

疫情下高职院校心理健康教育体验式实践教学改革的探究

韦松吟

广西幼儿师范高等专科学校, 中国·广西 南宁 530000

【摘要】体验是实践教学的重要内涵。疫情防控背景下的高职院校心理健康课程应该要进行相应的改革,通过开展“课堂、课外、自我”的实践教学,构建灵活、丰富、多样化的教学方式,提升大学生综合心理健康素质水平。

【关键词】疫情防控; 高职院校心理健康教育; 体验式实践教学

引言

新型冠状病毒肺炎疫情蔓延全球,给人口密集的大学校园带来诸多压力,从而使部分大学生出现焦虑、紧张、担心、无助等情绪表现,甚至产生了抑郁、焦虑、强迫、敌对、失眠等症状,严重影响了大学生的身心健康。大学生的心理健康是国家高度关注和重视的一个问题,高职院校通常的理论讲授方式已不适应疫情下学生心理教育的要求。因此,本文拟通过体验式的教学方式来进行心理健康教育的课程改革,从而为高职院校有针对性地开展大学生心理健康教育和心理危机干预工作提供依据,对促进学生的心理健康、学校稳定具有重要意义。

1 体验式心理健康教育课程的基本性质

高职院校心理健康教育课的性质和特点不同于一般学科课程,因此它的课程设计理念 and 教授方法也是有区别的,主要表现在课程内容以直接体验和体验为主,让学生在实践课程中获得对事物的认知与理解;课堂主体以学生为主而非教师;课程评价方式以主观和客观相结合的综合方式进行考量,这对来说比较公平也让学生满意和接受。可见,构建体验式心理健康教育课程是必要和可行的。体验式心理健康教育实践课程是以教育学、心理学理论的为基本,针对高职学生的学习特征,创设活动主题和情境,让学生在亲身体验中感受和启发,激发学生新的认知、情感和体会,切实提高学生心理素质。体验式心理健康教育课程的改革,有利于课程思政的实现,使教师在做心理疏导的同时又能完成立德树人的根本任务。

2 结合自身的工作经历提出问题

笔者从事大学生心理健康教育工作多年,大学生心理健康课程越来越受到学校的重视,并在课程的教学模式、方法上进行了一定的改革,如:授课班级规模从以前的合班大课转变成成为常规小班上课形式;课时从之前的4个课时到32个课时等。由此可见,学校是非常重视大学生心理健康教育的,在原来的基础上给予了支持和改进,并作为学校心理健康教育的主体和核心部分。然而,这些改变还是远远不能适应学生的需求。在面对学生的实际心理需求上,课程的针对性与实效性还是不够,存在问题与不足。以高职学校为例,教学方式上以知识的灌输为主,课堂上以教师的讲授为主导,教师与学生的课堂互动性少,即使有少量的团辅课程,也只是游戏式的一些活动,学生的参与度也不高、缺乏体验感。

蒙台梭利有句教育名言:我听过了,我就忘了;我看见了,我

就记得了;我做过了,我就理解了。这句话的内涵用在高职院校学生的实践教学上是最适合不过的。高职学生与普通高教学生在心理上是有区别的,他们的高考分数虽然没有那么高,但是他们有自己的特点:专业技能动手能力强,理论知识较弱。因此心理健康教育课程的授课方式也要根据学生的学情特点进行改革,结合高职人才的培养目标,构建以体验、主题活动为主的上课路径,实施体验式实践教学的新课程。另外,疫情下的心理健康教育课堂,通过体验互动式的课程和开放式提问了解学生的心理状况、行为方式和心理问题,从而进行有效干预,提高学生心理健康水平。

