

# 大学生心理健康教育课程的教材分析

——以“十三五”规划教材《新编大学生心理健康教育》(第二版)为例

吴金霞<sup>1</sup>, 陈佳福<sup>2</sup>

<sup>1</sup>西华师范大学教育学院, 四川 南充

<sup>2</sup>南江县大河中学, 四川 巴中

收稿日期: 2022年11月9日; 录用日期: 2022年12月7日; 发布日期: 2022年12月20日

## 摘要

加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育, 培养高素质人才的迫切要求。高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验, 还有心理调适技能的训练等, 是集知识、体验和训练为一体的综合课程。教材是课程的核心载体, 本文对“十三五”规划教材《新编大学生心理健康教育》(第二版)进行了分析, 分别从教材的简介、教材内容、教材目标、教材特色进行了分析, 以期心理健康教材的日臻完善提供改进的思路。

## 关键词

心理健康教育, 教材分析, 大学生

# The Textbook Analysis of College Students' Mental Health Education Course

—Taking “13th Five-Year Plan” Textbook “New Mental Health Education for College Students” (Second Edition) as an Example

Jinxia Wu<sup>1</sup>, Jiafu Chen<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

<sup>2</sup>Nanjiang Dahe Middle School, Bazhong Sichuan

Received: Nov. 9<sup>th</sup>, 2022; accepted: Dec. 7<sup>th</sup>, 2022; published: Dec. 20<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

To strengthen the mental health education of college students is an urgent requirement for pro-

**motoring quality education and cultivating high-quality talents. College students' mental health education courses not only teach psychological knowledge, experience of psychological activities, but also training of psychological adjustment skills, which is a comprehensive course integrating knowledge, experience and training. Teaching material is the core carrier of the course. This paper analyzes the teaching material of the "13th Five-Year Plan", "New Mental Health Education for College Students" (the second edition), respectively from the introduction of the teaching material, the content of the teaching material, the target of the teaching material, the characteristics of the teaching material, in order to provide improvement ideas for the improvement of the teaching material of mental health.**

## Keywords

**Mental Health Education, Analysis of Teaching Materials, College Students**

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

加强大学生心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。大学生心理健康教育课是高等学校的基础课,也应成为大学生的必修课,开设大学生心理健康教育课是开展大学生心理健康教育的重要途径(刘春艳等, 2011)。教材是课程的载体,大学生心理健康教育教材是大学生心理健康教育课程的核心载体。教材又称课本,它是依据课程标准编制的系统反映学科内容的教学用书。教材是课程标准的具体化,它不同于一般的书籍,通常按学年或学期分册,划分单元或章节。做好心理健康教育工作,上好心理健康教育课,对教材进行分析很重要。分析教材是教师在教学活动中的一项基本功,分析教材是指教师按照教学大纲的要求,通过通读教材,熟悉教材的基本内容、知识的编排体系、领会教材编写内容的一个过程(刘志安, 赵巨东, 2003)。教师只有充分挖掘出教材的隐性价值,才能做出更好的教学设计,上出更加精彩的课(吴立宝等, 2016)。

## 2. 教材简介

当代大学生整体心理素质不容乐观,大学生心理健康教育不仅关系到学生个人的成长,更关系到国家和民族的未来。大学生心理健康教育是一项系统工程,渗透到大学教育的每一个环节,其中开设心理健康教育课程、普及心理健康知识、教会大学生心理调节的方法是提高大学生心理健康水平最重要的途径之一,也是这本书的编写目的所在。《新编大学生心理健康教育》第二版是在2018年1月由南开大学在天津出版,主编是吉家文。本书是根据《教育部办公厅关于印发<普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)>的通知》(教思政厅[2011]1号)、《教育部办公厅关于印发<普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求>的通知》(教思政厅[2011]5号)等文件精神进行编写。本书的作者均是从事大学生心理健康教育工作多年的教师,具有扎实的心理学理论基础和丰富的心理咨询经验。《新编大学生心理健康教育》第二版是全国心理健康教育“十三五”规划教材,是“互联网+”新形态一体化精品教材。它是面向全体大一学生开设的心理健康教育公共必修课所使用的规定教材。

