

# 关于定期组织开展系统性校外实践教学活 动促进中小学生学习网络授课后心理疗愈的建议

敬海燕 杨 宝

(吉林大学东北亚研究院, 吉林 长春 130000)

摘要: 随着数字时代和人工智能的飞速发展, 数字经济和虚拟技术为我们的社会生活带来了巨大的便利, 不断改变和影响着我们的生活方式, 特别是在教育方式上更有明显的作用表现。网络授课作为比较典型的教育数字化模式在近几年中得到了较快的普及, 师生之间的教学授课活动越来越方便快捷, 甚至是足不出户。但是随着网络授课的快速普及, 许多中小学生学习却出现了越来越多的心理问题甚至是创伤。而研学旅行作为一种与网络授课截然不同的教育模式和方式, 不仅对当下教育方式的创新是一个突破, 更是疗愈中小学生学习因网络授课所造成的心理创伤的一个着力点和突破方向。积极探究研学旅行的开发和开展, 对于预防和解决中小学生在数字化飞速发展中遭受的心理创伤具有一定的意义。

关键词: 网络授课; 研学旅行; 心理疗愈; 社会化

近年来, 心理健康问题正在向中小学蔓延。特别是网络授课结束, 学生返校上课之后, 中小学生学习心理健康出现问题的发生率明显高于网络授课之前, 且突然爆发, 引发全社会高度关注。况且更有些令人痛惜的事件发生, 更易引发网络舆情的沸腾, 影响社会稳定。随着新学期的开始, 网络授课造成的严重代际心理创伤逐渐显现, 应警惕中小学生学习心理痛苦的长期性和复杂性, 切实提升中小学生学习心理素质, 降低中小学生学习心理危机事件发生率。

研学旅行是近年来兴起并蓬勃发展的一种育人模式。教育部先后印发《关于推进中小学研学旅行的意见》《中小学德育工作指南》《中小学综合实践活动课程指导纲要》等文件, 都指向实践育人的改革方向。研学旅行是学校教育与校外教育相结合的创新形式, 是综合实践育人的有效途径, 对于促进育人方式改革、提升中小学德育教育质量有不可替代的积极作用。

通过定期的研学旅行可以有效调节中小学生学习心理并缓解不良情绪, 满足中小学生学习交往需求、提高归属感和消除孤独感, 提高中小学生学习心理品质, 提升中小学生学习生命意义感, 实现中小学生学习心理疗愈。目前, 我省尚未开展定期系统性的心理疗愈课程的研学旅行案例。为促进我省中小学生的健康和成长, 防止出现由心理问题所引发的各种不良后果, 减少吉林省中小学生学习恶性事件的出现, 维护吉林省的稳定。同时促进我省的旅游创新, 促进文旅产业发展。

## 一、网络授课对吉林省中小学生学习造成的心理代际创伤

网络授课对中小学生的学习、生活、社会交往模式产生巨大的影响。长期的网络授课所导致的集体性应激处境很容易超出集体和个体的预期与应对能力, 引发了焦虑、抑郁、压力、恐惧症和创伤应激障碍等不同程度的心理与精神问题。相关调查表明, 网络授课对青少年心理造成的影响高于对成人的影响, 中小学生学习抑郁症状检出率远高于网络授课前的中小学生的抑郁发生率。在网络授课中由于接触不到朋友亲人等特殊状况导致许多青少年的心理应激情况增加。

### (一) 中小学生学习焦虑问题严重

网络授课期间中小学生学习长期居家长时间在线学习, 师生和同伴之间很难深入互动交流, 学习体验感较差, 学习压力增大, 学习成绩下降, 致使整体焦虑水平较高, 学生逐渐对学习产生厌烦、失落、焦虑甚至是愤怒等不良的学业情绪。居家期间学生的亲子关系对一些家庭而言, 可谓是在让学生本就百无聊赖、焦虑不安的情绪雪上加霜。

### (二) 家庭矛盾激化引发学生负面情绪增多

网络授课期间, 学生与家长的共处时间大幅度增加, 在社会整体处于应激状态下的情况下, 长时间居家的家长也存在一定的心理健康问题, 结果导致家长间、亲子间的矛盾激化, 家庭整体氛围不好也会使学生的负面情绪增多, 进而积聚成为心理问题。

### (三) 中小学生的应激心理

网络授课期间, 学生无法在学校和课堂的环境中进行社会化, 从而导致自然人状态下的社会化缺失, 个体无法消解这种缺失时可能会处于长期的心理应激障碍状态中, 产生消极情绪甚至抑郁症等心理疾病。特别是因缺乏社会化所带来的自我认知不明确的逐渐出现而感受到恐慌、焦虑等, 此外, 家庭教育的缺失, 家庭环境的变化和心理素质较弱的学生, 更有可能出现创伤后应激障碍。