3 高职高专心理健康课程体验式实践教学体系的构建

众所周知,高职高专学生动手能力强,单纯的理论课程对他们来讲是乏味的,也不能很好的达到预计的教学目标。因此,首先应该采用“课堂实践、课外实践、自我实践”的体验式教学体系。高职院校的心理健康教育课程的上课方式要丰富多样化,除了传授心理健康理论知识,还要对学生进行心理素质拓展训练。如在“大学生自我意识”章节里,课堂上除了讲授相关的知识之外,老师可以精心组织学生练习“我真的很不错”手语操;在“大学生情绪管理”章节,可以组织学生通过专题活动,让学生学会承担与管理,在活动中感悟情绪管理的要点,学会微笑,改善负面消极的情绪。同时,还可以传授学生相关的正念呼吸法等;在“大学生生命教育”章节,教师阐述疫情、河南水灾、戍边英雄等感人事迹,通过“战疫故事”、“最美逆行者”等典型案例与学生进行分享和交流,使学生感受生命的重要性等。二是课外实践模块。这个模块的内容为:由学生自行撰写个人成长分析报告,分析自己的优缺点,并进行职业生涯规划;开展读书会,好书能使净化心灵,陶冶情操;举办“3.20”心理活动周、“5.25”心理活动月,让学生通过参与活动,体会生活的道理。三是自我实践模块。自我实践模块以大学生为主角,学生在教学大纲范围内结合自己的特点,自主设计相关的内容并实施。教师要指导学生编写自我实践的方案和具体的内容,如结交新的朋友之前,如何客观对自己的优缺点进行评估与分析,或者是学习计划,如何进行合理地管理时间,克服学习压力等;另外,老师要编制朋辈互助方案,使同学之间相互分享经验,实现共同发展的良好氛围。

其次,开展灵活丰富多样的体验式实践教学形式。一是开展课堂心理训练。教师要在课前布置好场地和道具,并进行分组教

学,选取“穿越电网”、“体验盲人生活”、“我的大学生涯”、“天生我才”“因为我的存在……”等室内心理素质训练的专题,这些训练使学生的团队协作、心理解压等方面可以充分得到锻炼;二是开展课外心理训练。这个部分可以采用积极心理学进行教学。老师布置作业:学生每天晚上记录自己当天发生的三件好事,并写明事件的过程与发生的原因(作业从课程开始至课程结束)。通过“三件好事”的积极训练,有效改善学生的焦虑情绪或抑郁,使学生学会感恩,也增强学生的耐心和坚持力,并获得幸福感;三是开展团体心理辅导。在团体心理辅导活动中,结合当前疫情防控实际情况,开展哀伤团辅、学业压力管理、宿舍人际关系管理、情绪管理、职业生涯规划等活动。从活动情景中,老师引导学生学会自我认知,启发学生感悟责任与担当的意义,通过完成活动的任务获得存在感,并得到一定的心理调适的知识与技巧,挖掘自我潜能,从而能够实现学生心理素质的整体提升。同时,教师在开展团辅活动时,要做到将全体性和个体性相结合。在教学目标上,教师要结合不同学生的心理特点准备相关的心理团辅内容,使每个学生都能参与体验、讨论与思考。除此以外,还要对特殊学生群体如有抑郁症、痴迷网络学生开展个体心理辅导;四是向全体学生定期召开心理健康教育系列主题班会。班会内容包含学生常见的心理问题、心理咨询、心理危机干预、班级心理委员和宿舍信息员的培训等。班主任、辅导员通过PPT讲解,现场与学生互问互答互动,解答学生的提问。班会的开展可以促进班级的团结,提高学生心理健康知识的了解。

4 完善高职院校心理健康教育体验式实践教学保障机制

当前,高职院校心理健康教育体验式实践教学的还没有完整的目标体系,如何使之落实落地,需要从以下三个层面进行提升和完善:

一是加强实践教学基地建设。只有场地建设到位,才能确保体验式实践教学的顺利开展。这就要求高职院校心理健康教育中心全面规划和建设实训场地和教室,如素质拓展基地、心灵

影院、心理健康活动活动室、心理咨询室、宣泄室、音乐放松室等;二是加强提升任课教师的授课水平。任课教师要加强学习,不断给自己“充电”,使自己不但有扎实的理论知识,还具备良好的组织、协调与沟通的能力。根据疫情防控下的大学生存在的心理问题,教学团队采取集体备课方式,集思广益,发挥集体教师的智慧,以学生的心理发展为主,编写校本实践教学教材制定合理的实践教学内容,修订实践改革的教学方案,规范课程要求和评价体系,提高体验式实践教学的品质。此外,教学团队成员要有“终身学习”的理念,不定期开展校内的心理辅导技能的培训或送学教师外出学习,通过学习拓宽视野,提升教师的教学水平,不断优化实践教学质量;三是加强各系部(学院)二级心理健康教育工作站的建设,发挥二级心理工作的阵地作用,充分调动系部(学院)实施实践教学的积极性。

5 结语

高职院校学生心理健康的提升主要是心理健康教育课程为主要渠道。因此,心理健康课程教学目标要因材施教,结合学生实际,积极探索一门以学生体验为关键,活动为主线的心理健康教育课程,旨在提高学生的心理素质。本次探究只是做了一个初步的尝试,后续还有很多方面要继续不断地学习与提升,积累更多的教学经验,凝练出更适合学生发展的课程。

参考文献:

- [1]石彩虹.“体验式教学”在大学生心理健康教育课程教学中的运用[J]. 菏泽学院学报, 2020. 2. 25.
- [2]王妍妮.高校心理健康教育课体验式教学模式构建的难点与突破[J]. 教育观察, 2019. 10. 14.
- [3]林桦.新冠肺炎疫情对大学生心理健康的影响及调适对策研究[J]. 心理月刊, 2020. 4. 15.
- [4]薛春艳.大学生心理健康教育课程体验式实践教学探赜[J]. 学校党建与思想教育, 2020. 5. 08.

(上接238页)

- [3]何凤雪.中学生的父母心理控制及与其心理健康的关系研究[D]. 西南大学, 2010: 3-13.
- [4]吉杰.硕士研究生自我分化、自立人格与社会适应性的关系研究[D]. 河南大学, 2013: 3-7.
- [5]杨梅.高中生父母心理控制与社交焦虑的关系:自我分化的中介作用[D]. 山西大学, 2017: 4-7.
- [6]刘春艳,王鑫强,刘衍玲.大学生自我分化与生活满意度关系研究[J]. 中国学校卫生, 2010, 31(10): 1256-1257.
- [7]郑宗妹.贫困大学生自我认同和自我分化对社会适应的影响[D]. 吉林大学, 2017: 3-13.
- [8]徐英哲.大学生自我分化、希望与职业同一性的关系研究[D]. 哈尔滨师范大学, 2015: 1-6.
- [9]杨孟甜.大学生自我分化、自我妨碍与学习倦怠的关系研究[D]. 华南理工大学, 2018: 5-10.
- [10]Wang Q, Pomerantz E M, Chen H. The role of parents'

control in early adolescents' psychological functioning: A longitudinal investigation in the United States and China[J]. Child development, 2007, 78(5): 1592-1610.

- [11]聂苗卉.父母心理控制及自主支持与大学生未来规划 双元自主的中介作用[D]. 华东师范大学, 2018: 4-5.
- [12]Buss A H, Perry M. The Aggression Questionnaire [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1992, 63(3): 452-459.
- [13]郑月清.父母控制对大学生亲社会行为倾向的影响研究[D]. 福建师范大学, 2013: 3-7.
- [14]安晓鹏.大学生自我分化特点及其促进研究[D]. 西南大学, 2010: 1-15.

作者简介:

宋薇(1996.10-),女,蒙古族,河北保定市人,教育学硕士在读,单位:哈尔滨师范大学教育科学学院心理健康教育,研究方向:中学生心理健康教育。