

# 积极心理学视角下大学生心理健康教育课程中的 体验式实践教学研究

范溶栖 刘志刚 谢盈 王莉

(哈尔滨剑桥学院, 黑龙江哈尔滨 150069)

**摘要:**大学生心理健康教育课程是在学校内进行学生心理知识和技能,情感态度与价值观以及学习方式等方面综合训练并使之获得良好心理素质和社会适应能力,从而达到促进身心协调发展的目的。传统教学方式往往以讲授为主,缺乏针对性及实效性,不能满足当前大学生健康成长需要。因此,本文尝试将体验教学法应用于大学生心理健康教育课程教学之中,通过创设情境激发大学生兴趣,运用多种教学方法调动学生积极性,培养其自主探索能力,提高其分析解决问题的能力以及协作精神等一系列措施来提升大学生身心健康水平。

**关键词:**积极心理学;大学生;心理健康教育课程;体验式实践教学

积极心理学作为一种全新理论研究范式,具有科学性、实践性、实用性、互动性、开放性、创新性等特点,对大学生个体全面健康和谐地成长有着重要作用。目前国内关于大学生心理健康教育的研究成果很多,但仍存在着一些问题,如:相关内容不够系统深入;教师培训不足;评价标准有待完善等,这些都严重影响了该领域的进一步拓展与创新,同时也制约了该学科向纵深方向发展。本论文从实际出发,首先阐述了体验式实践教学对大学生心理健康教学课程效果提升的影响,以及高校开展大学生心理健康教育工作所面临的挑战,接着论述了我国大学生心理健康教育现状及其发展趋势,最后针对这些情况提出了改进对策,希望为高校更好地开展大学生心理健康教育提供一定的参考借鉴意义。

## 一、大学生心理健康教育课程中应用体验式实践教学优势

### (一)有利于增强学生对教学的认同感

大学生心理健康教学中运用体验教学模式是一种有效提高大学生心理素质和促进其身心健康发展的教学方法,它通过激发大学生学习兴趣、培养良好心理品质和掌握心理知识等方面来达到全面提升大学生综合素质和能力的目的。体验式实践教学可以更好地拉近师生之间的距离,增强学生对教学的认同感,调动学生的积极性,从而使大学生在实际生活中发挥出最大的潜能,实现自我价值与社会价值的统一,为今后走上工作岗位奠定坚实的基础。

### (二)能够有效提升学生的思维能力

体验式实践教学理论认为:人的思维活动必须从感性经验开始并向理性思考过渡。体验式实践教学方式能充分调动学生学习主动性和创造性,有助于培养学生探究式学习意识、独立思考能力、合作交流能力、创造思维能力等。所以,这就要求教师要将理论知识转化为生动形象的语言进行传授;让学生主动参与到教学活动中来,充分发挥他们自己的想象力、创造力,去发现问题,解决问题;同时也需要鼓励学生积极主动地去探索新方法、新技能、新技巧,不断地创新。因此体验式实践教学法具有较强的实用性、有效性和针对性。其在大学生心理健康教育课程中的应用,对于培养大学生的创新能力以及分析解决复杂问题的能力有一定的帮助作用,使学生能够在自主实践的过程中锻炼自己的动手动脑能力、团队协作精神及人际交往能力,使学生能够在自主思考的过程中提升自身的思维能力,进而形成正确的人生观、价值观、世界观,最终成为一个合格的人才。

### (三)有助于促进良好师生关系的形成

体验式实践教学法是一项集科学性、趣味性、知识性于一体的综合性素质教育技术。作为高校思想政治理论课重要内容之一,

体验式实践教学效果如何直接关系到该课能否得到广泛深入的推广和使用,影响着整个学校乃至社会的和谐发展。目前我国高校开展思政教育工作时主要采用传统授课模式来开展,但这种教学方法已经难以满足当下时代发展所需,为了提高教学质量,就需要改变当前的教学模式。体验式实践教学法在大学生心理健康教学中的应用,可以加强师生之间的情感交流,激发学生积极乐观的情绪,有利于构建一种融洽和谐的人际关系。通过这样的方式,不仅能给学生带来更多知识上的收获,还可以促使学生养成更加严谨的工作作风。而且,它还能够起到强化学生对专业知识的理解和掌握程度,从而更好地发挥学生的主观能动性,增强学生的自信心和进取心,从而达到提高学习效果的目的。高校

