

积极心理取向《大学生心理健康教育》 课程教学设计研究

王博¹, 吴飞²

(1. 河北工程大学 教务处, 河北 邯郸 056038; 2. 河北工程大学 经济管理学院, 河北 邯郸 056038)

[摘要]《大学生心理健康教育》选修课在大学生心理健康教育中发挥着主渠道的作用。但当前以问题为核心的大学生心理健康教育课程教学模式阻碍了课程教学效果的不断提高。针对这个问题, 积极心理学提出了解决问题的新视角。以积极心理学教育理念为指导, 论述了“主题探讨—心理辅导与训练—思考、价值澄清与分享”的团体辅导式的教学设计方案。

[关键词] 积极心理学; 大学生心理健康教育; 教学设计研究

[中图分类号] G942.0 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2011)01-0104-03

21世纪, 社会发展走上了快车道, 生活节奏更加紧凑, 竞争已成为日常生活的一部分, 人们慨叹人际关系没以前那么单纯, 知识的更新速度更是达到每三年就会增加一倍。大学生作为我国文化层次较高的年轻群体, 他们富于理性、敏感、激情, 更富于创造性、挑战性。但是面对瞬息万变的社会、日趋激烈的竞争以及来自学习、专业、就业、经济和情感等诸多方面的问题, 他们往往不知所措, 容易产生各种不可预测的心理反应。

笔者所在学校—河北工程大学校曾经在2009年使用《SCL-90》对本校的500多名大学生精神状况进行过调查, 结果显示, 13%的大学生存在躯体症状, 10%的人存在强迫症状, 21%的人存在人际关系敏感。问卷测试显示, 其中26%的大学生“感到孤独”, 33%的大学生“感到比不上他人”, 47%的大学生“感到前途没有希望”, 31%的大学生“容易烦恼和激动”。枯燥的数字反映出大学生心理健康状况不容乐观。

一、《大学生心理健康教育》选修课在大学生心理健康教育中发挥着主渠道的作用

就目前我国大学生心理健康教育实施的现状来看, 课程教学仍然是对大学生进行系统的心理健康教育的主要途径。课程教育既可以避免心理咨询帮助对象的局限性, 扩大受教育面, 又可以缓解我国现有学校学生辅导人员专业知识不足的问题, 还可以解决心理健康教育讲座内容缺少系统性, 听讲对象不固定等问题, 更能从预防和发展的角度对多数大学生进行心理健康教育, 提高其心理素质。

二、《大学生心理健康教育》课程教学改革势在必行

笔者在调查高等工科院校以往心理健康教育和总结自己教学经验, 教学存在问题的基础上, 经访谈部分讲授《大学生心理健康教育》课程的教师和学习过该课程的学生, 发现《大学生心理健康教育》课程教学存在以下问题:

(一) 问题导向式课程教学的教学目标价值存在偏差

当前《大学生心理健康教育》课程大多采用问题讲授式的教学模式进行教学, 教学目标价值长期受心理学消极研究取向的影响, 常以问题为导向, 以解决与预

防大学生在生活中存在的心理问题为出发点和落脚点, 以明了问题解决问题为目标, 过分关注大学生心理健康教育的预防与预防性目标。忽视了大学生心理健康教育的发展性目标。使大学生心理健康教育过分关注学生的心理问题, 而忽视了对其良好品格的培养^[3]。造成了目标价值体系的缺失。

(二) 以讲授为主的教学方法相对单一

高校的《大学生心理健康教育》教学大多采用问题讲授为主案例教学为辅的教学方法。有些教师虽然使用了现代化的教学手段, 形式上看起来很丰富, 很多样, 但以教师为中心的本质没有改变, 教学主要以讲授、提问、论证的方式进行, 忽视了心理健康教育的特殊性, 教师的讲与学生的学形成了对立, 这种教学方法单一化表现, 导致课堂气氛沉闷, 学生主动思考回答问题的积极性不高, 必然影响到课程教学质量的提高。