### (四) 长期社交隔离使得学生的人际适应能力减弱

网络授课阻碍了中小学生学习正常的社交活动, 长时间缺少与同伴之间的情感互动和交流引发出较多的社交隔离问题。即使在恢复线下教学之后, 一些学生也不能很好地完成角色的转变和适应, 长期的社交孤立导致人际关系适应能力减弱, 孤独感、自卑感等问题接连出现, 进而出现孤僻、恐惧、封闭等一系列心理问题。

### (五) 中小学生的心理问题存在年龄和性别上的差异

相对于小学习而言, 由于性格、学习、社会适应等原因, 多产生“儿童问题行为”; 中学生的学习压力大, 面对的人际关系更加复杂, 思考的事情更多, 过多的网络授课加剧导致青春期常见心理问题; 高中生因个体自身主观原因、社会环境客观原因心理危机程度更高。

## 二、研学对于心理疗愈的独特作用

研学是一种通过集体旅行、校外课堂、集中食宿等方式开展的研究性学习和旅行体验相结合的校外集体综合实践活动。研学旅行在轻松、自然的环境下, 潜移默化地为学生带来知识、引发思考。同时, 研学旅行也是一个促进融合的平台, 可以搭载多种教育和治疗手段, 对心理健康有重要的疗愈作用。一方面, 旅行本身的愉悦感受具有对于心理问题的治疗作用; 另一方面, 在研学旅行的过程中加入相关的研学课程, 实现治疗手段, 进一步提高研学旅行对于心理问题的疗愈效果。

### (一) 调节中小学生学习心理缓解不良情绪

研学旅行使中小学生学习脱离单调的、程序化的日常学习生活, 能增强生活的趣味性与多样性, 满足了学生集体出门旅行的愿望。并且, 研学旅行使得学生从电子产品的沉迷和课后作业的疲惫中

得到缓解。因此,研学旅行使学生的焦虑、压力、厌恶等消极情绪在优美的大自然和丰富多彩的研学活动中得到极大地化解。“心理核心素养作为核心素养的重要组成部分,是心理健康教育领域探索的新课题。”

#### (二) 满足中小学生的交往需求和情感需求

研学旅行中的非正式沟通有助于建构良好的师生关系和生生关系。另外,研学旅行通过创设生动有趣的集体任务、伙伴间的交流合作和有针对性的教学设计使每位学生都参与其中,促进学生认识、了解和理解同伴,有效满足青少年的交往需求。

根据马斯洛的需求层次理论可知,在学生们交往需求的满足下,学生有更多机会去获得更多的情感价值。极大地提高学生之间的认同感,消除学生的孤独感,并且在与同伴的交往中形成集体归属感和集体荣誉感。这种使学生获得多种情感价值的机会也会促使学生自主自觉地去寻找更多的社交活动,从而提高学生的社交能力,满足更多的交往需求。

#### (三) 增强中小学生的挫商和逆商

在物质文明高速发展的今天,许多中小学生在家庭的过度关怀和保护下生活成长,特别是网络授课期间,由于大环境需要的原因而大大缩短的在校时间,使得许多中小学生的生活经历和学习经历过于单一化。这导致许多中小学生的挫商和逆商得不到较多机会的发展,从而导致学生们无法持有良好的心态和心理去面对生活和学习上的种种困难。研学旅行基地中丰富的团体辅导场地和器具,可以训练学生的拼搏冒险精神,提高学生心理承受能力;心理教育游戏可以激发学生自信心,克服恐惧心理,增强学生的挫商和逆商。

#### (四) 提升中小学生对生命意义的真实感受

随着数字时代和数字经济的快速发展,当代中小学生仅仅是通过“唾手可得”的电子产品去了解世界和生活,缺乏基本的生活经验,从而体验到的真实的生活感受越来越少。这直接或间接地影响了学生们对真实世界的认识,获取真实生活体验的机会也少之又少,从而在当面临生活时,无法做到主观感受和客观实际的同频的接触和交流,更无法积极地引导自身将许多错误的主观印象在客观现实的基础上得到参考性的修正。

### 三、对推动我省心理疗愈研学旅行建设的建议

目前,学生心理健康问题是网络授课后最值得关注的开学工作。设计系统研学旅行可成为中小学生学习心理疗愈的创新手段。我省已于2017年下发了《关于开展中小学生学习心理疗愈的实施意见》。但由于一些原因,研学旅行并未得到有效开展。

