

高职大学生心理健康课程教学设计研究

司卫华 朱永存

(河南机电职业学院, 河南 郑州 451191)

摘要: 高职院校是为国家与社会培养具备良好的创新精神与实践能力的、坚定的科学理念且身心健康的专业技能人才的重要场所。大学生心理健康课程恰好对高职学生的健康心理环境构建、积极态度的树立以及促进学生的综合发展发挥着极其重要的作用, 基于此, 这门课程的教学设计需要引起相关教师的格外重视。本文通过研究高职大学生心理健康课程教学设计的重要现实意义, 提出了一系列针对教学设计优化与改革的有效策略与具体措施, 希望能够切实为高职院校大学生心理健康课程的教学设计提供参考与借鉴。

关键词: 高职; 大学生心理健康课程; 教学设计; 有效策略

纵观现今部分高职院校开展大学生心理健康课程的教学现状, 不难发现问题很多, 如课程主要以静态理论知识传授与教育为主, 与实践相结合的综合活动安排较少; 教学内容杂乱无章, 缺乏对高职院校学生的针对性教学; 教学模式单一、传统, 无法充分发挥出课程的隐性教育与显性教育价值等等。在此背景下, 就需要相关教师花费更多的精力与时间研究本课程的教学设计, 以便有效规避存在的一系列问题。总之, 研究与此课题相关的内容具有非常重要的现实意义与实用价值。

一、研究高职大学生心理健康课程教学设计的现实意义

(一) 有利于优化大学生心理健康课程的教学

近年来, 随着高职院校学生对心理健康教育的呼声越来越高, 相关教师也满怀激情的投入到了教育教学工作中, 但是由于没有优秀且成功的教学设计模式作为参考, 很多院校心理健康课程的教学开展情况并不乐观, 教师也是心有余而力不足。在此背景下, 迫切需要对课程的教学设计模式进行深入研究探索, 这样, 才有可能从根本上为教师解决一系列教学中存在的棘手问题。教学设计是课程理论知识付诸于实践的有效载体, 只有将教学内容与教学情境紧密联系起来, 通过有效的教学设计, 最终才有可能实现教学目标, 进而达到优化心理健康课程的目的。

例如, 高职大学生心理健康课程中有一章节专门针对的是对学生的挫折教育, 在实际教学过程中, 为了让学生对勇敢面对挫折内涵有更深入的了解, 教师可以适当对教学内容做出调整, 采用一系列学生喜闻乐见的教学模式, 如角色扮演法、小组合作法、情境创设法等。一方面有利于完全调动起来全体学生参与教学的积极主动性, 另一方面则通过在各类活动中有效渗透关于挫折教育的理论内容, 更有利于学生消化吸收, 极大地满足了学生心理发展的需求, 对于教学效果的提升也将产生积极作用。

(二) 有利于普及大学生心理健康课程的教学

近两年, 虽然大学生心理健康课程的身影在高职各类院校中出现的次数越来越多, 但是部分学校只是将其作为一门普通的课程来教学, 且课时安排非常少, 对课程的重视程度也不高, 不利于该课程的广泛普及以及长远发展。有效的教学设计, 不仅为教师有序开展教学提供了结构、程序以及操作方法方面的参考与借鉴, 而且还以直观、简洁的形象为教师展示出了该课程在某种特定的条件下教学过程的整体形象以及明确信息, 对广大一线教师

的教学工作提供了强有力的支持, 对于课程的推广与应用有非常显著的积极作用。

(三) 满足了心理健康课程改革与发展的需要

新时代新背景下, 随着核心素养理念的提出, 高职院校在如火如荼地进行着课程改革, 课程改革旨在强调课程应重视学生的素质教育, 促进学生的全面发展, 且要严格落实以人为本的教学理念, 因材施教, 尽可能满足每一位学生的真实学习所需。由此看来, 将素质教育与课程教学有效融合已经成为了课程改革的重要方向。从这点来看, 研究大学生心理健康教育课程的教学设计, 完全符合课程改革的大趋势。因为心理健康教育课程的教育核心恰好以发展学生的心理素质, 引导学生建立完善的人格与品质为目标, 旨在促进学生的健康快乐成长。以上教育目标的实现, 势必需要教师立足于学生的身心发展规律, 优化教学设计, 由此可见教学设计研究的重要性。