(三) 课程内容知识化、学科化现象严重, 无法激起学生的学习兴趣

访谈中发现: 学生的共同感受是通过一学期的学习, 掌握了心理健康的基本概念、基础知识和基本理论, 但是缺乏实践应用, 无法做到心理健康知识的良好迁移。这与学生预想中的心理健康课程是教会他们如何理解生活中纷繁复杂的心理现象, 掌握心理发生发展的规律, 学会如何应用心理学的原理来指导生活实践的希望相去甚远。课程内容知识化、学科化倾向严重, 偏重理论知识的讲解而忽视学生的需求, 使学生的学习兴趣难以维持。

三、积极心理学取向课程教学设计总体思路

(一) 主张整合学校心理健康教育目标, 心理健康教育通常具有三个层次的教育目标, 第一个层次是心理健康教育的教育、发展功能, 第二个层次是心理健康教育的预防功能, 第三个层次是心理健康教育的治疗功能。第一项目标的价值取向是积极的, 后两项目标的价值取向是相对消极的, 以往的心理健康教育大都关注的是心理健康教育的预防和治疗功能, 教育发展的功能在一定程度上被忽视了。这与国际上心理学研究的重点是一致的, 也受到国内心理健康教育的功利主义倾向的影响。积极心理学强调教育目标价值的回归, 主张教育目标回归到“重引导促发展”的积极取向上来, 平衡协调教育目标与预防、治疗目标之间的关

[收稿日期] 2011-01-03

[基金项目] 河北省教育厅科学研究项目(编号: S2010606)

[作者简介] 王博(1979-), 男, 河北邯郸人, 讲师, 研究方向: 课程论与教学设计。

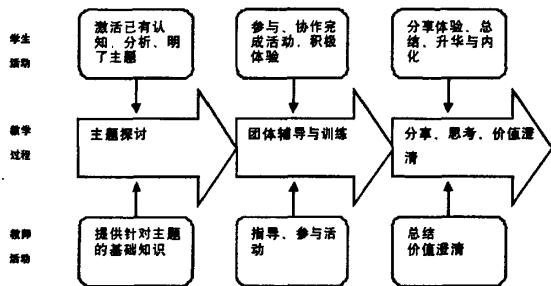
系,达到学校心理健康教育目标的整合^[1]。

(二)主张拓展学校心理健康教育的积极内容,积极心理学并不回避消极的情绪和消极问题,对消极心理学的研究方法和成果进行了批判和继承。它的初衷是如何用积极的因素来抵消消极因素^[2]。喜悦、快乐、福乐、和平、爱、希望、负责任、宁静、谦逊、仁慈、宽容、友谊、同情心、慷慨、真理、忠贞和幸福等积极因素是人所固有的力量,只有使其得到培育和增长,消极方面的力量才能被消除或抑制。

(三)主张调动学生的积极体验强调学生自主学习,积极心理学不单纯强调知识的获取,而是强调应对方式的转变,兴趣、快乐与挑战引发的积极体验的教育意义大于学生对理论的接受与应用。所以积极心理学主张改变心理健康教育课程以教师为中心的讲授式的教育方式,提倡教师主导学生主体的团体活动式的教育方式。让学生在活动中成长,在团体中成熟。

四、积极心理学取向课程教学设计模式

积极心理学取向大学生心理健康教育课程基本教学过程分为“主题探讨-心理辅导与训练-思考、价值澄清与分享”三个步骤:



主题探讨:每次课都由一个心理专题的微型演讲开始,在提供针对某一主题的专门知识时,关键是把握深入的焦点,简洁明了地阐释新颖、客观的信息,从而确定本次训练的目标和内容,同时也为团体训练提供一些相关知识背景。这部分约占用30%左右的时间。主题探讨起到三方面的作用:一是确定目标,形成思维合力,引导学生围绕这一主题,不断探索;二是激活学生已有认知,引起学生的学习兴趣。所以主题探讨时所提供的信息必须要贴近大学生的生活经验,引起学习者的认同与共鸣。例如谈同性恋问题,不能够简单地询问:“你对同性恋的看法”,而是应该询问:“如果你的同学或是朋友是同性恋你是怎么看的”;三是提供共同的知识背景,提供了先行组织者,为讨论分享打下基础。主题探讨与一般讲授是有区别的,主题探讨以创设情景,提供背景为目的,形式与内容是灵活多变的,而一般讲授则要求具有逻辑上的严密性,具有科学性,形式与知识相对固定。这部分主要采用的是先行组织者的教学策略。