### 3. 教材内容分析

《高等学校学生心理健康教育指导纲要(2018年印发)》(以下简称“《纲要》”)指出心理健康教育的指导思想是引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失, 培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态, 促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。《纲要》指出大学生心理健康教育的主要任务包括: 推进知识教育、开展宣传活动、强化咨询服务、加强预防干预。《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(以下简称《教学基本要求》)将大学生心理健康教育分为三大部分、十二小部分, 《新编大学生心理健康教育》教材依据《纲要》及《教学基本要求》的要求, 将内容编排为十大板块, 具体内容见图1:

《普通高等学校学生心理健康教育教学基本要求》的教学内容		教科书的内容
第一部分了解心理健康的基础知识	(一) 大学生心理健康导论	第一章大学生心理健康导论
	(二) 大学生心理咨询	第十章大学生心理异常与心理咨询
	(三) 大学生心理困惑及异常心理	
第二部分: 了解自我, 发展自我	(一) 大学生的自我意识与培养	第二章大学生的自我意识
	(二) 大学生人格发展与心理健康	第三章大学生人格发展
第三部分: 提高自我心理调适能力	(一) 大学期间生涯规划及能力发展	无
	(二) 大学生学习心理	第四章大学生的学习心理
	(三) 大学生情绪管理	第五章大学生的情绪管理
	(四) 大学生人际交往	第六章大学生的人际交往
	(五) 大学生性心理及恋爱心理	第七章大学生的恋爱与性心理
	(六) 大学生压力管理与挫折应对	第八章大学生压力管理与挫折应对
	(七) 大学生生命教育与心理危机应对	第十章大学生心理异常与心理咨询
		第九章大学生的网络心理

Figure 1. Comparison of teaching contents

图1. 教学内容比较

通过比较分析, 《新编大学生心理健康教育》大部分教学都是根据《教学基本要求》设计的, 但是“大学期间生涯规划及能力发展”却没有涉及, 这是其中的不足, 生涯规划对于大学生来说很重要, 可以帮助他们在大一的时候确定自己的目标方向, 选择自己感兴趣的事情, 有目的地安排自己的时间, 更好适应大学生活, 获得自我发展。其次, 《新编大学生心理健康教育》将《教学基本要求》的“大学生生命教育与心理危机应对”、“大学生心理咨询”、“大学生心理困惑与异常心理”这三部分合并为“第十章大学生心理异常与心理咨询”, 这会缩短一些必要内容。《新编大学生心理健康教育》将“大学生的网络心理”单独列了一章, 这是因为随着新媒体的涌现, 大学生接触、接受信息的渠道日趋多样化, 给大学生心理健康造成了诸多负面影响, 特别是网络上涉及的黄、赌、毒等有害信息可能深刻影响学生的心理健康发展和价值取向, 这是创新的地方。

在课程的环节设计上, 《新编大学生心理健康教育》将课程设计为“名人寄语”、“学习目标”、“基础概念”、“关键名词”、“案例导入”、“主题知识”、“本章重点”、“课程实践”环节。“名人寄语”是跟本章知识内容有关的, 如第三章“大学生人格发展”里的名人寄语“只有伟大的人格, 才

