

# 后疫情时代大学生心理健康课程的创新与反思

刘静文

(武汉商学院马克思主义学院, 湖北 武汉 430056)

**摘要:** 由于新冠疫情, 正常的教学活动受到较大的影响。目前, 在我国政府的积极管控和全国人民的积极努力下, 防疫工作基本取得了良好的成果。全国的中小学与各大高校已经陆续公布复学时间与开课时间。复学之后, 由于开学焦虑持久得不到释放, 疫情中被迫长时间困居一室, 使大学生们原本存在的学业、就业压力进一步升级, 大学生的心理健康状况是需要高度关注。这时对“后疫情时代的大学生心理健康课程改革”进行研究是非常有必要的。要进行后疫情时期的大学生心理健康教育的创新, 就必须结合疫情期间教学模式变化与成果来一起来探讨。在2月初, 我国教育部提出了“停课不停学”, 这次应急线上教学策略对老师与学生是不小的挑战, 基于网络直播授课的互动教学保证了大学生居家学习效果。面对新冠疫情给学生带来的心理健康影响, 教师要做好线上教学模式与线下教学模式的有效衔接, 并将案例教学法、启发式教学等形式与线

上教学相结合, 为复学复课做好充足的准备。

**关键词:** 后疫情时代; 大学生心理健康; 课程创新

面临严峻的疫情形势, 高校师生广泛参与到线上教学与管理中, 线上教学模式也给大学生对心理健康也带来了新的影响, 大学生能够在线上共享诸多心理知识与资源, 更快捷地获取优质信息, 让师生间能够突破学时空间限制来进行实时的人机交互, 利用线上教学平台与网络社交软件来保证线上学习效果, 而长期的居家环境也让学生们长期处于网络虚拟世界, 容易导致学生出现网络依赖、网络孤独、网络成瘾症等心理障碍。高校对大学生心理健康教育形式的创新与变革投入了更多关注, 而直接照搬传统教学模式已经不能够符合当前的教育需求。因此, 本文对后疫情时期的线上线下教学模式的融合进行了研究, 将如何更好地开展

更好地激发他们议政建言、服务社会的政治热情。对统战成员的考核评价应等同于舆论宣传工作的评价, 运用大数据平台, 准确形成校院二级党外知识分子思想状况分析报告, 为提升思想政治引领实效提供依据; 三是建立完善保障机制, 完善党外知识分子干部管理相关条例, 加大资金投入, 积极为知识分子搭建校内校外间互动交流平台和载体, 为其参加学习、培训、联谊、沟通、咨政服务等活动创造便利条件, 确保各领域各层次的党外知识分子在良好的学习教育氛围中不断提升家国情怀, 不断激发正能量; 四是建立完善思想动态跟踪联系机制, 及时掌握党外知识分子的思想和工作状况; 五是建立完善联系交流机制, 主动热情帮助他们解决工作与生活中的困难, 为他们在学习、工作、生活等方面提供最大支持。

其次, 强化新媒体思想政治引领功能。进一步构建与“大宣传”格局同质等效的网络“大统战”格局。要切实加强学校统一战线微信公众平台建设, 及时宣传统战政策, 报道统战工作动态, 展示基层统战活动, 弘扬学校各领域民主党派成员、党外知识分子、留学师生、海归教师在各自岗位建功立业、为人师表的典型风采, 宣传他们学有专长、术有专攻的专业与学科优势, 以思想政治工作的亲和力感染力突显优秀人物的示范引领作用。同时要关注网络舆情动态, 增强高校党外知识分子思想政治引导的主动性、导向性和场域性。

## 参考文献:

[1] 佚名. 中国共产党统一战线工作条例(试行)[J]. 当代贵州, 2015, 349(37): 12-16.

[2] 吴大兵. 大统战工作的含义及功能探微[J]. 福建省社会主义学院学报, 2009(06): 38-39.

[3] 习近平. 在中央统战工作会议上的讲话, 2015-05-18.

[4] 赵承, 霍小光, 张晓松, 等. 筑牢中国长治久安的制度根基——《中共中央关于坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化若干重大问题的决定》诞生记[J]. 党的生活(黑龙江), 2019(11): 24-28.