团体辅导与训练:根据相关主题从身体、心理和精神三方面综合介入,进行辅导、调节与训练。如自我测试、角色扮演、脑力激荡、倾诉、冥想松弛训练、呼吸放松训练、肌肉放松训练、行为方式训练、以及朗诵等活动。活动设计要贴切教学目标进行,坚持过程与目标并重原则;要根据学生年龄和心理特点进行,坚持发展教育性原则;设计的活动要求唤起学生参与活动的积极性和学生的自我意识,坚持趣味生动性原则;要求能激发学生的多

向思维和反思意识,贯彻多向分析性原则;活动设计要求有活动主题、具体目标、具体活动形式和方法,能调控活动的过程,能评价活动的结果,坚持可操作性原则。这部分主要采取了学生自主学习策略。

思考、澄清与分享:练习的真正意义在于练习活动中的体验、感受和心得,结束后的讨论与交流、反馈或分享才是最重要的。所以,思考、澄清与分享是团体辅导与训练的一个不可缺少的重要环节。思考、澄清与分享是一个总结提炼的过程,目的是使体验得到内化,是对原有认知的一种重新建构。本阶段属于结束阶段,通常会使用一些团体咨询的技巧,例如团体讨论的技术:脑力激荡、耳语聚会、菲力蒲六六讨论、揭示等。以及团体结束的技术:轮流发言、结对交谈、领导总结、作业分享、游戏活动等。

五、积极心理学取向课程教学设计要点

(一)开课之初教师的主要任务是让学生获得安全感

协助成员相互间尽快熟悉,彼此了解,建立安全和信任的关系。其次订立规范,申明小组成员对其他成员在活动中所言所行要绝对保密。每个小组成员要承诺活动外不做任何有损小组成员利益的事。每个人都有隐私权,每个小组成员可以不透露任何他不想和别人分享的事。

(二)教师必须了解和掌握团体咨询的各种技术和方法

为了使团体辅导发挥其应有的效用,作为教育者除了必须要有团体动力的知识和团体咨询的理论外,还必须了解和掌握团体咨询的各种技术和方法,才能有效地引导团体朝积极的方向发展,从而达到团体咨询的目标,促进团体成员个人的成长与改变。团体咨询的方法与技术是多种多样的。例如:倾听、同理心、复述、反映、澄清、摘要、解释、支持、询问、面质与自我表露等。

(三)心理辅导活动内容选择要遵循一些基本原则

1. 生活化原则。体验式团体心理辅导的内容应该来自于学生日常生活或者与日常生活密切相关的问题。

2. 简便性原则。团体心理辅导活动的内容要简单,便于操作。由于受活动场地(一般是教室)、道具、时间和人数的限制,大的、复杂的活动往往难以开展。

3. 启发性原则。团体心理辅导活动的内容要富有哲理性,能够发人深思,在平常之处带有启示性的想法和行为,能够比惯常反应有更恰当的表达方式。这样的活动内容能够引起学生共鸣,便于对照自己的言行和观念,也便于小组交流讨论。

六、积极心理学取向课程教学设计总结

在教学实践中,由于积极心理取向团体辅导式教学设计以体验和探究为中心,教学形式多样、教学方法灵活,注意激发学生的积极体验,教学内容更贴合学生的实际生活需求。更能吸引学生全程参与学习活动,因而学生在学习活动中更能集中注意力,积极主动参与学习,也更能激发学生课后主动探索学习的兴趣。经过笔者教学对比实验课程的教学效果确有明显提升。但由于积极心理学理论在不断发展,体系在不断完善,对课程教学设计的研究也有待进一步深化。

(下转第107页)

2. 改革教学方法,采用启发式、互动式教学方法,如现场教学法、研讨教学法、案例教学法、模拟教学法。对实践教学环节,要加强校外实践教学基地建设,注重提高实践教学效果。在《特种结构》专业实践中,加强校外产学研合作基地建设,加强与企业合作,是我们培养应用型人才后续教研工作的新亮点。

