

高职院校心理健康教育课程面临的育人困境与优化策略研究

朱淑贞

广州华立科技职业学院 教育学院 广东 云浮 527500

【摘要】：高职院校心理健康教育课程是落实立德树人根本任务、培养高素质技术技能人才的重要途径。文章从普及心理健康知识、增强心理调适能力、培育积极心理品质三个方面来阐述课程的育人目标。进而对课程育人实践中的课程内容职业属性薄弱、课堂教学方式单一、师资专业结构存在短板、课程评价体系不完善等困境进行分析。在此基础上提出相应的优化策略。目的在于给高职院校心理健康教育课程高质量发展提供有益的借鉴。

【关键词】：高职院校；心理健康教育课程；育人困境；优化策略

DOI:10.12417/2705-1358.26.15.072

高职院校在我国地位越来越高，我国教育部门对高职院校的心理健康教育也越来越重视。高职学生正处于心理健康观念形成的关键时期，且社会环境变化、家庭环境的变化都会对高职学生的心理健康状态产生一定的影响，因此高职院校开展心理健康教育就显得尤为重要。高职院校应该通过心理健康教育正确引导高职学生的心理发展，降低外界因素对高职学生心理健康发展造成的负面影响^[1]。因此，对高职院校心理健康教育课程存在的现实困境进行系统的审视，并提出行之有效的改进措施，对提高课程育人实效、为高素质技术技能人才的培养服务有重大的理论价值和现实意义。

1 高职院校心理健康教育课程的育人目标

1.1 普及心理健康知识，提升学生心理认知水平

心理健康教育课程基础性目标，就是使学生系统地掌握心理健康基本知识，形成科学的心理认知结构。经过课程学习，学生应该对心理健康有基本的认识和理解，能正确地判断自身心理状况，识别出常见的心理问题早期的信号。认识情绪、压力、人际关系等心理现象产生的原因及变化规律，理解心理活动的基本特点。树立科学的心理健康观，客观看待心理问题，破除对心理问题的误解和偏见，形成心理问题可以预防、可以调节、可以治疗的正确认识。经过知识的系统传授，使学生心理认知水平由模糊到清晰、由片面到全面，为学生自我心理觉察及后续能力培养打下认知基础。

1.2 增强心理调适能力，提升学生自我应对能力

心理健康教育课程不单是传授知识，更是培养学生心理调适能力的过程，使学生具有面对压力、挫折的能力。高职学生处在学业竞争、实习就业、人际交往、情感发展等诸多压力之下，部分学生还存在着自卑心理和身份认同的困惑，如果没有

有效的调适方式，很容易产生焦虑、抑郁等心理问题。课程要经过系统的技能训练，使学生掌握情绪管理、压力疏导的方法，养成挫折应对、心理韧性的品质，在困境中自我激励、积极归因^[2]。改善人际沟通及冲突解决能力，创建起有效的社会支持网。除此之外，还要引导学生把职业生涯规划中的人格调适方法运用到职业情境当中，为学生以后适应职场、应对职业压力打下基础，实现由知识学习向能力形成转变。

1.3 培育积极心理品质，助力学生全面和谐发展

心理健康教育课程深层次的育人目标就是培养学生的积极心理品质，促进学生人格的完善和全面发展，与立德树人的根本任务不谋而合。高职教育培养的是高素质技术技能人才，学生的职业素养、工匠精神和心理品质是密不可分的。课程要着力培养学生的自尊自信、乐观向上生活态度，帮助学生摆脱“高考失败者”的消极自我标签，重新获得积极的自我认同。培育敬业、专注、坚韧等与职业发展相关的职业心理品质，涵养精益求精的工匠精神。激发学生的生命价值感和社会责任感，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。积极心理品质的培养使学生不仅心理健康，而且心理繁荣，在知识学习、技能训练和人格发展之间形成良性互动，最终实现德智体美劳全面发展的育人目标。

2 高职院校心理健康教育课程面临的育人困境

2.1 课程内容职业属性薄弱，育人目标落地存在偏差

高职院校心理健康教育课程普遍存在着内容普适化、同质化的问题，职业属性比较弱。目前大多数课程直接采用本科院校的教材体系和教学内容，以情绪管理、人际交往、压力应对等一般性的主题为主，没有很好地结合高职学生心理特点和职业教育人才的培养定位。高职学生普遍存在着自我认同感低、

学业自信心不足等问题,其心理困扰大多与专业学习、实习实训、就业择业等职业情境有关,但目前的职业类课程内容对这些问题的关注较少,缺少对职业压力调适、职业心理准备、工匠精神培养等内容的专门设计。育人目标不能通过现有的教学内容来实现,课程供给和学生实际的心理需求之间存在错位。职业属性的缺乏造成心理健康教育同高职教育类型特征相脱离,降低课程育人的针对性和实效性。

