

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程 改革探索^①

李 坦

(聊城职业技术学院, 山东 聊城 252000)

[摘 要] 探索基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革, 介绍核心素养理念在心理健康教育中的应用, 讨论基本要素和教学方法。强调教材编写原则和课程实施策略, 并提出评估与改进的重要性。最后, 总结实践经验和成效, 并展望未来发展方向。为高职学生心理健康教育提供了实践指导和改革思路, 有助于提升教育质量, 促进学生全面发展。

[关 键 词] 核心素养; 高职学生; 心理健康教育; 课程改革

[中图分类号] G441

[文献标志码] A

[文章编号] 2096-0603(2024)11-0128-04

在社会的不断发展和变化中, 高职学生面临越来越多的心理健康问题, 如焦虑、抑郁、人际关系困扰等。这些问题不仅对个人的身心健康造成负面影响, 还会影响其学业表现和职业发展。因此, 培育高职学生的心理健康素养成为一项紧迫的任务。在这个背景下, 基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革应运而生。

核心素养作为一种综合能力的培养理念, 强调学生的思维能力、社交能力、情绪管理能力以及自我认知与控制能力等方面的提升。针对高职学生心理健康的需求, 我们需要重视这些核心素养的培养, 并将其融入心理健康教育中。基于核心素养的教育, 我们可以帮助高职学生建立健康的思维模式、积极的社交关系、有效的情绪管理策略, 以及良好的自我认知和控制能力。这不仅有助于提升他们的心理健康水平, 还能为他们的个人成长和职业发展奠定坚实的基础。

一、高职学生心理健康问题的现状和挑战

高职学生心理健康问题的现状和挑战, 是当前学校教育面临的重大问题。由于学业压力、人际关系、职业发展前景等方面的原因, 高职学生普遍存在心理压力、情绪波动大、自信心不足、自我管理不善等问题。

首先, 学业压力是高职学生心理健康问题的首要挑战。高职学生正忙于学习基础知识和养成实践能力, 经

常需要应对繁重的课业任务、实习和毕业就业的压力等。对一些优秀的学生来说, 学业压力更大, 他们需要在学术和职业生涯上保持领先。其次, 人际关系是高职学生面临的另一个挑战。高职学生在学校里面临着多样化的人际关系, 包括同学、老师和校园社交圈。同时, 他们面临的人际关系问题也相对较多, 例如人际冲突、孤立感、群体排斥等问题。这些问题会给高职学生的生活和学习带来诸多不良影响。再次, 就业压力和期望的不合理是高职学生心理健康问题的一个关键挑战。毕业后, 高职学生需要面对就业市场的竞争和自身能力与就业需求的匹配。除了个人主观因素, 社会和经济的环境影响也会产生一定的就业压力和职业期望, 这可能会使高职学生感到焦虑和不安, 缺乏自信和明确的职业规划。最后, 高职学生缺乏心理健康方面的教育。过去的教育模式中, 心理健康教育往往被忽视或被边缘化。高职学生缺乏相关的心理健康知识和技能, 导致他们无法有效地面对自身的心理挑战和应对策略。^[1]

面对这些现状和挑战, 基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革的目的是帮助高职学生建立健康的思维模式、积极的社交关系、有效的情绪管理以及良好的自我认知和管理能力, 从而提升他们的心理健康水平, 稳定情绪状态, 建立良好的人际关系, 并为未来的职业生涯做好准备。

^①基金项目: 山东省职业教育教学改革研究项目(项目编号: 2022348); 聊城职业技术学院教学改革研究项目(项目编号: 2022LZYJ34B)。

作者简介: 李坦(1987—), 女, 汉族, 山东聊城人, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 心理健康教育。

二、核心素养理念在心理健康教育中的应用

核心素养作为一种综合能力的培养理念,包括学生思维能力、社交能力、情绪管理能力以及自我认知与控制能力等方面的提升。这些能力的培养在高职学生心理健康教育中具有重要作用。

首先,核心素养理念的思维能力方面可以培养高职学生的逻辑思维和创意思维能力,帮助他们更好地应对心理挑战。例如,在课堂中可以采用启发式问题、情境模拟等方式,引导高职学生运用创意思维解决心理问题。其次,在社交能力方面,高职学生需要学习正确认识自己、理解他人需求和建立良好的人际关系等技能。通过课程教育和实践活动,高职学生可以培养对社交场合的适应和协作能力,以及了解团队合作的相关知识和表现。情绪管理是核心素养的另一方面,培养高职学生情绪管理和处理压力的能力。针对高职学生常见的情感问题,如焦虑、抑郁等,通过课程引导和实践活动,引导学生正确面对情绪,缓解心理压力。最后,在自我认知与控制方面,通过这方面的能力培养,高职学生可以获得对自己的了解和认知,消除自我偏见,改善与自己的关系,并提高自我控制和组织能力。例如,通过课程教育和实践活动,高职学生可以了解自身的优势和劣势,获得提升能力的捷径。

