

# 心理拓展训练在高校积极心理健康教育中的运用

张曦

(西安培华学院会计与金融学院 陕西 西安 710125)

**摘要:** 由于高校的在校生产面临着各方面的学习, 家庭等诸多方面的压力, 这些压力的存在及其容易产生心理问题, 大部分高校都把教学重点放在了讲授知识和实践教学教学中, 没有重视在校生的心理问题, 在新课改之后都对心理教育进行了调整, 良好的运用心理拓展训练对在校生产积极的心理训练和培养, 有效的促进了高效在校生的心理健康的成长, 提升高校心理健康的教育质量, 增强在校生的综合发展。

**关键词:** 心理拓展训练; 心理健康教育 高校

Application of psychological expansion training in positive mental health education in Colleges and Universities

**Abstract:** because college students are now facing pressures from all aspects of learning, family and many other aspects, the existence of these pressures and their psychological problems are easy to occur. Most colleges and universities focus on teaching knowledge and practical teaching, do not pay attention to the psychological problems of college students, and adjust psychological education after the new curriculum reform, Good use of psychological expansion training to actively train and cultivate students in school effectively promotes the growth of high-efficiency students' mental health, improves the quality of college mental health education, and enhances the comprehensive development of students in school.

**Key words:** psychological development training; Mental health education colleges and Universities

## 报错

**引言:** 国内在心理将康教育的同时, 一直将教学的中心放在了如何降低在校生的心理问题的严重性上, 但是对在校生产问题和问题处理上太过于强调外在的心理干涉, 忽视了对在校生产有效的心理素质教育的培养。近些年, 心理拓展的训练有着独特的训练方式和内容, 获得许多心理将康教育工作者的喜爱, 研究心理拓展训练在高校心理健康教育中的应用, 对提高在校生产心理素质具有较为重要的意义。

### 一、心理拓展训练的重要作用

心理拓展训练是一种体验的方式进行学习, 是以小团体为背景的活动。在参与活动过程中, 帮助参与活动人员的心理指导, 让参与者通过团体活动和其他参与活动者的相互互动交流, 去观察参与者的状况吸取对自己有帮助的优点, 通过亲身体验的方式让参与者重新认识一下自己并且在参与过程的时候接纳自己。团体的活动也拉动了参与者之间的距离, 能良好的改善自身的人际管理, 形成一个积极乐观的生活态度, 有效的提升参与者能更好的适应当前的环境和生活。由于心理拓展训练综合性强, 其中包含自身的体能、意志力、情感、和交往等一些重要的内容, 参与者必须要全身心的投入到活动中, 将自身的优点和潜能充分的发挥出来。心理拓展训练也是有一定难度的, 需要参与者能够充分的战胜自我, 打破心理最深层的障碍, 去克服一些困难和挑战, 心理拓展训练的目的是为能够进行自我教育和鼓励, 让参与者重新认识自我, 自我教育也是也是心理拓展训练的特点之一。心理拓展训练是团体体验式的学习, 在这过程间, 难免会出现团体的利益和个人利益之间的冲突, 在训练中能够有效的将个人和团体之间进行相互的磨合, 能让参与者重新定位在团体中的位置, 从而有效的实现个人利益和团体的利益统一。

### 二、心理拓展训练对高校心理健康教育的目的

#### (一) 培养在校生产良好的心理素质

在学校展开的心理拓展训练是为了增强内心的心理素质, 所以都是具有一定难度的, 需要参与者克服一系列的困难, 所以大多数参与这个完成活动是都会产生一种无可言喻的体验, 这种体验的产生往往是源于参与活动后突破自我, 发现自身有更大的潜力和发展空间, 这种喜悦中之情往往是难以言喻的, 另外的一方面通过心理拓展训练打破了以往对自身的心理认知, 在参与活动之前认为自己有些事情做不到, 甚至不愿意想更不想去做, 在活动期间都很好的完成了, 自身的信心和潜力都被增强了。在挑战自我的同时, 克服自身心理恐惧的同时, 自我的控制能力和我情绪管理的能力也在不

断的增强, 有利于今后对遇到问题能形成冷静、果断、自身的意志力、和坚强的心理素质都是一种提高, 能让在校生产勇敢的去面对困难并挑战困难。

#### (二) 有效的提升高校适应社会的能力

现阶段在校生产都是一批 00 后, 这一代的大学生都是家里的独生子女, 个人的主义色彩都比较强烈, 在交流沟通的方面有些欠缺, 因为在校生产当中有很多性格内向。心理素质的拓展训练团队式的教学体验能让很多独生子女学会如何与他人沟通交流, 顾及团队或者是同伴的感受, 在团队合作交流中学会逐步的成长, 使他们能够懂得团队的重要性, 能够将个人的利益和团队的利益相结合, 在参与过程中学会和团队的同伴分享成功的喜悦和总结出失败的原因, 在团体中能够明白帮助别人的同时, 也是在不断的帮助自己。心理拓展训练有助于提升当代的高效在校生产团队合作的意识, 在开展的心理健康中的内容大多数都是向生活借鉴, 加强训练的使用性, 能够让参与者感受到学习的快乐的同时并提高自身的素质, 增强对社会提前适应的能力。