我省教育厅会同文旅厅应抓住新的社会态势下能更多开展研学旅行的机会,推动吉林大学等省内高校深度参与开发符合吉林省中小学生学习特点的心理疗愈研学旅行方案,一方面实现德育教育和实践教育的双向性结合,防止出现由心理问题所引发的各种不良后果,另一方面促进我省的旅游创新,促进文旅产业的发展。

#### (一) 积极开发具有心理疗愈功能的研学课程和重点研学基地

以吉林省农业大省的特点,充分利用农业生产中的活动:春种、夏长、秋收、冬藏。“与其他学科的学习不同,心理健康教育课不应该表现为抽象化、理论化的知识教学,教师应设计和引导学生在轻松愉快的氛围中开展情境体验活动。”根据“情境体验”的要求,必须让学生在合适的环境中开展“研”与“学”,实现心理疗愈。

#### (二) 高校深度支持省内中小学心理研学旅行方案的研发

充分发挥吉林大学等省内高校在心理学、教育学等学科的丰厚师资力量,以及全面贯彻教育部《关于开展大中小学思政课一体化共同体建设的通知》,鼓励和支持专家学者基于不同年龄阶

段学生的身心发展特点和所面临的普遍的心理问题,结合教育学发展规律,以学生为中心制定出分阶段、分内容、目的明确的和比较切实可行的心理疗愈研学旅行课程。“心理健康教育课程并不是单纯地传授知识的学科,也不是解决学生‘知’与‘不知’的问题,而是通过学生的主体体验,引导学生悦纳自我和发展自我,促进学生健康成长。”聘请相关领域专家参与相关研学旅行课程的实践,在研学基地关键点和相关研学课程中进行专题指导和讲解,弥补研学导师在专业知识上不够的深度,进行科普和学科前沿的介绍。特别是针对高中生的研学旅行更是如此。

#### (三) 加强省内心理研学旅行导师的培训

研学教师是学生内在动机是否激发的影响因素之一,影响到学生在研学旅行中学习收获的效果。大规模开展心理研学旅行的最大阻碍是缺乏研学师资力量。目前无论是中小学老师,还是社会上的研学导师对于心理指导相关知识积累不够、储备不足和了解浅薄。因此,迫切需要加强心理研学教师队伍的建设,通过聘请专家录制课程,利用数字技术开展心理研学导师的在线培训,不仅极大地拓展培训对象的范围,还能有效缓解“工学矛盾”。实行考核机制,研学导师需要通过考核后方能参与相应的心理研学旅行中的教学活动。

#### (四) 加强省财政的支持

省教育厅会同省文旅厅可划拨专项经费支持以下工作:

第一,资助开展心理研学基地的评选与建设。

第二,资助研学旅行的项目和课程的设计。通过研究课题的方式委托相关心理学领域的专家和学者,基于不同年龄阶段学生的身心发展特点和所面临的普遍的心理问题,制定心理疗愈研学旅行课程。

第三,对心理研学导师的培训和队伍建设进行资助。

第四,资助一些经济困难的学生参加研学旅行,避免造成教育资源的不平等。

此外,“研学旅行是一个长期工程,协调各种社会力量,特别是在资金的筹集方面,不能只依靠单方面的支持。”

### 四、总结

近年来,由于数字时代的飞速发展,人工智能技术的长足进步,网络授课的方式逐渐大行其道。中小学生的学习和生活都受到了不小的影响,加之随着虚拟技术的飞速发展,导致中小学生在面对一般性和偶然性的社会变化发展中无所适从。中小学生对生活的态度和看法正在发生着巨大的变化,而这些变化经常被忽视,从而导致中小学生学习面临着更多的心理问题甚至是心理疾病。为了弥补虚拟技术在中小学生的生活和学习中的缺失,研学旅行将“知行合一”的教育理念落实到具体实践当中。

### 参考文献:

- [1] 石建军,李哲.中小学心理核心素养的内涵与指标体系构建[J].江苏教育,2022, No.1609(88): 34-37.
- [2] 杜天娇.体验式教学在中小学心理健康课中的应用[J].吉林教育,2022,(27): 94-96.
- [3] 范艳蓉.新时代中小学心理健康教育现状[J].新智慧,2021(24): 107-108.
- [4] [法]埃米尔·涂尔干著.冯韵文译.自杀论[J].北京:商务印书馆,1996.
- [5] 侯海兰,刘养卉.乡村振兴战略下乡村研学旅行的困境与路径[J].经济研究导刊,2022,(33): 30-32.
- [6] 袁萍.长春市中小学研学旅行产品开发研究[D].吉林农业大学,2022.