四、注重实践教学环节,打造强能力工程师

工程师要面向生产一线,需要较强理论应用能力和解决实际问题的能力。

1. 我们培养学生具备这种能力的教学方法是教学中教师列举大量工程实例,并提出解决工程问题的多种措施。以及留给学生自己解决工程问题的疑题,使课堂具有趣味性,更使学生对工程具有强烈探索欲。

2. 带领学生参观与上课讲解内容相关的实际工程。使学生更加直接直观地理解工程。

3. 给学生布置的作业即是真题,真刀真枪做习题。学生到工作单位接受任务时,马上能进入角色。缩短了从学校到工作单位的过渡期。

五、培养学生创新意识

1. 课堂上对工程问题的设问,对习题的多种设计方法的探讨。

2. 参加院主办的结构设计大赛等,培养开拓精神,使学生在以后工作的发展中更上一层楼。

六、结论

1. 教学讲授中带领学生参观实例及观看典型性的工程纪录片,使学生将抽象的理论问题,变为直观明了的简易问题,打下扎实的理论基本功。

2. 双师型的教师既是课堂上的老师,又是以后工作中传帮带的师傅。理论同实际结合现形于教学过程中,使学生获得了双重收获。

3. 同学自己动手做结构设计真题,为以后工作打下了良好的基础。

4. 通过《特种结构》教学实践的尝试,使学生课程设计和毕业设计的水平得以提升。

5. 从毕业后学生反馈的信息来看《特种结构》教学方法较好的贯彻了“大土木”教育理念。

【参考文献】

- [1] 杨晓华. 土木工程专业应用型人才培养模式研究初探[J]. 高等建筑教育, 2005, 14, (4): 28-30.
- [2] 金凌志, 曹霞, 李豫华. 土木工程专业应用型人才培养的探讨[J]. 高等建筑教育, 2008, 17, (2): 16-18.
- [3] 金凌志, 韦龙明, 曹霞, 等. 应用型本科“双师型”教师队伍建设浅析[J]. 中国科技教育, 2007, 10, (10): 100-101.
- [4] 金凌志, 曹霞, 付强, 等. 管析土木工程应用型本科教学模式[J]. 高等理科教育, 2008, 3, (3): 137-140.

【责任编辑:王云江】

Teaching practice of cultivating engineering talents of “solid foundation and strong capacity”

SUN Ke¹, CHENG Jie²

(1. College of Civil Engineering, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China;

2. College of Civil Architecture, Hebei University of Engineering Handan 056038, China)

Abstract: the goal of cultivating application-oriented undergraduates is to cultivate senior talents facing production, construction, management and service first. The specification is with the general requirements of cultivating undergraduates of “solid foundation, broad majors, strong capacity, high quality”; the specification underlines the characteristics of applied talents capable of “designing, construction and management”. Talents orientation is explored from the teaching experience of civil engineering professional courses, aiming to build a scientific system of basic teaching system and practice teaching system and build a high-level faculty. The cultivation of civil engineering talents should pay more attention to solid foundation and strong abilities, by combining in-class practice training and extracurricular activities, practice in and out of campus, practice training and comprehensive abilities cultivation.

Key words: talent; practice; foundation; ability

(上接第105页)

【参考文献】

- [1] 任俊, 叶浩生. 积极: 当代心理学研究的价值核心[J]. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版), 2004, (4): 106-110.

- [2] 陈晓娟. 基于积极心理学的大学生心理健康教育研究[D]. 江苏: 苏州大学, 2008.

【责任编辑:王云江】

Study on curriculum design of “Undergraduates mental health education” – optimistic psychology orientation

WANG Bo¹, WU Fei²

(1. Academic Affairs Office, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China;

2. School of Economics and Management, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: The optional courses “college students Mental Health Education,” is the main channel for university students to receive Mental Health Education. But now, the question oriented psychology health teaching mode restricts the improvement of the course’s effect. The optimistic psychology proposed a new perspective to solve the above problems. Based on the concept of “optimistic psychological education”, this paper studies the group guiding educational plan which includes “topic discussing – Psychological counseling and training – thoughts and value clarifying and sharing”.

Key words: positive psychology; undergraduates mental health education; research on teaching design