

浅谈拓展训练教学提升高职学生心理素质的实施策略

许治定

(海南外国语职业学院 海南文昌 571300)

摘要:当前激烈竞争的社会环境给象牙塔中的大学生带来了更大的生活压力和精神压力。因此,探究高职院校学生普遍存在的心理问题并针对这些问题进行有效的预防、缓解和治疗十分重要。拓展训练内容丰富、形式灵活,可以有效促进大学生心理健康发展,帮助培养学生提高交际能力、抗挫折能力、创新意识和团队合作意识等社会适应能力。

关键词:拓展训练;高职学生心理素质;体育教学

随着社会的高速发展,知识更新的日益加速,高职大学生不仅要拥有过硬的专业本领,更要拥有健康的体魄和良好的心理素质。然而,越来越多的高职学生心理学知识缺乏,在学习能力和社会适应能力方面表现较差。若家庭和学校心理疏导不及时,则容易产生精神困扰及心理疾病,严重影响其将来在职场上的成长和发展。教育部颁发的《关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出:心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分,必须纳入到学校德育工作的管理体系中,实行主管领导负责,以学生思想政治教育教师为主体,专兼结合的工作体制和体系。高等院校担负着具备培养健全人格、高尚精神品质的大学生的重任。因此,在日常教学过程中,我们应有针对性地帮助当代大学生解决心理问题,促进大学生心理和谐发展,这对做好高等教育工作具有十分重要的意义。

一、高职大学生普遍心理问题分析

1. 大学生活难以适应

由于目前高职院校普遍录取分数低,大多数高职院校的大学生在入学时基础较薄弱,且学习目标不明确,学习的主动性和自觉性差^[1]。在大学生活中因没有像高中老师们那样严格的管理而常常感到困惑和无所适从,若不及时干预则会出现放任自己、厌学甚至退学等不良现象。此外,部分高职学生因未能升入理想的本科院校,在经过高考的打击后容易出现自信心不足及自卑感较重,且认为大学的生活并没有自己想象的那般美好而感到十分失落和沮丧,甚至走向极端。有的大学生生活自理能力较差,不习惯集体生活,特别是当与舍友的兴趣爱好、作息习惯和家境状况等差距很大时极易出现矛盾,若这些矛盾无法及时化解,则产生一种难以消除的苦闷,很长一段时间都无法融入新的大学生活,逐渐发展成抑郁症等心理疾病。

2. 就业压力大

目前,我国高职院校学生的就业状况不容乐观,尤其是受到疫情的影响,全球经济的景气,加上这些年我国实施高校扩招政策,高职毕业生的就业形势也越来越严峻。对比本科院校来说,高职大学生缺乏就业竞争力,各方面的素质都有待提高,在就业市场上缺乏竞争力。不少高职毕业生不能准确的定位自己,因期待薪资与其能力不相符而找不到理想工作,逐渐在就业这条路上迷失了方向,造成“高不成、低不就”的尴尬境地。还有部分学生缺乏吃苦耐劳的精神,不愿意到一线岗位锻炼,怕苦怕累,工作挑三拣四。在经历几次失败的就业经历后变得牢骚满腹,一次又一次的求职受挫导致其对前途深感担忧,错失许多就业机会。此外,当前的社会对高职毕业的大学生仍存在一定的误解,认为其职业素质及学习能力与本科院校的毕业生存在较大差距,因此在用人的选择上更倾向于将机会留给本科生,如此一来,高职毕业生的就业便面临着重重困难。

以上阐述的种种情况使得高职大学生在就业时出现一些心理问题,如自我怀疑,自卑、焦虑等,如果不能及时进行自我反省和总结经验教训,则容易出现就业心理障碍,在将来的职业生涯中难以做到持续发展。

3. 对网络过度依赖

现如今,网络游戏及社交媒体越来越受到年轻一代的追捧,并成为大学生生活中不可缺少的组成部分。受应试教育的影响,不少学生人际交往能力较差,进入大学后不知道如何与同学们建立和谐的人际关系,甚至产生社交恐惧、自我封闭等现象。特别是外在条件不够理想的学生更容易产生焦虑,他们担心自己不出众的外貌难以获得异性好感,不能建立良好的社交形象和公众形象,于是选择将自己封闭起来,拒绝与他人产生较多的接触。这些有交际困难的大学生往往容易沉迷于虚拟的网络世界中寻找心理满足,通过互联网游戏、虚拟交友等方式填补现实生活中的心理空白。此外,部分学生在中学时期因受到父母的严格管教而极少接触网络,上了大学后远离父母的束缚,面对丰富多彩的网络世界容易沉迷其中而无法自拔,逐渐荒废了学业。总之,过度的依赖网络非常不利于大学生世界观、人生观和价值观的塑造,对其心理健康产生诸多不良影响。