## 二、心理健康教育课程教学现状

### (一)教师教学理念落后

在现代信息技术飞速发展的数字化时代背景下,学生不出校门就可以享受到全球知名心理学家、教育家和社会活动家们所提供的各种先进信息资源。但同时也发现,随着网络时代的到来,传统教学模式已经不能满足时代发展对人才素质的要求,如何利用好这些教育资源,激发他们学习兴趣,培养自主创新能力已成为当前学校心理健康教育改革与创新研究的重点之一。但是,从目前来看,我国许多高校的心理健康教育还始终停留在“知识灌输”模式上,没有真正让学生感受到心理自由,并形成正确的人生观、价值观,导致很多人缺乏良好心理素质。同时,这种教学方式该严重忽视了学生主观能动性和自主性,使其无法发挥自己最大潜能,从而影响整个大学生生活质量。因此,探索一种适合当代大学生特点的新的心理健康教育课教学方法显得十分重要。

### (二)资金投入不足

大学生心理健康教育课程作为一门实践性很强的专业基础课,需要投入大量资金才能达到预期目的。由于经济条件有限,大多数高校都是以收费方式进行开设相关学科及专业课程;另外,多数院校师资力量薄弱,教学质量难以保证。如果再加上经费预算限制等因素,这就造成了大部分大学生对于心理健康教育的重视程度不高,往往只把精力放在课本上而忽略其他方面的工作。这样不仅浪费了金钱和时间,而且不利于提高自身综合素养,更谈不上促进社会和谐稳定发展。

### (三)学生的主动学习意识不强

在积极心理学视角下,心理健康教育作为高等教育系统的一个组成部分,它必须要通过一定的手段来引导和帮助学生树立正确的人生理想以及建立健康的人格品质。只有加强对学生的思想政治教育,才能促使学生自觉地接受心理健康教育,提高自我保

护能力,增强自我调节能力,更好地为社会主义现代化建设服务。然而,目前许多学生受主观意识的影响,认为心理健康教育只是教师为学生讲授一些理论知识而已,根本不去关心学生日常生活中遇到的问题。这样就使得心理健康教育效果大打折扣,甚至产生消极作用。另一方面,许多高校开展心理健康教育活动时,缺乏针对性和实效性,往往局限于表面意义上的宣传或介绍,很少深入了解实际情况,也不能很好地指导学生如何运用心理学原理去解决现实问题。因此这就导致许多大学生对于心理健康教育存在一定的误区,在日常的学习过程中主动意识不强,兴趣索然,积极性不高,被动应付现象普遍存在,严重降低了心理素质,阻碍着大学生全面、协调和可持续发展。

### 三、积极心理学视角下大学生心理健康教育课程中的体验式实践教学实践策略

#### (一) 创建教学情境,把“表演”融入到课堂中去

在积极心理学视角下,构建出一套适合大学生心理健康教育的教学方式是非常重要的,它有助于学生树立正确的人生观、价值观,学会运用科学的思想方法解决问题,培养创新精神、创造意识和创新能力,并形成一定的社会适应能力。创设体验式实践教学课堂的关键在于让学生在体验之中获得心理发展和情感满足,从而达到促进学生身心和谐与全面健康成长的目的。因此大学生心理健康课程教师在教学的过程中,首先要为学生创设合理的教学情境,其次,要采取合理的引导,让学生主动参与到教师创设的情境当中,而想让学生主动参与其中最有效的方法就是以角色扮演为载体来实现其主观能动性的发挥,使之成为一个真正意义上的自主学习者,进而激发他们对自我认知能力、自信心,将“表演”融入到课堂教学中来,通过一系列具有针对性的教学活动来帮助提高学生自身的心理素质,培养良好的个性品质以及人际交往能力等方面都是很有必要的。教师可选择学生参与的教学情境可以是话剧,也可以是小品,也可以是网络上丰富的短视频,这种参与性更强的情境教学可以吸引更多的学生参与进来,而且还能给学生提供一种展示自己才华的平台,这对于高效地开展心理健康教学,提升学生们的综合素质有着很大的好处。其次,为了能够更好地实施这些活动,教师还可以借助多种媒体开展一些互动游戏或情景模拟,如:模拟法庭、模拟考场等等,这样不仅能增加学生的参与度,同时也有利于增强教学效果,提高教学质量。