[5] 唐景成. 新媒体视域下高校党外知识分子思想政治引导的现实困境及路径选择[J]. 黑龙江省社会主义学院学报, 2019(03): 32-36.

[6] 尤权. 坚持大统战工作格局[N]. 人民日报, 2019-11-26, 06.

[7] 张峰. 习近平中央统战工作会议重要讲话科学回答三大问题[N]. 人民网, 2015-06-05.

[8] 吴平魁. 新时代党外知识分子思想政治工作研究[J]. 湖南省社会主义学院学报, 2019(5).

[9] 柳澎. 基于高校党外知识分子思想政治引导的工作现状和策略分析[J]. 智库时代, 2019(36).

**基金项目:** 本文为沈阳市2020年统战理论研究立项课题(沈统发【2020】15号)

作者简介: 王延(1968-), 女, 汉族, 辽宁沈阳人, 大学本科, 高级编辑; 研究方向: 思政教育与新闻理论研究。

张晓华(1964-), 汉族, 辽宁省辽阳市人, 大学本科, 副教授; 研究方向: 思政教育与党建工作。

大学生心理健康教育工作作为重要课题。

### 一、融入启发式教学，调控学生心理

#### (一) 设置良好教学氛围，鼓励学生多参与

创设与营造教学氛围是顺利开展启发式教学的必要前提，情景与氛围的设置能够让更好的突显“启”的作用。教师要在实践教学活动中围绕学生为主体，充分引导与启发学生，使他们在动手、动脑与动口的过程中发现心理健康课程的乐趣。在新课的导入环节中，可以将学生关注的网络事件或新闻作为主要教学案例，若教师仅仅呈现并解析知识点，容易使学生缺乏学习动力，难以让他们将知识与生活情景相结合，无法真正的体现出启发式教学的效果。这时教师就可以将线上教学中常用的多元化资源融入课堂中，比如在进行《情绪管理》课堂教学中，导入多种与情绪相关视频、图片等资源的同时，要将资源与情绪问题相结合，让学生将注意力转移到图片与问题中，让学生接受知识的方式得到创新，从而更好的辅助学生深入理解知识点与内容，确保教学活动能够顺利开展。

#### (二) 掌握提问技巧，进行启发诱导

要重点关注问题的选择，在设置问题时，教师需要注意到学生是否能够依据情景来进行联想，若学生不能及时跟上教学步伐，就不能起到很好的启发效果。为了让学生在情景中明确问题大意，积极进行思考，要综合分析学生现有心理健康知识与能力，将启发式问题设置在学生可接受与探索的范围内，让他们自觉的挑战问题。在讲授相关理论知识时，要注重问题的探索性与可思考性，不能为问而问。在《情绪管理》教学中，引导学生观看情绪的影像资料后，可以设问：“面对相同的事件，产生不同情绪的原因是什么呢？”这样就能够让学生从书本与生活经验中脱离出来，让他们通过思索的方式进行答案的分析与探究，学生们思索并得出情绪调节需要去改变不合理观念，这就能使学习的过程充满趣味性与挑战性，且学生通过自主思考得出的答案，其记忆时间更长，也能够帮助迅速的应用到实践中。

在应用启发式教学过程中，教师在“启”的诱导中要包容学生的思路与答案，既要做好正确答案的褒奖评价，也不能过多责备错误答案，要进行合理的对比与反问，让学生思考并回答开放型问题，让他们的学习自信心得到加强，使他们更乐于、主动参与到课堂活动中。总之，教师要将心理健康教育的启发式诱导放在理论知识上，通过整个启发过程，让学生进行课外知识的延伸，鼓励学生将理论迁移到实践应用中。教师要在具体的课堂教学实践中尝试创设氛围、营造情景，在运行启发式教学中，搜集课后与线下的学生反馈建议，不断进行教学形式的创新，使得启发式教学更好的服务于心理健康教学。