#### (三) 有效的缓解压力的能力

无论是在生活中还是在学校的生活中, 压力是每个人都要面对的问题, 而面对压力都是会产生一种心理的紧张, 由于每个人的心理素质都不同, 随之每个人产生的压力或者是面对压力都是不同的, 对压力的反应程度也是不同的。在目前的时代背景下, 高校的在校生产承担各种各样的压力, 最常见的就业压力、学习压力、家庭压力、社会压力等多种压力。心理拓展训练能够有效的提高对面对压力和情绪管理的能力, 在这个团队的训练过程中能逐步的帮助面对困难是压力转化成解决问题和面对困难挑战的动力。为缓解内心的紧张感, 促使在校生产积极乐观的面对生活和学习中产生的困难, 因此心理拓展训练能提高参与者的心理素质和社会适应能力, 越来越多的高校心理健康教育老师开始思考如何将其引入课堂教学中。

### 三、心理拓展训练在高校心理健康的教育运用

#### (一) 心理拓展训练的形式

心理拓展训练有着多种多样的形式, 根据要训练的项目可以分为成单项, 双项、和团体项目。其中训练的场地可以分为场地、户外项目。训练的内容可以分为、心理训练、体能训练、自主挑战训练和团体挑战等训练方式, 想要取得良好的心理拓展训练结果, 就必须选择合适有效的训练方式, 高校的心理教师或者是组织者, 要确定好训练的目标, 结合在校生产的实际心理和心理状况, 要充分的利用好资源, 然后做出训练的方式并设计出一个具有一定难度、有趣

的、合作性的训练内容,但要强调的是训练中的内容是统一均衡的,要将这几个要素结合在一起才能让在校心理感到压力的同时还能产生求知的欲望,没有压力也就不会在心理上产生负荷,无法引起强烈的心理体验,只是单纯的重复一个动作,这样的心理拓展训练无法促进心理上的发展和成长的,只要有了压力就会产生动力,适当、有规律可言的施点压力,这样能提高抗压的能力,往往通过自己的努力后获得的东西或者学到的知识,对于高效的在校心理来说印象是最深刻的,对于影响也是最深的。此外,拓展训练将各种体验式的拓展游戏带入训练中,激发大学生强烈的学习兴趣,从而提高学习积极性,使其变被动接受为积极自觉的渴望。在这一过程中,大学生的潜能得到最大的发挥,体验到一种强烈的自我认同感,从而感受到人生难得的高峰体验。

例如开展室内的训练,由于受场地的限制,所开展的训练中的团队项目不是很多,主要的是以个人项目为主。可以组织一个简单的拓展活动“信任背摔”。这个活动在很多电视节目和别的场合都出现过,就是一个队员站在一个1.5米左右的高台上,向后直挺挺地倒下去,下面队员所在团队中的其他成员站成两排,每个人都伸出双臂,准备将跌下来的队友接住。但是在拓展训练中加大了难度,在上面背摔的队员还必须蒙住双眼并且双手在胸前交叉反绑。在开展过程中,“信任背摔”考验的就是上面队员的胆量和对自己队友的信任程度,同时也考验着下面队员的责任心,只有大家都做好了自已该做的事情,团队才能顺利的完成这项活动。这个活动过程中可能有的人会不敢倒下来,有了人是因为不信任,所以这个拓展训练既可以挑战自我去克服遇到的困难,同样还能会培养出团队合作的重要性。只有提高了相互的信任和团队合作的意识高校心理才能更好的发展。

### (二) 心理拓展训练的过程

在正式的心理拓展活动开始前,组织者或是大学心理教师,先设计一个热身的活动,让参与者都互相的熟悉起来,慢慢的建立起信任,根据参与者的表现对团队训练的目标做下一步的设定,在实施心理拓展训练的过程中,参与者之间的信任的关系是前提的。通过热身运动去打破僵局,为今后的心理拓展训练打下良好的基础,同时在训练过程中加强巩固和加强这种信任的关系,心理拓展是团队的活动,要想充分的发挥出团队的作用,就需要对训练有一定的科学性和合理性,安排好每个参与者的任务以及责任,使每个参与者都能在团队中得到表现的机会,通过参与、亲自体验感受过程,去技法参与者的潜力,释放参与者内心的压力,为了更好的表达挑战自我需要加入一些合理危险的元素,但是如果危险过高不仅会使参与这个不敢去尝试,还会对参与者的信心受到打击,因此需要小心谨慎的去设定,把握好分寸,有效的激发参与者的体验,增强参与者的信心,提高参与这个心理素质的目的。

