

浅谈行为作业在高职心理健康教育课程中应用与思考

邵 斐 罗 萍

新疆天山职业技术大学, 中国·新疆 乌鲁木齐 830000

【摘要】心理健康教育课程是全面帮助大学生更好适应高等教育的一门基础公共课程,这门课程不仅是关系学生身心发展,更是对学生在校时期的心理健康水平的影响,毕业后在社会中实践应用具有十分重要意义。行为作业相较于常规性作业要求有较大不同,依据课程标准,结合课程知识点,遵循大学生身心发展的特点,教师深入学生生活与学习开展课后活动与实践,这不仅是对课程知识内容的进一步内化吸收,更是将课程教学环节与课后练习相结合的一种具有开放性、灵活性、实践性的作业形式。因此,在高校心理健康教育课程中,应用多种行之有效的练习与活动,不仅丰富学生生活,进一步引发学生兴趣,同步促进学生深化课程知识内容,真正达到学以致用效果。

【关键词】行为作业; 心理健康; 深化课程; 学以致用

【基金项目】中国民办教育协会规划课题(学校发展类),课题编号: CANFZG21245。

大学生心理健康教育课程是关系大学生身心发展的一门基础公共课程,随着社会的发展,我国大学生存在多种心理问题,尤其在进入大学阶段,大学生对大学阶段学习和生活的适应能力还不足以应对在大学阶段出现的各类问题,而在各大高校中学生对心理健康教育知识补充不及时,应用心理健康知识有限,自愿寻找心理咨询的需要缺失比较严重,因此在高校心理健康教育课程教学就显得尤为重要。结合国家教育部对高校心理健康教育的重视与文件要求,要能深入把握高校心理健康教育课程的课程标准,全面深化对学生积极心理的培养,落实贯彻行之有效的方法帮助大学生适时解决当下心理问题,正确看待自己,形成积极悦纳自我,不懈奋斗,不断努力的阳光心理品质,真正将学生现在与未来紧密结合在一起,真正实现学以致用效果。行为作业是大学生心理健康教育课程的课后复习与实践环节中布置给学生促进学生对课程深化,进一步以行促教实现行为改变、认知改变的目的重要部分,它与传统布置作业要求不同,在本文中全面阐述对行为作业的应用设计与思考,进一步深化对行为作业的应用,使学生在潜移默化中得到积极心理的引导,形成健康心理素质。

1 行为作业的特点与意义

(1) 行为作业是依据课程标准,结合课程知识点,遵循大学生身心发展的特点,教师深入学生生活与学习开展课后活动与实践,这不仅是对课程知识内容的进一步内化吸收,更是将课程教学环节与课后练习相结合的一种具有开放性、灵活性、实践性的作业形式。所谓开放性就是对运用多种形式与方式完成作业,内容灵活,知识应用性强;所谓灵活性,主要强调行为作业在教学改革中应用的灵活程度,方式多样,作业的具体形式以学生主体的参与与自我体验为主要内容,进一步激发学生的自主思考等,这种方式不仅运用在作业中,也可以在其他课程与教学环节中应用;所谓实践性是全面体现行为作业不仅是内化知识的过程,更是在实践环节中对知识的应用,在实践过程中对知识理解与思考,将课堂中学习认知与课后的行为实践紧密结合在一起,因此不仅可以从认识上提升心理健康水平,也能在行为改变中进一步应用,使知识与个体生活联系紧密,全面发展学生,也真正达到三全育人的要求。

(2) 意义:

第一,行为作业实践性强,有利于内化课程内容知识

行为作业的主要是以实践活动为主,强调学生将理论内容与行为方式结合在一起,真正实现认知与行为的改变。除此之外,行为作业不仅实现了理论联系实际的要求,也进一步贴近了学生生活,将学生中出现的消极心理或心理问题,能及时通过行为改变而有所缓解并内化吸收,使学生真正实现了学以致用,所学及所用的要求与特点。

第二,行为作业有利于加强学生认识迁与行为调节,使知行统一

在课堂中团体活动体验令学生在思想和认知发生轻微改变与认知上的启蒙,课后不断深化与训练,不仅是把课堂中体验深刻性加强,更进一步加强了知识迁移,使学生对课程知识内化于心,将课后行为作业不断实践,全面深化对课堂知识的迁移到日常生活中,令学生能够更好促进知行合一。

第三,行为作业有利于营造健康心理发展环境,帮助学生树立自信

心理健康教育是学生心理健康发展的教育方式之一,在教学过程中发现学生存在心理疑惑还是比较多的,教学的目的是为了更好促进学生建立自信,树立积极心理,全面看待和分析自我,树立更加远大的理想,这不仅需要在课堂中不断体验感知,也需要在课后不断实践而有所获,行为作业的完成不仅加强学生自信心,也不断帮助学生正视自身问题,全面看待问题,积极应对与解决问题,为健康心理发展提供了积极向上的发展环境。

第四,行为作业有利于自我悦纳,是实现自我实现的途径之一

自我悦纳积极生活是大学生心理健康教育的目标之一,因此要能够形成积极心理,需要不断自主思考,行为作业帮助学生一方面促进自主思考的能力,另一方面能够更好通过实践环节进一步思考不良认知的产生,改变不良认知,全面实现自我实现^[1]。

2 行为作业实施过程中存在的问题

结合自我意识的课程设计,全面整合知识内容,把行为作业放在每一节课课后,把课程中行为作业的要求进行公布,以2-4人的小组为单位,可通过力所能及、安全实施的前提下制定行为作业内容,将行为作业发布并完成,也可小组共同商议共同完成,这不仅加强团体协作精神,还能再小组行为作业完成之后完成一

(下转78页)