### 二、融入互动教学，营造互助氛围

#### (一) 关注个体特点，转化师生角色

线上教学能够为互动教学提供宝贵的借鉴经验，脱离了课堂

的心理健康教育更侧重通过师生互动与生生互动行为来发掘心理知识的内涵，每名学生在网络平台上自由发表有价值的意见，对他们心理健康意识的形成具有较大裨益。而后疫情时期就可以整合线上线下互动教学的优势，对活动形式与过程进行创设，依据不同学生的特点来设置互动环节，让学生能够自觉树立正确的行为价值观念与心理健康观念。因此，教师不能直接采用“教师问，学生答”的传统活动模式，要将线上教学中生生间的小组互动、小组间的成员活动与师生活动相结合，将教师角色赋予给每一名学生，使得他们在互相引导与帮助中形成好的心理健康意识。先通过创设良好的互动氛围与场景，让学生在有限时间内讨论多层次的教学内容，让学生们能够更加积极交流与交换思想，进而帮助他们在理解的基础上进行知识的把握与应用，促进他们良好品质的培养与发展。比如学习这一章的教学中，可以设置头脑风暴活动，以问题导向模式让学生提出问题，分析问题和解决问题，参与思考，讨论和分享。在人际交往这一章的教学中，可以创设具体情境，让学生排演心理小短剧，让学生在角色扮演中去发现人际沟通的问题和解决路径。不同于线上教学的是，教师能够发现每一名学生的学习成果与问题，进行面对面的互动与沟通，这无疑提高了心理健康教育的教学效果，既能够让学生在生生互动中磨炼自己的思想，在理解情绪情感概念的基础上，形成良好的心理状态，还能对部分学生在活动中发现的问题进行实地指导，让学生在教师的帮助下形获得心理健康教育的最佳效益。

#### (二) 以“生”为本，强化互动效果

在后疫情时期的要求下，互动性教学要突出学生在课堂学习中的主体地位，教师要认识到线上教学与传统教学模式中互动教学的不足，并综合线上线下教学经验来进行教育过程的转变与创新，让学生的创造性与自主性得到体现。为了突出学生在互动课堂中的主体性地位，教师要从以下几方面来激发学生的互动热情：首先教师要关注到互动中所涉及问题的质量与引导效果，要把握问题导入时机，引导学生沿着问题来进行思考与研究。同时，要注意把握问题的深度，依据学生实际学情与兴趣爱好来提出具有挑战性的问题，激发学生的探究动力。其次，教师要在生生活环节中做好各小组意见的总结与归纳，善于倾听学生的思想，让他们向更深层次维度发展。再次，教师要把握与控制好师生互动与生生互动的时间与范围，用自身的专业知识来及时弥补小组互动中的思维不足，使得师生间的距离得以拉近，让更多学生乐于讨论、善于谈论，最大限度体现互动讨论教学的实效性。此外，学校可以在课外组织学生参加心理健康素质拓展、心理健康活动月或者是开展与心理健康相关的绘画、手语、情景剧或微视频的比赛，心理健康教师要走出教室，融入学生，身体力行地带领学生组织和参与各种各样的心理拓展活动，让学生们能够从广度和深度来普及心理健康，传播心理知识，让他们在潜移默化中感受心理学的魅力。

### 三、围绕专题开展教学,丰富教学内容

#### (一)设置问题环节,促进自我反思

围绕专题来开展心理健康教育能够让学生对知识的理解更具针对性与指向性。教师要巧妙的设置问题,做好专题式教学的课堂导入工作,将学生直接代入专题课堂中。教师可将线上线下教学模式进行融合,课前预先提出调查问题,如《学习》这一章的教学过程中,让学生通过填写网络调查问卷来发现目前自身存在的困惑和问题。基于调查问卷的结果,教师要将问卷主题与教学内容相关联,让学生们着力探究三个重点问题:“我现在存在的困惑是什么”“是什么阻碍了我进行高效学习”与“如何去解决目前的学习问题”。教师要从浅入深、由表及里的引导学生动手与思考,按照小组来调整座位,给每个小组提供一张大白纸,每个小组选出要解决的学习问题,每个组员提出尽可能多的方案并在纸上写出,最后小组讨论并整合最优方案。其后,小组成员在全班进行轮流展示,教师要对学生的演示进行点评和总结,及时肯定方案中的优点、闪光点及创新,指出考虑不太到位的环节,并启发学生进行反思。将互动教学融入专题式教学中,让学生能客观认知自我,提高教学实效。