三、基于核心素养培育的高职学生心理健康教育改革的基本要素

(一)思维能力培养

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育应该注重思维能力的培养,它是提高学生心理素质的重要组成部分。思维能力的培养可以帮助学生更好地理解学科知识,同时还能提高其学习、思考和解决问题的能力以及实践应用能力。同时,思维能力的培养可以有效培养学生的创新能力、团队协作和领导能力、分析决策能力等多方面的能力,全面提升学生的综合素质。为了有效提升高职学生的思维能力,可以通过以下方法实现。首先,启发式问题是一种基于引导学生自行思考和探索的方法,旨在培养学生的逻辑思维和反应能力。这种方法基于学生的学科知识和实践体验,可以开发学生的创造性和批判性思维。通过针对性的提问和引导,启发学生在心理健康教育领域进行自主思考和探究,提高其解决复杂问题和应对挑战的能力。其次,情境模拟是一种将学生置于真实或类真实的情境中,以考验其学科知识、思维、分析和解决问题的能力。这种方法可以帮助学生更好地理解和应用学科知识,同时锻炼解决问题的能力。在心理健康教育领域,教师可以借助真实或虚拟的情境设计一些心理挑战任务,供学生挑战

和解决,从而培养其解决问题的能力 and 应对心理挑战的能力。再次,协作学习是通过小组讨论、协作,集思广益,以解决特定的问题。这一方式可以增强学生的协作能力和应用能力,培养团队合作精神和集体智慧。最后,问题导向式学习可以将学生置于自发性和积极性的学习环境中,通过提出问题的方式鼓励学生主动思考和探究认知任务^[9],可以提高学生的学习兴趣、学习主动性和自我探究精神。在心理健康教育中,问题导向式学习可以帮助学生主动探究了解心理健康方面的问题和挑战,积极寻求解决方案,提高自我解决问题的能力 and 思维能力。

(二)社交能力培养

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育中,社交能力培养是至关重要的一部分。对于高职学生而言,掌握良好的社交能力不仅影响到他们的人际关系,更关系到他们的就业前景和职业发展。首先,要学习良好的沟通和交流技巧,良好的沟通和交流技巧是建立良好人际关系的关键。在高职心理健康教育中,学生需要学习如何建立良好的人际关系、如何改进不好的沟通模式、如何解决沟通不顺利的问题等。高职学生需要学习并掌握基本的沟通和交流技巧,包括言语表达、非言语表达、倾听和理解等。其次,合适的社交礼仪是建立良好人际关系的必要条件。教师应该教授学生基本的社交礼仪以培养高职学生的社交能力。再次,增强团队之间的沟通合作,也是社交能力培养的重要环节。通过团队的沟通合作,学生能够学习如何彼此信任、合作、分工以及如何积极贡献个人所长为团队作贡献,从而提高学生的个人社交能力和领导能力。最后,高职学生应该具备良好的公民意识和社会责任感。在高职心理健康教育中,学生应该学习明确的社会责任和公民意识,如怎样回报社会和社区、如何创造社会价值等。这些都助于提高学生的社交能力,更好地与他人相处并为社会做出贡献。

(三)情绪管理能力培养

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育中,情绪管理能力的培养也至关重要。情绪管理能力包含识别、理解和调节自己的情绪,以及与他人建立积极的情绪关系。首先,学生应该学会如何识别和理解自己的情绪反应。情绪识别是指学会辨别不同的情绪,并将其与适当的表达方式联系起来。在课堂上,教师可以使用情感识别的练习、情感视频和角色扮演等活动,帮助学生认识、理解和有效表达自己的情绪。其次,情绪调节和管理是学生在面对情绪挑战和压力时,有效处理和**控制自己情绪的能力。在高职心理健康教育中,学生需

要学习各种情绪调节和管理技巧,包括深呼吸、放松训练、积极思考、问题解决和寻找支持等。这些技巧可以帮助学生更好地面对情绪困扰,重建积极和健康的情绪状态。再次,情感智力是指学生的情绪智力,包括情绪识别、理解情绪、利用情绪信息和控制情绪等能力。学生应该被鼓励培养和发展自己的情感智力。通过与自己和他人的情绪互动,学生可以提高情感智力,更好地理解 and 适应情绪变化,以及与他人建立积极的情绪关系。最后,培养学生的正面情绪和心理弹性是高职心理健康教育中的重要目标之一。学生应该被教导如何培养积极的情绪,如乐观、希望和喜悦,通过积极的应对策略应对挫折和困难。心理弹性是指适应困境、抗压和恢复正常情绪的能力。通过培养正面情绪和心理弹性,学生可以更好地面对挑战和逆境,提高情绪管理能力。