2.2 课堂教学方式较为单一,学生课程参与动力不足

课堂教学方式单一化是造成课程育人实效不彰的突出症结。目前大部分高职院校的心理健康教育课程仍然以大班理论讲授为主,教师按照教材单向灌输心理学的概念和知识,课堂缺少互动研讨和情感交流,学生处在被动接受的地位。心理健康知识的习得并不一定会带来心理素质的提高,学生的心理成长要靠体验、感悟和践行来完成,但是角色扮演、团体辅导、心理情景剧等体验式教学方法在课堂上应用较少,知识传授和能力培养、行为转化之间存在着明显的断层^[3]。同时课程考核大多采取期末闭卷考试或者提交论文的形式,学生只需要短期记忆知识点就可以通过,而不需要投入真实的自我探索,从而进一步削弱了学习动机。单一的教学方式使课堂气氛沉闷,学生参与度和获得感低,课程停留在知的层面而不能达到信、行的层面,育人效果大打折扣。

2.3 师资专业结构有短板,课程育人专业支撑不足

师资队伍是课程育人质量的保证,目前高职院校心理健康教育师资在数量和专业结构上都存在着明显的不足。一方面,专职心理教师数量不足,大部分高职院校的心理健康课程是由辅导员、思政课教师或者行政人员兼任的,教师的教学工作量大、精力分散,不能够投入足够的时间来研究教学。另一方面,兼职教师大多没有系统的心理学专业训练,对于心理发展规律、心理咨询理论和团体辅导技术的掌握不够深入,在教学过程中很难准确地回应学生心理上的困惑,也无法驾驭体验式、互动式的教学活动,教学水平参差不齐。另外,高职院校对于心理教师的培训进修、职称评定、待遇保障等支持体系不健全,教师职业发展通道狭窄,队伍稳定性差,优秀人才流失严重。专业支撑的缺失造成课程教学质量无法保证,育人目标的实现缺少坚实的人才基础。

2.4 课程评价体系不够完善,育人效果难以持续追踪

课程评价体系不健全,心理健康教育课程育人效果不能准确评价、持续追踪。目前的评价重结果轻过程、重知识轻发展。考核内容主要考查学生的心理学概念、原理的记忆,不能体现学生心理素质、调适能力、行为方式的变化。考核方式大多为一次性的期末考试,没有对学生的课堂参与、体验投入、心理成长记录等过程性信息进行收集。评价主体单一,基本都是教

师单方面的评价,缺少学生的自我评价、同伴互评等多样的评价方式,不能全面地反映学生心理成长的全过程^[4]。更突出的是,评价停留在课程结束,没有对学生在以后的学习、实习和就业中心理状态的跟踪,课程对学生长期育人效果无法考察。碎片化、静态化的评价体系既不能给教学改进提供有效的反馈,也不能使课程育人成效停留在经验判断的层面,从而影响到课程质量的持续提高。

3 高职院校心理健康教育课程育人优化实施策略

3.1 对接职业岗位需求重构课程内容,锚定课程育人目标

针对课程内容职业属性薄弱的问题,高职院校应该以职业岗位需求为出发点,对心理健康教育课程内容体系进行系统的重新构建,使育人目标真正落实到具体的教学内容中。首先要开展行业企业调研,了解各个专业学生在实习、就业阶段所面临的一些典型心理问题,例如制造业学生在流水线作业中的心理适应、服务业学生的情绪劳动压力、信息技术类学生项目周期的焦虑等等,把真实的职业情境转化为课程教学案例和模块内容。第二,在保持心理健康基本知识框架的基础上,增加职业特色专题,形成通用心理素养与职业心理两块内容并存的双轨结构。同时各专业系部和心理健康教研室一起开发校本教材或者教学资源库,保证内容符合专业人才培养方案。经过课程内容职业化的重新塑造,使学生真正体会到心理健康教育对自身职业发展起到的支持作用,进而提升学生的获得感和目标感,使课程育人由泛化普及转向精准赋能。