二、高职大学生心理健康课程教学设计应遵循的原则

(一) 实用性与适用性相结合

高职大学生心理健康课程教学设计, 应从高职学生的心理状态与身心发展规律出发, 同时, 还需要教师深入探究高职院校的学生在面对毕业、就业时特殊的心理变化, 以便高职大学生心理健康课程教学设计过程、教学内容与教学方法, 更彰显个性化与全面化特征。同时, 将促使高职大学生心理健康课程教学设计有别于其他院校该课程的教学设计, 更突显高职院校对学生心理健康教育的优势。除此之外, 教学目标应将培养学生的实践能力、创新能力与分析解决问题的能力纳入其中, 在真正落实因材施教的基础之上, 切实实现“学有所成、学有所用”的教学目标。

(二) 课内与课外相结合

高职大学生心理健康教育应遵循的主要原则为坚持将课堂作为教育教学的主阵地, 但是千万不要将目光局限起来, 同时要多看看课堂之外, 通过为学生组织丰富多彩的心理教育实践教育活动来有效促使理论与实践的完美融合, 并且通过实践能够更好地帮助学生将理论知识内容内化, 与学生自己的思想与观念实现有效融合, 以便今后更好地指导学生学习与生活, 发挥积极的影响作用。

(三) 教育与指导相结合

大学生心理健康教育, 其核心并不仅仅局限于课程本身, 其实更为重要的是将心理健康教育潜移默化地渗透于学生的日常生活与学习全过程当中。例如, 将心理健康教育融入到主题班会、入学教育、毕业教育等多样化的教育活动中, 切实以润物细无声的方式对学生的思想观念与言谈举止产生影响, 如此才能切实彰显出来心理健康教育的实用性特征。

(四) 自助与干预相结合

针对高职院校学生的心理健康教育, 要想真正提升教育的质量与效率, 最有效的方法就是充分调动起来学生想要自己改变的决心与自信心, 切实增强学生的自控能力与心理调节能力, 传授给学生基本的求助方法与途径。与此同时, 不仅仅是教师, 学校也要进行适当的干预指导, 并且加强对学生心理健康问题体系的

建设,一旦发现问题,及时干预,避免更严重情况的出现。

三、高职大学生心理健康课程教学设计具体措施

(一)立足学生实际,确定具体的课程教学目标

课程教学目标的确定,直接关系到课程教学质量与深度。通常来说,在确定课程教学目标的时候,应立足于学生实际,切不可过高或者过低。只有目标设置的科学、合理,才能为接下来教学内容选择、教学方法的应用提供切实的指导,最终教学效果才得以保障。

首先,教学目标的制定应注重过程,以发展性目标为主,这样更便于教师在每一个教学阶段都能及时检验教学进度与教学目标的差距,为教师及时调整教学内容与教学模式提供准确的依据与参考。针对于高职学生,他们在不同的阶段所面对的心理压力也呈现出来多样化特点,这就需要教师在设置课程教学目标的时候因时制宜。例如,在高职生刚迈入院校的时候,这时候由于环境、生活、学习形式的转变,很多学生会出现心理失衡的问题。这时候,课程的教学目标则主要以引导学生尽快适应高职院校的生活,培养学生良好的社会适应能力为主。与之截然不同的是,对于即将毕业的高职生,这时候正是学生面对就业、毕业最为迷茫的时期,此时,课程的教学目标应向着教会学生如何制定长远的职业规划以及帮助学生建立正确的就业观而转变。

其次,教学目标的制定切忌浮夸、模糊,应尽可能详细、明确且容易实现。很多时候,教师将教学目标只是笼统的设置为“引导学生了解挫折的意义”,并没有包含怎样引导、拟解决的问题以及达到的效果等相关内容。类似的目标就宛如“空中楼阁”一般,对于教学正常开展没有切实的指导意义,教师在实践中也不好把握,这种设置目标的形式是不可取的。

(二)根据课程目标,设计切合学生心理需求的活动主题

在明确课程目标之后,课程目标的实现必然要以课程内容为载体。建议高职院校大学生心理健康课程的教育主要以活动形式而展开,并非仅仅局限于课堂内。这样一方面有利于学生在实践中思考、探索与教材内容相关的知识内涵,便于学生深入理解抽象的知识。另一方面更便于教学活动的顺利开展,教学效果的凸显。

通常来说,高职院校的大学生心理健康课程主要包含情感教育、自我意识、性教育、人际关系指导等。在实际教学过程中,如何将这些内容转化为一个个形象、立体的活动主题,落实下去,势必需要教师结合课程目标重点探索与研究。这样教材内呆板、枯燥的内容就转变为一个活生生的活动展现在学生与教师的面前,对于促进教与学的协同发展将有重要的现实意义。