4. 情感受挫引起的心理障碍问题

爱情是人类最美好且真挚的感情。德国著名思想家歌德曾经说过:“哪个青年学子不善钟情,哪个妙龄女郎不善怀春。”大学校园里恋爱现象已经非常普遍,恋爱似乎已经成为大学生生活中的重要部分。对于刚从繁重升学压力中解脱出来的大学新生们来说,它是那样的具有魅力,令人寻觅和无比向往。由于在中学时代接受恋爱观教育不够,加上学校和家长往往在这方面经常采取打击的态度,一些学生进入大学后还为深入了解便急于加入“恋爱族”并深陷其中。这部分学生由于思想单纯,社会阅历浅,当面对恋爱问题时想法幼稚和不成熟,在与异性发生冲突时不能恰当地处理好感情问题。此外,大学生一旦陷入热恋之中时往往善于控制自己的情感,任感情随意放纵,缺乏理智的驾驭能力,对恋爱对象过份依赖,稍有波折就痛苦万分。一旦恋爱受挫,即会情绪失控,无法自拔,对学习造成严重影响。在处理个人感情方面,部分学生难把握好男女交往的尺度,无法辨清真正的友情和爱情,在爱和被爱两者之间缺乏正确的认识和理解,各类情感的烦恼产生成长中的心理困惑,若不及时引导,则容易陷入感情的漩涡难以自拔,一旦出现情感受挫后不知如何调整自己的心态。失恋是人生中最严重的心理挫折之一,它给不少大学生带来了痛苦、悲伤、绝望等不良影响,其所引发的负面情绪若不及时化解,会导致身心疾病,例如茶饭不思、无心学习,甚至走向极端,出现精神失常,寻死觅活等严重问题。

总之,较于本科院校大学生来说,高职学生们要承受更多的学

业、生活、就业及自身的成长等方面的压力,这些压力将使得他们产生心理问题的概率更大,高职生的心理健康状况不容乐观,必须引起广大高职院校教育者的重视。

二、通过拓展训练教学来提升高职大学生心理素质的实施策略

拓展训练(outward bound)首先出现在二战期间的英国。为了提高年轻海员的心理素质,英国在1941年成立了第一所“海上生存训练学校”并以outward bound为其命名,用以培训年轻海员做一些具有心理挑战的活动和项目。因其培训效果显著,拓展训练便由此传播开来,并越来越受到重视^[1]。拓展训练的内容和方式丰富多样,挑战难度各不相同。参与者在体验时会产出如内心的如自信心不足、紧张、焦虑等情绪和外来的如环境、身体状况欠佳等困难与障碍。在这样的情况下,如果要顺利地完成任务就必须迅速调整状态,以顽强的拼搏精神和坚定的毅力去克服困难和突破障碍。拓展训练进入我国后发展迅速,很多政府机构和企业将其作为一项必备的日常团队培训项目,可以让学员通过参与各个项目一起体验、分享、学习,从而把在活动中总结出的经验教训运用到工作和学习中,帮助参与者认识自身存在问题,启发想象力和创造力,增强解决问题的能力,培养团队合作精神和改善自我、挑战极限、开发潜能、培养心智等。基于目前高职学生在心理健康方面的众多问题以及传统体育教学在培养学生全面发展过程中的缺失,将拓展训练项目融入高职体育教学中有着重大的意义。拓展训练种类众多,内容丰富,对于如何选取合适的训练项目来促进高职学生的身心健康,可以从以下方面进行考虑。

1.根据心理调查结果开展的拓展训练活动

不少高校在新生入学后都对学生进行心理调查,但得到调查结果后往往只关注有极端问题的学生,而大多数同学的心理问题遭到了忽视。一些起初不严重的心理问题没有得到及时的解决,当学生们再次遇到种种挫折时容易逐渐走向极端,这就是很多院校没有及时采取相应的措施来有效帮助学生提高心理素质而导致的结果。针对这一问题的解决,将拓展训练融入高职院校体育课程能起到一定的作用。作为广受年轻人喜欢的活动,拓展训练一方面精心设计各种训练场景为塑造学生个性提供了可能,另一方面也给学生提供了一定自主运动的时间和空间,使他们尽可能地发挥自己的主观能动性,挖掘潜能,有效地促进个性心理品质的形成和发展。各高校可以结合新生入学时心理调查的结果来制定有针对性的训练方案,不断提高学生心理素质。例如对于内向自卑的学生,可选取“高台演讲”、“过电网”等拓展训练内容帮助其摆脱自卑心理,重新认识自己;对于缺乏团队合作能力、担当意识不强的学生可安排“相依为命”和“心灵感应”等拓展项目来培养团队协作能力,增强责任感。此训练方案针对性强,有助于在短时间内有效解决学生的各类心理问题,但前提是要将有同类心理问题的学生安排在一起上课,而目前不少高职院校体育课程是班级为单位,因此实施过程也较为困难,各高校在实施的过程中仍需要根据现实条件而灵活安排。