#### (二) 引入课堂辩论,将学理与思辨相结合

课堂思辨主要是指学生围绕问题展开讨论,提出不同意见,并且进行分析论证,最终得出结论。其在大学生心理健康教育的应用非常广泛,因为它既能锻炼思维,又能启迪智慧;既能启发创新,又能开拓视野,所以说,运用好了课堂辩论就会收到意想不到的效果。心理健康教育作为一门实践性较强的学科,很多时候教师不能像理论联系实际一样,而是停留在书本上,所以必须从生活实际出发去研究,把心理学知识融于课堂教学,才能真正做到学以致用。而在大学生心理健康教育教学中,将课堂辩论引入其中,可以使大学生在课堂辩论的过程中进一步加深对理论知识的理解和认识,从而有效促进他们掌握良好的心理方法和心理素质,形成正确的人生观和价值观,培养健康自信的人格。而且,通过课堂辩论,可以让学生获得交流沟通的机会,激发学习兴趣,并加强合作精神。因此,将课堂讨论融入到心理健康教育之中,不但符合当前社会发展的需求,也体现出高校思想政治理论课教学改革的发展趋势。总之,要想做好心理健康教育工作,需要教师不断探索新的思路,结合现代信息技术等现代化手段,构建起完善的课程体系,以此来确保学生身心健康和谐成长。

#### (三) 加强社会实践,实现课内课外的相结合

在积极心理学视角下,实践是一切教育活动的基础,只有在实践中才会有更多的收获。随着我国经济和科技水平的迅猛发展,人们对文化知识的追求日益强烈,这给我们带来了许多新鲜的事物。但是与此同时,由于受应试教育的影响,有些人认为大学就是一个封闭的学术殿堂,不允许任何学生走出校园,接触外界。这种观念不利于大学生健康成长。如何适应时代的要求,成为每一位教育工作者所面临的重要课题之一。心理健康课程体验式教学的核心就是实践,即把心理咨询与案例分析、实验操作及实际操作融为一体,以解决现实问题为导向,帮助学生进行自我调节和自我控制,提高个体的人际交往能力和适应能力,增强自信心和自尊,树立乐观向上的生活态度,达到全面发展之目的。而且通过实践证明,开展体验式教学模式不仅有利于大学生身心素质的全面提高,同时还能更好地发挥其优势,推动学校素质教育目标的实施。所以这就要求教师在教学的过程中要理论联系实际,加强学生社会实践,做到课内外有机融合,真正起到“以生为本”,“寓教于乐”的作用。比如,教师可以与学校当地的残联进行联系和沟通,组织学生去与聋哑人进行足球比赛,去感受聋哑人积极的人生态度;还可以利用图书馆资源,向学生们介绍一些有关心理方面的资料,如心理健康教育书籍等,使他们了解自己的心理特点,从而掌握正确的心理素质,培养良好的性格品质,最终形成健康人格。这样既丰富了学生学习知识的渠道,又能够让学生亲身体会到生活中充满着美好的东西,从而更加珍惜现在的美好生活。另外,还可将心理健康教育融入日常管理当中,引导学生养成积极向上的工作态度以及处理好人际关系的方式方法,从而促进学生身心健康成长,为未来走向成功奠定坚实的基础。

#### 四、结语

综上所述,积极心理学视角下,在大学生心理健康教育课程中开展体验式实践教学对构建和谐校园有着十分重大的意义。它一方面是一种全新的教学方法,另一方面也符合高校思想政治理论课改革的方向,具有较强的操作性。因此,心理健康专业教师应根据当前我国形势的变化,结合目前我国大学心理健康教育现状和存在问题,采取多种途径来完善该课程体系,创新教学方式,不断探索适应现代高等教育发展需求的新模式,并以此作为指导思路 and 手段,通过有效地运用体验教学法,创设情境,激发学生参与意识,增强其心理承受能力等方法,提高大学生心理素质水平。只有这样才能真正实现以“知”为基础、以“行”为用,全面提升大学生身心素质及综合能力,最终达到培养合格人才的目标。

#### 参考文献:

- [1] 李静. 体验式教学在高校心理健康教育课程中的实效性探析[J]. 湖北开放职业学院学报, 2021, 34(09): 139-141.
- [2] 王亚枝. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的有效应用[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2021, 34(11): 87-88.
- [3] 蒋佩, 刘润达. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究[J]. 青海教育, 2021(11): 49-51.
- [4] 李志洋. 体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J]. 科教文汇(上旬刊), 2021(06): 166-168.

课题信息: 1. 校级一流课程社会实践类《大学生心灵探索与体验》研究性成果。 2. 2022年省重点课题,《基于环境心理学的高校学生居住公共空间设计研究》课题编号: GJB1422598 阶段性成果。