3.2 创新多元化教学载体,激发学生课堂参与内在动力

为了破解教学方式单一造成的课堂参与度低的问题,高职院校要大力推进教学方法和载体的多样化创新,调动学生内在的学习动力。一方面要大力推广体验式教学,用心理情景剧、角色扮演、正念冥想、沙盘游戏、团体心理辅导等手段让学生在沉浸式的参与中获得情感体验和心理感悟,实现从“听中学”到“做中学”的转变^[5]。另一方面,要充分发挥数字化技术的作用,创建微课视频、心理测评小程序、虚拟仿真职场心理情境等线上资源,形成线上自主学习和线下深度互动相结合的混合式教学模式,适应学生个性化、碎片化的学习需求。除此之外还可以采用项目式学习(PBL)的理念来设计实践活动项目,让学生自主探究、合作学习。在课堂组织上灵活采用案例研讨、辩论赛、心理沙龙、同伴互助等多样化的形式来创设开放、安全、互信的课堂环境。使学生由被动的接受者变成主动的建构者,提高课堂参与度和育人效果。

3.3 健全师资培养与保障机制,夯实课程育人专业根基

为了克服高职院校师资队伍专业结构的不足,高职院校要从培养、引进、激励等各方面完善师资保障体系,给课程育人

赋予有力的专业支撑。一是要增加专职心理健康教育教师的数量,按照教育部规定的师生比配齐配足专任教师,明确其教学、科研和专业发展的岗位职责,不能把过多的行政事务摊派给专职心理健康教育教师。二是要创建系统的教师专业发展体系,定期组织教师参加职业心理学、体验式教学、课程思政融合、团体辅导技术等专项培训,鼓励教师考取心理咨询师、职业生涯规划师等相关资格证书,提高综合育人能力。三是开展双师型心理教师培养计划,安排教师到企业挂职锻炼或者参与校企合作项目,了解行业职业生态和学生就业环境,提高教学的针对性和实效性。四是建立稳定的兼职教师队伍,聘请行业企业心理服务专家、优秀校友、临床心理师等参加课程教学和讲座,丰富教学视角。五是健全教师评价和激励机制,把心理健康教育课程教学质量纳入职称评定和绩效考核体系,调动教师开展教学改革积极性和创造性。

3.4 构建全过程综合性评价体系,实现育人效果动态监测

对课程评价体系不健全问题,高职院校要创建起涵盖教学全过程、多方面综合评价体系,从而达成育人成效的科学评判和动态监测。第一,要改革传统的终结性评价方式,建立过程性评价和终结性评价相结合的考核结构。过程性评价包含课堂参与度、心理体验报告、小组合作项目表现、心理成长日志、同伴互评等各方面,全方位地反映学生学习投入和心理成长的轨迹。终结性评价应该减少纯知识记忆类的考题,增加情境案

例分析、心理调适方案的设计、职业心理素质的自评等能力导向性的考核内容。第二,应该采用心理量表的前后测机制,在课程开始前和结束时分别对学生的心理健康素养、心理韧性、自我效能感等进行标准化量表的测量,来量化地评价课程对学生心理品质发展的影响。第三,建立毕业生心理健康追踪机制,采用定期问卷调查或者访谈的方式,了解学生在实习、就业阶段的心理适应情况,评价课程的长期育人效果。第四,创建评价数据的反馈和改进闭环,定时剖析评价成果,产生课程质量诊断报告,给教师改良教学策略,学校改进课程管理赋予数据支撑,促使课程育人质量不断更新迭代。

4 结语

高职院校心理健康教育课程育人质量的好坏,直接影响到高素质技术技能人才的全面成长和健康成长。对于目前存在的种种现实困境而言,只有把职业属性深入到课程内容当中,用多元化的教学载体激发课堂的活力,依靠专业的师资队伍筑牢育人根基,用全过程的评价体系开展动态监测,才能使心理健康教育课程由“知识传授”向“素养培育”转变,由“泛化普及”向“精准赋能”转变。同时高职院校还要不断深化心理健康教育课程改革,加强校企合作、跨部门合作,探索出符合职业教育类型特点的课程育人模式,为培养德技并修、身心和谐发展的新时代高素质技术技能人才提供更坚实的心理支持和育人保障。

参考文献:

- [1] 向英.“五育并举”视域下高职高专心理健康教育课程体系建构与实践研究[J].科学咨询,2026,(15):125-129.
- [2] 杨小燕.高职心理健康教育课程培育职业核心素养的逻辑与机理[J].鹿城学刊,2026,38(3):63-66+89.
- [3] 董丽星.心理健康教育课程对高职生积极心理品质培养的作用研究[J].科教文汇,2026,(4):154-158.
- [4] 蒙晓菁,熊晟钰.高职院校心理健康教育课程对学生心理素质提升的作用研究[J].现代职业教育,2026,(3):169-172.
- [5] 金鑫.基于循证实践的高职心理健康教育课程研究[J].辽宁高职学报,2025,27(12):66-69.