四、基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革内容与教学方法

(一)课程内容设计

在自我认知与情绪管理内容中,涉及帮助学生了解自己的个性、价值观和兴趣,并学会接受和尊重自己的差异。针对情绪管理方面,课程可以涵盖情绪识别和表达的技巧、情绪调节和管理的策略等。压力管理与适应能力的内容涵盖帮助学生认识和理解压力的原因和影响,提供有效的压力管理策略,引导学生培养适应能力和恢复能力,以及促进积极心理弹性的发展。同时,心理健康与幸福感的内容主要包括讲解心理健康的概念和重要性,提供促进心理健康的策略和实践方法,引导学生形成积极的心理态度和乐观情绪,培养对幸福感的理解和追求。

(二)教学方法

可以利用情景模拟的教学方法,让学生参与实际情境,通过角色扮演等方式模拟真实生活中的情况,以培养学生的情绪管理、沟通和解决问题的能力。并且通过小组讨论的形式,鼓励学生表达自己的观点和想法,提供互动和合作的环境,让学生在互相交流、分享和倾听中培养社交与人际关系能力。此外,利用教育视频和实际案例分析的方式,向学生呈现有关心理健康和情绪管理的实际情况,通过观察和分析,引导学生学习不同情况下的应对策略和技巧。鼓励学生进行反思和分享,让他们思考自己的情绪、行为和人际关系,并理解其对心理健康的影响,以及提出改进和发展的建议。^[9]

五、教材编写与实施

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革探索中,教材的编写和实施应该注重结合具体的例子和实践,以增强学生的学习效果和实际应用能力。教材编写的第一步是明确高职心理健康教育课程的目标

和具体内容。例如,对于情绪管理方面的目标,应该是帮助学生了解不同情绪的特点和表现,并学会有效地应对和调节情绪。编写教材时,可以通过具体的例子,如学习生活场景中的压力情境或日常生活中的挫折经历,帮助学生理解情绪管理的重要性,并介绍相关的技巧和策略。教材的内容应包括基本的心理学知识和相关技能的培养。在人际关系能力方面,教材可以介绍有效的沟通技巧和解决冲突的方法。通过案例分析,如处理团队合作中的分歧或解决与同事之间的冲突,学生可以理解并应用沟通技巧和解决问题的策略,提高他们的人际交往能力。教材中的实例和案例分析对学生的学习非常重要。例如,在压力管理方面,可以使用具体案例,比如如何应对考试压力或在工作中应对工作负荷过大的情境,帮助学生了解压力的成因和影响,并介绍一些有效的应对策略,如时间的有效管理、压力减轻技巧等。通过实例和案例分析,学生可以更好地理解相关概念,并培养分析和解决问题的能力。

教材的实施需要采用适合的教学方法。例如,在实践活动中,可以设计角色扮演和模拟练习,让学生扮演不同的角色,如职场中的领导者、员工或客户,以锻炼他们的沟通和合作能力。通过这样的实践活动,学生可以在模拟情境中应用所学的知识 and 技能,提高他们应对实际问题的能力。教学过程中的学习评估是教材实施的重要组成部分。例如,针对情绪管理的学习目标,可以设计情境模拟或情绪调查问卷等评估工具,以了解学生的情绪管理能力和应用情绪调控策略的情况。这样的评估可以帮助学生了解自己的情绪水平,并在需要时调整其情绪管理策略。最后,教材编写 and 实施应是一个不断改进的过程。教师和编写者应根据学生的反馈和实际应用情况,及时调整和改进教材内容和实施方法。例如,根据学生的需求和反馈,可以增加更多真实生活中的案例和实践活动,以更好地满足学生的学习需求和提高其应用能力。^[14]

六、基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革的评估与改进

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革的评估与改进是确保课程有效性和适应性的关键环节。评估是教育改革中不可或缺的一环,首先,可以采用问卷调查、访谈和焦点小组讨论等方式收集学生的反馈和看法。通过了解学生对课程内容、教学方法和教材的评价,可以发现课程的优点和不足之处,从而进行相应的调整和改进。此外,教师可以观察学生的参与程度、学习效果和行为变化,以评估课程的实施效果。例如,教师可以观察学生在课堂上的互动和表现,评估

