,从学生的心理感受中领悟心理知识。将固定的活动以课程的形式开展,既让学生获得了学分,也让辅导员的工作有了更多的认可和体现。

地方本科院校的大学生心理健康教育课内外联动体系的构建是需要不断探索和尝试的,但其必然性和重要性不容忽视。希望能够通过调查与尝试,不断推动地方本科院校的大学生课内外联动体系发展,全方位促进大学生心理健康教育工作效果,促进大学生健康成长。

### 参考文献:

- [1] 祝莺莺,王璇.构建大学生心理健康课第二课堂教学模式探索[J].教学改革,2017(07).
- [2] 陈超莹.浅析第二课堂教育模式在大学生心理健康教育中的探索与实践(1).教育探索,2015(07).
- [3] 张亚琦,汪子倩,刘雨航.高校第一课堂与第二课堂协同育人研究田.教学改革,2019(05).

---

[4] 丁笑生. 大学生心理健康教育课程构建的思考思想教育研究, 2015(11).

[5] 郭晓倩. 基于“第二课堂成绩单”下高校实践育人机制研究田. 产业与科技论坛, 2017(23).