

# 《大学生心理健康教育》课程体验式教学的改革与实践

◆赵慧娜

(佛山职业技术学院 广东佛山 528137)

摘要:作为高校学生的必修课程,《大学生心理健康教育》课程的开设目的就是帮助广大高校学生会心理健康知识,帮助他们构建正确的人生观、价值观、世界观,在提高学生心理健康水平。文中对于体验式教学在《大学生心理健康》课程中的重要作用,进行了简要论述,并针对如何进行体验式教学改革与实践给出了一些行之有效的应对策略,以供参考、借鉴。

关键词:《大学生心理健康教育》;课程体验式教学;改革与实践;

## 引言:

关于《大学生心理健康教育》课程的体验式教学设置,有一些学者的观点是“通过体验的方式,能够让高校学生的心理健康课程的教学效果得到提高,而且通过体验式教学模式,能够有效地提高主体的体验深度。”体验式教学(Experiential teaching),与其他教学模式相比,体验式教学顾名思义,它对于学习者的学习体验感是相当重视。早在上世纪的三十年代末期被提出后,在上世纪五十年代被广泛地普及到了美国的教学活动当中。与传统的教学模式相比,体验式教学不但能够有效地调动学生的学习积极性,而且还能够强化学生的思维能力,对于构建高效课堂是极为有利的。

## 1 体验式教学在《大学生心理健康教育》中的重要性

1.1 体验式教学是强化大学生心理健康教育课程实效性的的重要途径

在2016年我国国家教育委员会在《关于如何提高与完善当前高校学生心理健康教育的指导意见》当中着重强调了“必须要对现有的高校心理健康教育内容进行完善与补充,并采用体验活动的方式来强化大学生心理健康教育的成效。”这也给出了如何在强化和改进高校学生心理健康教育的体验式教学给出了一个正确的方向。按照有关数据显示,现阶段国内的大学生心理问题主要是由于自身对于生活问题的处理能力不足,导致无法顺利解决现实问题而产生心理上的矛盾并形成心理问题。而将体验式教学模式引入到《大学生心理健康教学》课程当中,不但可以通过贴近学生生活的方式,在重视学生体验与感受的同时又能够与教学主题相统一,这对于提高学生的教学积极性具有重要意义。

1.2 体验式教学改革是大学生心理健康教育课程走出困境的重要途径

相比较于其他教学模式,体验式教学模式对于提高大学生心理健康教育课程具有重要的意义,不但能够体现出主导作用,而且还能够利用课堂教学的方式来改善学生的心理素养与心理承受能力。与新时期的教学模式相比,传统的心理教学模式只重视教材里的内容,教师对于学生的体验感或者实际需求并不关心,心理健康课程的价值与作用并不明显。而通过体验式教学,既能够满足学生的学习与实际需求,而且还能够提高学生的体验感并排解心里的压力与冲突,提高学生解决问题的能力与心理承受能力。

## 2 体验式教学的改革实践策略

### 2.1 转变理念

在进行心理健康教育课程教学的时候,通常是由心理学或者教育学专业的教师进行兼任,虽然这些教师具有一定的教学能力与相关的专业基础,但是这些兼职教师并没有接受过专业的课程学习与系统化的体验式教学训练,因此想要通过这些非专业的教师来帮助学生进行心理健康教育课程的学习,是相当困难的。因此必须要对现有的教学理念进行转化。在很长的时间里,高校的心理健康课程是以理论教学作为基础,任课教师要转化传统“重理论轻能力”的教学模式,这样才能够提高大学生心理健康教育课程的效果,加快体验式教学的改革进程。

### 2.2 深化理解

为了提高体验式教学在大学生心理健康课程中的教学效果,教师在进行教学的时候必须结合学生的具体情况,然后以教材

为核心以促进体验式教学发展。由于体验式教学模式具有丰富的内涵以及多元化的表现形式,包括了教学情景的构建、亲身体验与感受分享等等,其中最为关键的核心就是体验。可是有相当一部分高校的心理健康课程的教师,在运用体验式教学方法的时候,只是进行表面性地介绍,将高校学生的心理健康教育课程作体验教学与教学游戏功上等等,对于体验式教学模式是否会给学生思维方式,以及心理能力培养是否有效并不关心,导致整个心理健康教育课程失去了原先的作用和意义。为了能够有效地改变这个现状,教师在教学过程当中应当要重视自身专业水平的强化以及职业素养的提高,并且采取一些科学、有效的方式来了解大学生心理需求以及性格特点,这样才能够将体验式教学的作用与价值完整地发挥出来。通过这种带有明显生活化的情境构建,对于培养学生的学习动力,调动学生的学习积极性具有重要的促进作用。同时还能够帮助学生排解心中的困惑、打开难解的心结,激发学生的积极性与主动性,随后教师再通过公平、合理的方式来进行课后评价以及总结,从而全面性地提高体验式的教学效果。

### 2.3 整合资源

如果要在有限的课时内,强化体验式教学在高校心理健康教育中的成效,那么就必须要将现有的资源进行重新规划与整合,这样才能够形成一股有效的改革合力。而想要实现这一目标,就必须要不同的部门共同努力与协商之后才能够实现的。比如说资产处为体验式教学提供各种教学过程中所需要的教具和设备,教务处对体验教学模式的排课以及监督工作进行落实以确保教学质量不受影响;人事处给予体验式教学模式下充足的资金以及教师的教育培训等支持。作为教学结果重要的执行对象,在体验式教学中具有举足轻重的作用。虽然体验式教学模式教学效果良好,但是它对于教师的要求与标准更加严格,不但教师要具备扎实的专业基础知识与实践能力之外,还必须要拥有丰富的体验教学实践经验、领悟力与观察力。通过体验教学模式的引入,也间接地提高了师资体验式教学培训的难度,为构建良好的师资队伍打下坚实的基础。

### 3 结语:

综上所述,将体验式教学模式引入到大学心理健康教学过程当中,既能够提高学生的心理素质,又能够帮助学生深入理解并掌握心理健康的教学内容,这对于提高学生的心理承受力,为高校学生构建良好、健康的心理品质做好充分准备。

### 参考文献:

- [1]张怡斌::团体咨询在大学生心理健康教育课程中的应用[J];青年文学家;2018年16期
- [2]刘天::大学生心理健康教育课的模式探索[J];黑河学刊;2017年09期