例如:教材的前半部分有一章节内容主题专门围绕学生自我意识的培养与建立,结合学生实际,教师完全可以将教学主题设计与“我是谁”相关的主题活动,以此来引导学生正确认识自己并且熟练掌握认识自己的方法,最重要的是发现自己的优势与不足,进而为激发自我潜能奠定良好的基础。再比如,还有一个章节其主要教学内容为落实对学生的人际交往指导。这时候,教师完全可以结合我国国情,将“礼仪之邦”设置为本次活动的主题,通过活动让学生深刻的认知到礼仪的重要性,并且有效引导学生掌握与人沟通交流的正确途径与方法,最终实现本单元的教学目标。

(三)选择灵活多样的教学活动形式与方法

从高职学校学生的实际情况出发,教师应有针对性地设计不同的活动主题。在活动主题确定好之后,必须要选择更适合于主题的活动形式与开展方法,当然,一个活动主题,其采用的方式

方法并不仅仅局限于一种,可能多种,但是不管采用几种教学方法,需要特别注意的是方法与方法之间注重内在联系,切忌浮于表面,还要考虑到活动层次的递进。如有的活动由于活动性很强,学生参与的积极性也非常强烈,导致活动时严重超出预算,导致课堂上几乎没有为学生留足讨论与思考的时间,这将严重影响主题内容的升华与深化,且对于课程教学目标的实现也将产生不利影响。通常来说,教师可以采用的方法包括讨论法、心理剧角色扮演法、案例分析法,还包括一些不常见到的音乐疗法、放松训练、情绪自控实践等。

例如:在主题为“不要丢失了自信”的活动中,教师可以将活动进行合理划分,分为四个阶段。每一阶段,教师可以采用有针对性的教学方式,活动的形式也可以丰富多彩。第一阶段活动目的旨在让学生了解自信的内涵。教师可以为学生规定一个情境通过每位学生对情境的反应方式来测试学生的自信心水平。第二阶段为区别自信。这时候,教师可以采用心理剧表演、角色扮演等方式,来引导学生正确区分自信、过激、退缩的含义,继而让学生联系自己,思考自己对自信的认知是否科学。第三阶段为认识自信。教师可以选取的教学方法有小组讨论、案例导入等,让学生切实明白自信与自卑的不同,最终认识到建立自信心的重要性。最后一个阶段即为获得自信。这一阶段教师可以通过游戏、心理剧表演、行为训练等方式来传授给学生正确提高自信心的技巧与方法,特别是针对于自信心不足的学生,在这一阶段可以进行强化训练,以促进学生的长远发展。

四、结语

总而言之,重视对高职院校学生的心理健康教育已经成为高职院校课程改革工作内容的重中之重,同时该教育也是当前素质教育工作内容的中心。作为一线教师,通过不断实践,不断总结,应尽可能完善该课程的教学设计理念、设计方法,全身心地致力于该课程的全面建设工作中。当然,大学生心理健康课程的教学是一个极具创造性的过程,其中离不开学生的努力与配合。希望教师与学生双方都能从根本出发,认识到心理健康教育的重要性,学生辅助教师创造出更适合高职院校学生心理需求的课程教学方案,为今后课程教学目标的顺利实现奠定坚实的基础。

参考文献:

- [1] 曾伊宁. 民办院校大学生心理健康教育课程教学设计研究——以广西外国语学院为例[J]. 才智, 2019(36): 117.
- [2] 江琳琳, 王瑞, 周祎. 大学生心理健康教育精品课程教学设计探讨——以安徽某所医学高职院校为例[J]. 山东青年, 2019(9): 53-54.
- [3] 杨小恩. 大学生心理健康课程教学设计研究——基于积极心理品质培养视阈[J]. 大庆社会科学, 2020(5): 154-158.
- [4] 黄庆华. 大学生心理健康教育课程思政教学设计探讨[J]. 广西教育(高等教育), 2021(1): 144-146.
- [5] 王颖. 高职院校《大学生心理健康》课程分析及信息化教学设计——以“压力与压力管理”为例[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2019(3): 162, 75.
- [6] 刘钊乐, 尹海兰. 基于“体验式”教学的高职院校大学生心理健康教育信息化课程设计——以“人际交往”单元为例[J]. 教育教学论坛, 2019(32): 73-74.