有伟大的风格。——歌德”，“名人寄语”既可以提高学生对本章内容的兴趣，也可以引起学生对本章知识的重视。“学习目标”是明确本章学习目标，可以让学生知道学习本章需要掌握什么。“基本概念”是在本章知识内容里提取的几个基本概念，如第一章“心理与心理健康”列举出了“心理现象”、“心理健康”、“心理冲突”、“心理冲突”的概念。关键词是提取了几个本章知识的关键名词，如第三章“大学生人格发展”的关键词“人格、气质、性格、人格特征、人格障碍”。“案例导入”是为了导入本章主题知识，是和本章主题相关的一些真实的案例，可以提高学生的兴趣，也可以引起学生的反思。在课程知识学习结束之后，学生可自主进行“课程实践”。通过“自我测试”、“活动体验”“问题思考”等练习，学生能巩固自己所学的知识点，提高解决问题的能力。在“主题知识”环节里面，每章有“心理故事”、“案例分析”、“知识链接”、“名人名言”等版块，能帮助学生准确、深入地理解并掌握知识点。

#### 4. 教材目标分析

胡定荣指出对教材进行分析，就要对教材的要素进行分析，教材作为课程的载体，承载着课程的目标、内容、实施和评价要素。从课程的角度分析教材的要素，教材要素包括教学目标与意图、教学内容及其编排呈现方式和作业检查方式。教材的要素分析需要教师参照课程标准和教科书的相应要求进行比较分析，理解这些要素的特点(胡定荣, 2013)。其中，对教材的教学目标分析尤其重要。《教学基本要求》将大学生心理健康教育的教学目标分为知识层面、技能层面、自我认知层面三大部分，《新编大学生心理健康教育》教材依据《纲要》及《教学基本要求》的要求，将教学目标分在不同的板块和章节，具体内容见图2：

《普通高等学校学生心理健康教育教学基本要求》的教学目标		教科书的教学目标细化
知识层面	了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识	如第一章（大学生心理健康导论）的学习目标：认识心理活动的实质、了解大学生心理发展的特点、掌握大学生心理健康的标准
技能层面	掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等	如第二章学习目标：了解大学生常见的自我意识问题及调适方法。第六章：掌握大学生人际交往技巧。第八章：压力管理与挫折应对
自我认知层面	树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态	如第二章大学生健康自我意识的培养。第三章大学生健全人格的塑造。

Figure 2. Comparison of teaching objectives

图2. 教学目标比较

通过比较分析，可以发现，课标关于目标的要求具有宏观性和概括性，而教科书关于教学目标的要求则具有微观性和具体操作性。前者是后者的依据，后者是前者的落实。例如《教学基本要求》知识层面的目标要求了解心理学有关的理论和基本概念，《新编大学心理健康教育》的每一章第一节都是概述，就是介绍相关的基础概念和理论。

## 5. 教材功能分析

### 5.1. “大学生心理健康导论”分析

“大学生心理健康导论”是《新编大学生心理健康教育》的第一章，是起始课。《教学基本要求》指出通过教学使学生了解心理健康知识、大学生心理健康的标准，树立正确的心理健康观念，能够自主地调整心理状态，维护自身的心理健康。

大学生不同于初高中生，其认知能力、情感和人格的发展日趋完善，人生观和价值观逐步稳定。首先让大学生认识心理活动的实质，了解大学生心理发展的特点，能够站在理论的高度去系统科学的认识心理现象。其次让大学生认识心理健康的重要性、了解心理健康的标准、进一步了解大学生心理健康的标准及影响因素，能够让大学生关注自己的心理健康，对心理健康引起重视，知道影响因素后有意识地寻找帮助，进一步激发大学生学习心理健康教育这门课的兴趣。因此，本章导论是《新编大学生心理健康教育》的导入部分，具有承上启下不容忽视的作用。

### 5.2. “大学生的自我意识”分析

“大学生的自我意识”是《新编大学生心理健康教育》的第二章。《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》指出要充分调动学生自我认识、自我教育、自我成长的积极性、主动性，因此，本章按照教学标准，要求大学生理解自我意识的含义、结构、发展理论和个人发展中的作用、认识大学生自我意识发展的表现及其特点、了解大学生常见的自我意识问题及调适方法。大一新生刚入学，可能不适应学习和生活，可能有对所学的专业不敢兴趣、可能对未来迷茫，我是谁、我的价值是什么、我要成为什么样的人，这是他们不断追寻的问题。因此，在这个时候，提高他们的自我意识就尤为重要。通过对本章的学习，可以让大学生正确认识自己、悦纳自己，善于发现自己的优点，找到自己的兴趣、方向，有效控制自我，积极超越自我。所以，本章的学习对于学生来说是必要的。