他们对所学知识和技能的了解情况。同时,可以通过学生作业和项目成果的评估,了解学生在实践和应用方面的能力。除了定性和定量的评估方式,教师和教育机构还可以考虑与学生家长和社会各方面进行合作和交流。通过与家长的沟通和反馈,可以了解学生在家庭中的变化和表现,以及家长对课程的意见和建议。同时,也可以与社会各界进行合作,了解学生在实习或工作中的表现和反馈,以评估课程的应用性和适应性。

评估结果应该成为改进的基础,为下一轮教学提供指导和参考。根据评估结果,教师和教育机构可以针对课程的不足之处进行相应的改进和调整。例如,如果评估显示学生对某一特定主题的理解程度不够深入,教师可以重新设计相关教学活动,提供更多的案例分析和实践机会,以提升学生的理解和应用能力。此外,改进还可以包括教师培训和专业发展。教师可以参加相关的培训课程和研讨会,更新教育理念和教学技能,以提高教学效果和与学生的互动。同时,教育机构也可以提供支持和资源,鼓励教师进行教学创新和研究,推动教育改革的持续发展。^[5]

七、基于核心素养培育的高职学生心理健康教育改革的实践经验和成效

基于核心素养培育的高职学生心理健康教育是一种着重培养学生成为有核心素养的健康公民的教育模式。基于核心素养培育的高职学生心理健康教育注重培养学生的综合素质和能力,着重培养学生的人文、社会、科学素养等多方面的能力。该教育模式注重把学生从单一的知识获取转化为全面的自我发展、终身学习和生活适应,强调让学生在中学到更多的知识和技能,同时提高学生的自我发展意识和对生活的积极探索。针对每一个学生的差异性特征和需求,基于核心素养培育的高职学生心理健康教育实践采用了差异化和个性化的教学策略。能够让每一个学生在自己的能力和兴趣范围内,充分开发和发挥自身的潜力,从而更好地实现自我价值的发掘。同时,个性化的教学策略还能够促进学生之间的相互协同和配合,提高教学质量和效果。高职心理健康教育的实践活动,主要是将所学知识和技能应用到实际生活中,以此提高实际应用能力。通过实践活动、实践教学、实践指导等教学方法,帮助学生通过自我实践,扩展自我认知和理解,培养学生解决问题、合作与沟通的能力,帮助他们将所学的心理知识运用于实际情境中。同时,将课堂学习与社会实践相结合,并通过对学生的评价评估课程的成效。基于核心素养培育的高职学生心理健康教育应常常进行评估和改进。通过对学生的反馈和教师的观察,不断调整

和改进教学内容和方法,以提高课程的实施效果和适应性。同时,教师也应不断提升自己的教学能力和专业素养,进行专业发展和学习,以更好地适应学生的需求和变化。

八、基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革的未来发展

未来,基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革可进一步改进和发展,首先,将学校、社区、家庭等多方面的资源整合起来,形成完善的支持体系。学校可以与心理健康机构、社会组织等建立合作关系,共同推进心理健康教育课程的改革与实施,提供更广泛的资源支持。其次,提高教师的授课水平和专业素养,持续加强教师培训与专业发展。通过组织心理健康教育相关的培训课程、研讨会和工作坊,提供先进的教学理念和方法,提升教师的教学能力和知识水平。^[6]并且,利用信息技术手段,设计和开发心理健康教育的在线学习平台和资源库。通过在线教学平台,学生可以灵活地学习和获取心理健康知识,同时可以进行线上交流和互动,促进学生之间的合作与共享。此外,鼓励教育机构和教育研究者继续进行心理健康教育的创新与研究。尝试新的教学模式和方法,深入研究学生心理健康问题及其干预策略,为高职学生心理健康教育的理论和实践提供更多的支持和指导。

总之,基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革为培养全面发展、独立自主的人才提供了有效的途径。只有注重心理健康教育,注重学生的全面发展和实际需求,才能让基于核心素养培育的高职学生心理健康教育课程改革取得更加显著的成果,并且为高职学生的未来发展和职业成功打下坚实的基础。

参考文献:

- [1]唐小俊.职业核心素养:内涵分析及培养路径[J].江苏教育研究,2017(27):70-73.
- [2]崔景贵.为积极而教:心理学视域下的积极职业教育范式[J].江苏教育,2017(56):7-10.
- [3]孙汇慧.基于素质教育视角下当代大学生心理健康问题研究[J].科教导刊(上旬刊),2011(3):202-203.
- [4]宋秀丽.心理健康教育视角下的高职辅导员工作研究[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2022(3):85-87.
- [5]杜迎范.核心素养导向下高校心理健康教育存在问题及优化路径[J].高教论坛,2019(9):26-29.
- [6]谢清,赵晓翀.核心素养融合型创新创业人才培养的探索与实践[J].中国商论,2019(5):248-249.

◎编辑 马燕萍