制作对话或演讲视频上传,供教师考评或与其他同学分享;学生能够下载、比较、分析平台上提供的各种听力材料,通过持续完成平台提供的各类练习来逐步提升听说技能。随着听说技能的不断增强,读写技能也会进一步提高,进而全面提升英语的综合运用能力。^[4]

3.2 学生的自主研习技能显著提高

教师在课前布置的自主研习任务,需要学生进行充分的思考,并在课堂上与大家展示分享。学生必须结合之前所学的知识,做好文献检索、研习、整合、实践的自主学习。这样做有利于培养学生自主学习的习惯和分析问题、解决问题的能力。通过在Unipus智慧平台上进行四个学年度的自主研习,其自主研究能力会持续增强。

3.3 变更传统考评模式,提高考评的效率性

以Unipus智慧平台为媒介的智慧教学考评模式有别于传统的考评模式,分为过程性考评与终极性考评两类。过程性考评中学生常规的课堂表现与练习完成状况在总评分数中占比10%;学生互联网自主研习的状况占总评分数的40%、学生的口语测验分数占总评分数的10%等。这种考评方式,将学生的自主学习能力和口语表达能力纳入了考核范围,更加符合培养实用型人才的要求,一定程度上提升了考评的信度和效度。

4 结束语

综上所述,基于Unipus教育平台的智慧教学法的应用,不仅有效地丰富了学生的学习方式,为其提供了更为便捷的平台,而且极大地提升了课程的趣味性,提升了学生的学习热情,有利于发挥教学过程中学生的主体作用,为英语专业教学改革提供了新方向,值得推广应用。

参考文献:

- [1]杨芳,魏兴,张文霞.大学英语混合式教学模式探析[J].外语电化教学,2017(173):21-28.
- [2]杨少波.基于网络学习空间的混合式教学法在大学英语课堂教学中的应用[J].北方文学(中旬刊),2019(9):195
- [3]杨舒.基于UNIPUS网络教学平台的综合英语课程混合式教学模式研究[J].中国多媒体与网络教学学报,2020(041):88-89.
- [4]周立.基于网络教学平台的大学英语混合式教学模式探究[J].滇西科技师范学院学报,2017(02):112-114.

作者简介:

毕桐郡(1988.01—),女,汉族,山东省烟台市人,学历:硕士,职称:助教,单位:烟台理工学院,职位:教师 研究方向:外国语言学及应用语言学。

(上接76页)

份作为作业报告,其中包含心得体会与行为作业思考。比如在情绪调控知识点讲授完毕后布置放松练习行为训练,在两周内运用放松练习或正向冥想帮助学生调控情绪,体验情绪调控的感受,进一步强化对心理知识的理解。

通过行为作业的设计,将课前课中课后三个环节紧密的联系在一起,在时间过程中也全面发现了需要改进的问题。

2.1 行为作业的选择与实践需要依据专业特点联系不足

不同专业的学生在学习过程中主要学习课程与学习能力的锻炼是各不相同的。因此在教学过程中发现课程内容与专业特点结合紧密型不强,给学生带来更多来自心理调试的体验比较深刻,但是学生个体专业相关自主性感受与体验不足;

2.2 行为作业目标评价体系不充足,深入性挖掘还有待深化

行为作业目标体系比较明确,但是在行为作业的评价过程中发现个体的主观性提升较大,但是学生评价的客观性与客观数据的分析还不足,因此对于行为作业的评价体系的建设还需要不断的强化,更好促使行为作业效果最大化。

2.3 行为作业的难易程度依据实际情况组织准备不充足

行为作业的布置要依据学生个体差异性表现进行难易程度的改变,不仅能够帮助存在心理疑惑的学生解决心理问题,进一步深化对心理知识的理解与应用;另一方面也能帮助已经积累一定的心理知识的学生进一步思考与觉察自我,帮助学生更好自我悦纳,全面实现自我;当然对于成绩不理想的学生也能更好促进其对心理学知识产生兴趣,增加对课程的思考于体验。

3 反思

3.1 行为作业要将理论与实践结合在一起

行为作业的实施与应用必须全面深入学习心理学理论知识,依据心理学知识内容与教学内容结合学生的学情情况,把理论与实践结合在一起,真正让学生在认知中增加对心理健康知识的理

解,也同时帮助学生在实践中进一步觉察自我,实现自我悦纳,自我实现,因此,行为作业就需要不断将理论与实践结合在一起,把理论和实践分开是不能支撑行为作业真正实现行为变化的目的^[2]。

3.2 全面构建行为作业的评价机制

作为行为作业的布置,这不仅是对学生自主学习能力的探寻,也是不断深化教学改革找准教学改革的一项强有力的措施,因此在教学后能进一步通过行为作业的布置加强学生对心理正确认知,把实践与理论结合在一起,因此需要合理化的客观性评价机制,帮助教师进行教学思考和学生对自己觉察,全面挖掘自己潜能,构建行为作业评价体系,实现作业评价体系完整性,把课程内容与自我自主学习从课前到课中延申在课后,全面培养学生积极心理状态。

3.3 行为作业的反思与考查式评价结合,全面提升全体学生心理健康水平

提升学生心理素质与建构积极心理健康水平不仅是对学习成绩较好学生所布置与提出的要求,也是对全体学生所提出的,这不仅可以帮助学生更好的助人自助,同时能够帮助自我认识不全面的学生正确看待自己,把心理健康的水平提升的更高水平,真正实现行为作业的最终目的就是促进学生学以致用,挖掘潜能,全面实现自我。

参考文献:

- [1]侯雪燕,王晓慧.系部发展性心理健康教育路径初探[J].科技创新导报,2011(24).
- [2]王德联.高职院校学生心理健康问题的调查研究[J].华章,2011(20).