### 5.3. “大学生人格发展”的分析

“大学生人格发展”是《新编大学生心理健康教育》的第三章。《基本要求》指出通过教学使学生了解人格的基本知识、当代大学生的人格特征和自我人格发展状况，掌握大学生常见人格缺陷的表现、形成原因及调适方法。大学阶段是个体人格发展和完善的重要时期，如果人格出现异常，会影响正常的学习和生活，不利于促进心理健康。因此，向大学生介绍“大学生人格形成和发展的因素、人格异常的变现及评估、人格完善的途径和调适方法”，可以有效促进大学生人格的发展，促进其心理健康发展。

### 5.4. “大学生的学习心理”的分析

“大学生的学习心理”是《新编大学生心理健康教育》的第四章。《纲要》指出要通过创新心理健康教育手段，激发大学生学习兴趣。在大学里，竞争的内容不仅仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干都成了比较的内容。如果大学生缺乏足够的思想准备且不能恰当接受和对待学业成绩，就会产生一些学习心理障碍。其次，如果大学生的学习方法不当，学习动机不强，学习目的不明确，自我约束能力弱，容易出现厌学、焦虑、懒惰、自卑、兴趣偏狭、消极归因等问题。本章介绍了大学生学习的特点、影响大学生学习心理的因素、大学生学习能力的培养及潜能开发、大学生常见的学习心理障碍及调适。本章的学习可以培养大学生的健康学习心理、明晰自己的学习状态、找到自己正确的学习动机、接纳自己学习中的失败、树立学习的信心、激发学习兴趣。“大学生的学习心理”不仅对提高大学生心理健康具有重要意义，还对大学生学习其专业知识有重要意义。因此，本章内容必不可少。

### 5.5. “大学生的情绪管理”分析

“大学生的情绪管理”是《新编大学生心理健康教育》的第五章。《纲要》指出要培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,大学生正处在向成年期过渡的阶段,这既是一个可塑性很强的时期,同时又是一个充满情绪冲突的时期。在这一阶段,学生很容易出现情绪困扰,他们的身心发展尚不平衡,成人感与幼稚感并存,往往面临着更多的矛盾与冲突,因而在情绪的表现上也显得更为复杂多样。本章介绍了情绪的概念、情绪的类型、情绪对大学生的影响、大学生常见情绪困扰与调适。通过本章学习,当学生出现烦恼、感到苦闷时可以学习一些调适不良情绪的方法,以促进心理健康。

### 5.6. “大学生的人际交往”分析

“大学生的人际交往”是本书的第六章。大学生的人际关系较中学更为广泛与深刻,角色呈多元化。来自不同地域、民族、教育背景的新生来到新的学校,人际关系的适应成了他们面临的重要问题。本章介绍了人际交往的重要性、影响大学生人际交往的因素及大学生在人际交往过程的各种心理效应、大学生人际交往技巧、大学生人际关系问题产生的原因和应对方法、网络交往。通过本章,大学生能提升自己的交往能力,正确认识自己,培养自尊自信的积极心理品质。

### 5.7. “大学生的恋爱与性心理”分析

“大学生的恋爱与性心理”是《新编大学生心理健康教育》的第七章。爱情无疑是大学生最为关注的问题之一,同时也是他们最感困惑的问题之一。随着大学生的生理和性心理的发展,爱情需求与性意识也快速发展起来,他们对异性充满好奇,关注异性,他们试图建立相对稳定的恋爱关系。但是大学生处于刚刚跨入成人行列但并未真正成熟的特殊阶段,他们正处在性生理和性心理发展的高峰期,如果处理不好这些问题,就会出现各种心理困惑和心理问题,会影响他们人际交往、学习及心理健康。本章介绍了爱情的概念和内涵、大学生恋爱中常见的心理问题及调适方法、大学生性心理的发展与特点、大学生性心理的困扰及调适方法。这章能让学生对爱情有一个科学的概念,形成正确的爱情观,形成正确的性观念,懂得保护自己,勇敢应对性骚扰。