例如在保证安全做好防护的前提下,参加空中断桥是激发潜能、熔炼团队为目的的户外运动经典的拓展训练之一,顾名思义,这个项目就是在距离地面几米的高空搭起了一座独木桥,而这个桥的中间却是断开的,间距1.2米-1.4米,要求所有队员爬上设置好米数的高空后,从一侧迈到另一侧,再从另一侧迈回来,最后原路返回,要求队员完成两次跨越。通过这次的活动提高在校生的灵活性,面对挑战时应具备的生存能力和适应能力,从而提升在校生的综合素质和无限潜能。适应变化,主动变化、认知与能力的判断,自我突破、自我超越、激发潜能。将课堂的教学方式从室内延伸到室外,将心理拓展训练活动引入的核心放在解决高校在校心理发展面临的实际问题、潜能开发、自信心的建立上,希望通过心理拓展训练达到开发个人潜能,加强团队合作,深化人际沟通,培养理解信任,尝试不断超越自我的目标。

### (三) 心理拓展训练和心理健康教育的结合

心理拓展训练就是要参加培者在活动中进行体验和感悟,自身遇到的困难和问题时的心理状态,学会解决问题的方法。提升自身

克服困难和信心的勇气,为学校的心理健康教育提供了新视野。达到完善自我、挖掘潜能、增强团队合作意识为目的。传统教学模式是教师将知识和相关技能讲授给在校心理,很被动的去接受并掌握,需要开发出潜伏自身的潜能,让讲授的知识真正的了解掌握成为自己的知识,但是这个需要一个转变的过程,学校的教育最终的目的是培养高校心理全面的发展,在心理健康水平的提高中,学校要探索更多的有效的教学方式,心理拓展训练在这个方面就显示了独特的优势,心理拓展的训练活动内容丰富,多种多样的,这些活动对于高校的在校心理感觉到了神秘感,和好奇的心理,但是心理拓展的训练也不是为了追求刺激,最终的目的是要求在校心理能够充分的发挥出个人的能力,克服困难。心理拓展训练的基本步骤包括了热身、体验、交流与讨论、教师的点评环节。在高校的心理健康教育课堂中需要引入心理拓展训练,并且加上总结和感悟。结合当前高校心理健康教育课程开展教学的实际情况,教师可以采用小组合作教学结合心理拓展训练一起展开教学。

例如可以采用随机分组的形式将学生分为10人左右的小组,教师开始心理热身活动,热身活动的目的是消除心理的戒备,可以通过一些简单的小游戏。教师也可以提出问题的方式帮助小组成员间建立相互信任的关系。一个有效的热身环节是顺利完成心理拓展训练的前提和基础。若是无法解除心理的戒备,小组成员间的信任无法产生,后续的活动就无法开展。热身过后教师需要先介绍拓展活动的内容、目标、要求、注意事项,特别是安全方面的注意事项。分成小组亲身体活动,体验活动中要充分发挥出主动性和创造性。最后小组讨论是必不可少的环节,在体验活动结束后,要适当的引导其讨论从不同的角度思考体验活动中出现的问题,寻找解决问题的最佳方法。讨论之后教师需要作出点评。教师既要结合此次拓展活动暴露出来的问题进行点评,又要点到为止。以激发学生的思考为目的,重要的是参与者自身的体会,获得自我成长。感悟可以放在课后。重点是让参与者思考参与这次心理拓展项目获得的感受。通过这些感悟,教师可以及时了解参与者是否真正获得了心理上的体验与成长。是否与预设目标一致,同时教师还可以通过在校生的感悟找出拓展获得可能存在的问题。总的来说,在高校心理健康教育中引入心理拓展训练,体现了当代建构主义思想中体验式教学的教学理念。

结语:心理拓展训练是帮助高校的在校心理挖掘自身潜能,突破自身心理的障碍,从中能理解责任、团队合作。心理拓展训练正在取代以往的传统高校心理健康教育中以教师为中心的教学模式,通过亲身体验的模式从中获得心理的成长,因此目前很多的高效心理健康教育教师越来越重视心理拓展的训练,但在开展活动的前提必须要避免可能面临的危险和风险,避免陷入到危险的情境中,避免出现无法挽回的局面。

### 参考文献:

- [1]吴凤伟. 户外拓展干预对促进博士研究生心理健康水平的实验研究[A]. 中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(运动心理学分会)[C]. 中国体育科学学会.,2022:2.
- [2]张媛. 高职院校体育课程开展心理拓展训练对学生身心健康影响的研究[J]. 科教文汇(下旬刊),2021(01):153-155.
- [3]程九顺,孟凡帅. 大学生素质拓展训练在入学教育阶段开展的必要性[J]. 大学,2021(10):72-73.

作者简介:张曦(1987—),男,汉族,陕西西安,西安培华学院会计与金融学院 辅导员 研究方向:思想政治