#### (二)发挥线上资源,理解重难点

教师要利用线上教学平台或资源来进行教学重点与难点的强化,将校本化心理健康教育课程制作成微课,注重专题式微课教学资源的开发与应用,督促学生在课前课后了解与复习重难点,并建立与完善课前作业布置的检查机制,通过线上平台来让学生提交预习作业内容或学习疑问。在课堂教学情景中,要相对课前所布置预内容要进行回顾,师生合理解决存在学习疑惑,检验前期学习效果,在此基础上,教师要将较为简单的知识点以视频形式呈现在学生眼前,让学生进行自主学习,并着重讲解重难点知识,再结合课堂或作业检查形式来强化学生对知识的理解。并通过心理游戏等活动巩固深化教学内容,尤其是强调学生在课堂过程中的教学感受。最后,要进行课后的专题的答疑,将线上线下教学与复习方式相融合,学生可针对疑惑进行网络线上留言,并约定教师可答复时间。临时性紧急性问题,可通过QQ联系。通过教学互动及课前作业对把握学生心理状态,发现隐藏心理问题有着重要作用。

### 四、融入情景案例教学,提高心理健康教育效果

#### (一)关注学生状态,选取与导入案例

情景案例教学主要是将其中的心理现象与原理呈现出来,让学生能够自主学习与思考。教师要依据时代特点与学生生活来选用典型、新颖、具体的案例,让学生能够明确其中的现实参考意义与价值。首先要为学生们提供较为新奇的案例,其奇特性往往更能吸引学生的好奇心和注意力,让学生更加积极去思考与讨论,提高整体的教学效果。同时,也可选出时代性强的案例,社会关注的热点话题、焦点新闻与事件能够与当前教学任务相联系,如

疫情对心理健康的影响,大学生摆摊的思考,使得学生对原理与规律的认知更深刻。此外,要选择充满冲突的案例,整个案例中的事件发展过程复杂曲折、充满矛盾,能够激发学生的探索与挑战心理,而且长时记忆效果比较好。

#### (二)互动中分析案例,注重反思与总结

案例的分析是开展案例教学的关键与重要步骤,能够将案例与教学内容紧密联系在一起。在分析案例时,教师可以组织学生个人发言和分组讨论。教师要引导学生思考的方向,并激励学生去分享观点、质疑问题,让学生牢牢把握教学内容的联系,使得案例教学模式能够取得新突破。教师要转变教学理念,反思线上教学模式的经验,要针对案例引导学生思考,提出一些引导性的问题。这些问题可以促使大学生更深入的去和已有的知识建立联系。教师也可以使他们调整自己的思维角度,注意案例中重要的问题。同时,教师要注重启发学生,让他们反思与总结案例分析中的得与失,不断通过案例学习来积累知识,加深对心理与健康知识的理解。此外,要让学生意识到心理健康课程是服务于生活和学习中实际问题的一门学科,联系学生自身生活学习实际情况来进行案例总结,在案例教学总结中既有收,又有放,才能取得更好的教学效果。

### 四、结语

基于后疫情时代时期为高校心理健康课程教育创新提供了新的契机,但由于网络自身的局限性,线上教学模式仅是适用于疫情时期的心理健康教育应急辅助手段,因此它不可能完全替代传统的心理健康教育。因此,高校在开展心理健康教育工作的过程中,应该将多种线上心理健康教育模式与传统的心理健康教育模式有机地结合起来,实现二者的优势互补,加快高校心理健康教育的改革与创新,利用线上线下教学模式的融合来带动传统心理健康教育的开展,提高心理健康教育工作的实效性。另外,心理健康教育课程要与学校心理教育工作紧密结合,多渠道全方面构建高校心理健康工作体系,形成心理健康教育课程+个体心理咨询+心理健康各类普及活动三位一体的专业心理健康系统,为学生的身心全面健康发展保驾护航。

#### 参考文献:

- [1] 孙娜,张浪,唐柏林.互联网时代大学生心理健康教育模式建构[J].哈尔滨学院学报,2019,40(03):135-139.
- [2] 胡瑞平.线上线下混合式教学模式在大学生心理健康课中的应用和实施[J].才智,2019(016):112.
- [3] 齐卫彦.基于网络教学平台的"大学生心理健康教育"多位一体式教学模式研究[J].湖北函授大学学报,2018,031(022):128-129.