### 5.8. “大学生压力管理与挫折应对”分析

“大学生压力管理与挫折应对”是《新编大学生心理健康教育》的第八章。大学生在大会面对各方面的压力,比如人际交往压力、学习压力、经济压力、就业压力等,在学习和生活中也会遇到各种挫折。在挫折和压力影响下回显示一系列的不良生理和心理反应,不利于学生的健康发展。本章介绍了压力和挫折的含义及其产生的心理机制、大学生压力和挫折的形成原因、压力管理与挫折应对的方法和技巧。通过本章学生知道有压力和挫折都是正常的,关键在于怎么看待,怎么处理,他们能正确看待压力,并且用一些小方法和技巧去应对。

### 5.9. “大学生的网络心理”分析

“大学生的网络心理”是《新编大学生心理健康教育》的第九章。随着新媒体的涌现,大学生接触、接受信息的渠道日趋多样化,这给当代大学生带来了知识与信息获得的快捷与便利,同时也给大学生心理健康造成了诸多负面影响,特别是网络上涉及的黄、赌、毒等有害信息可能深刻影响学生的心理健康发展和价值取向(石磊, 2009)。本章引导大学生理性正确认识网络,介绍了网络给大学生带来的影响,从而培养大学生树立正确的网络心理健康观念,让大学生掌握网络心理障碍的预防策略和自我调节的方法。本章的学习对于形成大学生的健康网络心理具有重要意义。

### 5.10. “大学生心理异常与心理咨询”分析

《纲要》指出高等学校学生心理健康的主要任务包括加强预防干预、强化咨询服务。优化心理咨询服务平台, 加强硬件设施建设, 积极构建教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的心理健康教育与咨询服务体系。健全心理危机预防和快速反应机制, 做好对心理危机学生的跟踪服务, 注重做好特殊时期、不同季节的心理危机预防与干预工作, 定期开展案例督导和个案研讨, 不断提高心理危机预防干预专业水平。轻微的心理困扰一般的心理问题可以通过自我调节得到缓解, 如果心理困扰的程度较重, 且持续较长一段时间都得不到缓解, 则有可能是严重心理问题, 就需要心理咨询师或心理治疗师的正规的心理咨询和心理治疗。本章主要介绍了大学生心理异常及自我调适的方法、常见的心理疾病及其应对方法、大学生心理咨询的概念、类型、形式及意义。通过本章, 学生能够审视自己的内心, 正确看待心理疾病, 面对心理困扰主动察觉, 有意识地用一些小方法调适, 而自己不能解决的, 学会向同伴、朋友、老师寻求帮助。

## 6. 教材特色分析

《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》指出在教学过程中, 要充分运用各种资源, 利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学手段。《新编大学生心理健康教育》的特色就是在书中有很多学习的二维码, 学生可以扫描二维码获取更多直观的学习资料, 其中二维码内容包括有“微课视频、教学课件、心理访谈、心灵剧场、歌曲、新闻等”, 每一章的二维码数量见图 3:

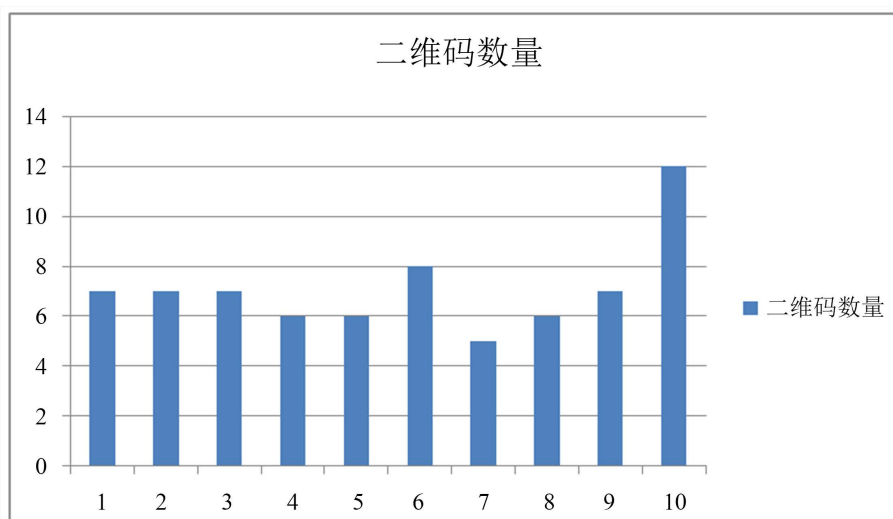


Figure 3. Number of QR codes in teaching Materials

图 3. 教材二维码数量

从图中可以看出, 每章都平均有 7 个二维码, 除了书中的基本内容补充了相关的资料, 说明本书教学资源丰富。如第四章“大学生学习心理概述”里讲到学习心理的概述时, 引入了一个“心理小组采访”, 可以提高学生的学习兴趣。

## 7. 结论

教材是教师的“教”和学生的“学”联系的纽带, 教材与教师、学生共同构成了教学活动的基本要素, 可见教材的重要性(杨玲, 磨东东, 2019)。本文简单地对“十三五”规划教材《新编大学心理健康教

育》进行了简单地分析, 总的来说, 这个教材编写得很好。它的教学内容、教学目标及教学方式都是按照了《纲要》、《基本要求》来设计的。教学环节也很丰富, 包括“名人寄语”、“学习目标”、“基础概念”、“关键名词”、“案例导入”、“主题知识”、“本章重点”、“课程实践”等环节, 设计巧妙。课程也充分发挥了师生在教学中的主动性和创造性, 尊重了学生的主体性, 充分调动学生参与的积极性, 开展课堂互动活动, 避免了单向的理论灌输和知识传授。

但是也有一些不足, 第一, 教材未涉及大学生的生涯规划、时间管理方面的内容。第二, 课程内容理论性太强, 理论知识太多, 专业性太强, 大学生没有学习过心理学的专业知识, 有些东西可能理解不了。第三, 重点不突出。第四, 体验性活动不够充分, 《基本要求》指出课程要采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法, 如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等, 课程的体验活动较少。

### 参考文献

- 胡定荣(2013). 教材分析: 要素、关系和组织原理. *课程·教材·教法*, (2), 17-22.  
<https://doi.org/10.19877/j.cnki.kcjej.2013.02.005>
- 教育部办公厅. 关于印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知(教思政厅[2011] 5 号).  
[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe\\_1407/s3020/201105/t20110528\\_120774.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201105/t20110528_120774.html)
- 刘春艳, 刘衍玲, 陈显莉, 刘春雨, 方晓翠(2011). 大学生心理健康教育课程的教材分析及编写要求. *教育与教学研究* (4), 7-9+25.
- 刘志安, 赵巨东(2003). 论分析教材的方法. *内蒙古工业大学学报(社会科学版)*, 12(1), 118-120.
- 石磊. *新媒体概论*. 北京: 中国传媒大学出版社, 2009: 2.
- 吴立宝, 王光明, 王富英(2016). 教材分析的几个视角. *教育理论与实践*, (23), 39-42.
- 杨玲, 磨东东(2019). 国内高中心理健康教材对比分析——以上海科技教育出版社和北京师范大学出版社教材为例. *教育现代化*, (79), 341-342. <https://doi.org/10.16541/j.cnki.2095-8420.2019.79.125>