2.根据不同年级学生的心理特点开展拓展训练活动

每个年级的学生心理特点不同,因此,可以按年级来合理安排训练项目。例如,刚入学的高职新生往往面临的环境适应问题,他们远离熟悉的家乡进入全新的大学生活,需要快速建立良好的人际关系,而拓展训练中的“翻叶子”、“解手链”、“信任背摔”等破冰项目能够帮助新生们互相认识和了解,进而增强环境适应能力;大

二的同学开始接触大量的专业课程,面对繁重的学习任务,突然觉得压力很大,倘若高中时基础薄弱,进入大学后当成绩明显跟不上时非常容易产生厌学的心理,导致在专业学习上难以建立自信心。拓展训练中的“超级晃板”、“高空天体”等项目通过设置不同难关来提高学生面对困难的勇气,让学生在克服种种困难的过程中培养自信心,增强毅力。对于大三的学生来说,他们即将步入社会,对将来的工作和生活充满了迷茫,可多开展一些与人生规划相关的拓展训练活动,如“人生画布”、“风雨人生路”、“穿越电网”等,帮助学生认清自我、改善自我,确定合理的人生目标和努力方向,为步入职场做好充分准备。

3.根据目标岗位需求开展拓展训练活动

高职院校设置的专业类型众多,笔者认为,根据目标岗位对专业人才的需求而开展拓展训练活动不仅有利于学生缩短对目标岗位的探索 and 适应时间,帮助其培养良好的职业道德素养,同时也可进一步突显高职院校人才培养特色。例如,管理类专业的同学需要具备较强的领导能力和创新能力;对于这些同学,可以采取“你的授权方式”“激励游戏等”项目培养其领导能力,通过“电网”“罐头鞋”等训练活动促进创新能力。医学类的专业要求学生克服内心恐惧,挑战自我,“跨越断桥”、“垂直天梯”等项目能够帮助他们将来的在职业生涯中战胜恐惧心理,建立突破自我、挑战困难的自信心与勇气,克服紧张情绪,培养果敢的执行力;服务类专业的学生需要较强的执行力和团队合作能力,“哑人筑塔”、“群龙取水”等项目能够让参与者意识到服从领导的意义和重要作用,提高个人执行能力,有效增强团队凝聚力。目前,已经有不少研究表明,通过目标岗位需求来设置拓展训练项目能够有效促进高职学生专业能力培养,提高职业素养,对高职人才的培养有着十分有利的促进作用。此外,拓展训练还有利于帮助学生缩短了对职业的探索 and 适应时间,迅速转变为职业人,同时也可进一步凸显专业特色,加强高职教育的有效性。^[2]

结语

高职体育教学是高等职业教育重要组成部分,是实施全民健身计划的重要阶段。其不仅能全面提升高职学生综合素质,还将帮助他们为将来走向社会做好良好的身心准备。目前高职体育教学效果仍然差强人意,不少学生在体育课上无所事事,身体锻炼的强度远远不够,更难以在心理素质方面得到提高,这样的教育效果与社会需求的存在较大的差距。因此,高职体育教学改革迫在眉睫。针对此问题,高职体育教育者们还需要从以下方面进行思考。总而言之,素质拓展训练对大学生心理素质的影响涉及到方方面面。作为对高职学生进行心理健康教育的重要手段之一,素质拓展训练的持续效果需要更多的研究来补充。在今后的高职体育教育研究中,我们不仅要关注体育课程对大学生身体素质的促进作用,更要关注其对心理素质的长期影响。

参考文献:

- [1]刘美多.高职院校大学生心理健康状况探析[J].黑龙江工业学院学报(综合版),2010(01):36-37.
- [2]钱永建.拓展训练[M].北京:企业管理出版社,2006.
- [3]任丽杰,钱薇,潘树栋.根据专业特点设计团队拓展训练培养大学生职业能力的问题研究[C]//二十年“心”之探索——高校心理健康教育理论与方法研究.2010.