

《大学生心理健康》课程考核改革与创新的研究

——以仰恩大学教学实践为例

王艳红^{1,2}, 郑兆领¹

(1. 仰恩大学 福建 泉州 362014; 2. 中国科学院大学 中国科学院心理所 北京 100020)

[摘要]《大学生心理健康》是各高校有效推进心理健康教育工作的主要途径,是以提高学生的心理健康水平和培养积极的心理品质为课程目标的一门课程。忽略本课程的特殊性,采取如同其他课程的常规考核方法不能真实、可靠地把握学生的心理健康水平,也没有遵循本课程的科学性与发展性的课程目标。积极心理学的理念是通过不断地对人自身的积极因素的激发,并帮助学生利用这些积极因素来最大限度地挖掘自己的积极力量和培养积极的心理品质,从而促进学生顺利适应与主动发展。因此,我们《大学生心理健康》课程是以积极心理学为课程核心理念,思考与讨论在实际教学中针对常规课程考核方法存在的诸多不足,来探究一套切实可行的课程考核方法,真正实现《大学生心理健康》的科学性与发展性的课程目标。

[关键词]积极心理学;课程考核方法;改革与创新

doi:10.3969/j.issn.1673-9477.2016.03.015

[中图分类号] B82; G64

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2016)03-047-04

我校为了科学有效地推进大学生心理健康教育工作,根据《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)文件精神,认真探讨《大学生心理健康》课堂教学的有效性,更好地普及和传授大学生心理健康知识,于2008年9月把《大学生心理健康》课程作为公共必修课(2学时,0学分)列入一年级的培养计划;根据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]1号)和《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》(教思政厅[2011]5号)等文件精神,于2011年9月把《大学生心理健康》课程作为通识课(32学时,2学分)列入一年级的培养计划。依据几年的授课实践,我校《大学生心理健康》课程在讲课实践时,以积极心理学为课程理念,积极鼓励学生参与课堂互动和自我体验等环节,激发学生吸收与传递正能量,使学生从中学会用积极乐观的态度面对生活中遇到的种种情绪。同时,课程考核方式也不断改革和创新,如采用制作手工创意作品、拍摄心理微电影、心理剧表演、小组汇报、手抄报、自我成长历程分析等多种形式并用,以培养学生幸福感为中心,从而实现大学生心理健康课程的科学性。

一、《大学生心理健康》课程的理论体系与科学性

《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知》(教思政厅[2011]5号)文件中明确指出:《大学生心理健康》是一门把传授知识、心理体验与行为训练融为一体的通识课,是一门以学生为本,从学生的实际生活需要为出发,注重培养学生解决实际遇到问题的能力课程。^[1]而目前我国各学校心理健康课程的课时安排、课程设置、课程内容及课程实施等方面比较混乱,教材版本较多,质量参差不齐,没有根据这门课程的特点及学生实际的发展需要有针对性地开展,尚未形成课程本身的理论体系。因此,我们认为《大学生心理健康课程》应该建构积极的课程体系,遵循学生身心发展的特点,运用积极心理学的理念,引导学生学会应对实际中遇到的各种问题,主动地适应不断变化的外界环境,从主观上获得幸福感。

(一)《大学生心理健康》课程体系的理论深度

樊富珏、李卓宝认为:大学生心理健康教育课程是指从学生的身心发展特点和需求出发,有目的、有计划地对学生心理素质的各个方面进行积极的教育和引导,促进学生有效地适应学校和社会生活的课程。^[2]卢爱新认为:大学生心理健康教育课程是面

[投稿日期] 2016-06-18

[基金项目] 福建省教育科学“十二五”规划2014年度课题:《构建新建本科院校实现社会评价无缝对接的校内专业评价体系的研究》(编号:FJJKCG14-207)

[作者简介] 王艳红(1981-),女,福建泉州人,仰恩大学心理健康咨询中心讲师,中国科学院心理所在读硕士,研究方向:心理健康咨询教育与心理咨询。

向全体大学生,根据学生身心发展特点,有计划、有组织地开展以培养学生良好心理素质,促进学生身心全面发展为目的,以心理知识传授、心理品质培养为内容的专门课程。^[3]我国大多学校《大学生心理健康》课程的讲课教师的师资匮乏;普遍是大班(80人以上)教学;讲课方法和课程考核缺少标新立异。经与上课的师生访谈了解到,大多数普遍认为大班教学起不到应有的作用,进一步说,这直接弱化了本课程的教学效果。而本课程采取如同其他课程一样的测验方式,不仅无益于保护和提高学生的心理健康水平,反而会变相增添学生的学习负担,进而影响其心理健康。可见,《大学生心理健康》课程理论深度有待于进一步研究与完善。

(二)《大学生心理健康》课程体系的科学性

《大学生心理健康》课是一门以学生为本位、以学生的实际需求为切入点、以学生的心理行为体验为主、促进学生个人成长的、实践性和操作性比较强的课程。彭晓玲在《高校心理健康教育的误区与对策思考》一文中,认为心理健康教育课程建设是高校实施心理健康教育的核心,把心理健康教育列入高校教学计划是保证其科学性、有效性的最好办法。^[4]王春娜、金鹏在《建设大学生心理健康教育新课程体系探索》中提到课程体系应遵循科学性原则。^[5]经了解,学生对具有真正专业化水准的心理健康教育课的需求度非常高,即使实际教学中,真正能胜任此课程的教师数量却很有限。大多数学校是按照3000-5000:1配备心理咨询老师的,一部分学校是由专职的心理咨询老师来担任这门课的讲课教师,这样的师资是远远不够的,而没有心理学专业的学校会委派没有心理学专业背景,而是考取心理咨询师资格证书的辅导员或兼职老师来担任这门课的任课教师,这些教师通常没有经过心理学专业系统学习,加之没有心理咨询的相关经验,他们还不能很清楚地了解学生的内心需求,课堂缺乏贴近学生生活的案例,课程的内容缺乏新颖性,学生的兴趣度自然不高,教师的成就感显然也就比较低。这也使得课程的效果不显著、课程目标难以实现的一个重要原因。因此,《大学生心理健康》课程要遵循该课程的科学性,激发学生的兴趣,在学生中起到良好的教学效果。

(三)《大学生心理健康》课程的理念

在《大学生心理健康》课程中,采用积极心理学的理念,有利于对学生人格品德的积极塑造和心理情绪的有效管理,从而增进学生心理健康水平的

发展和积极心理品质的养成。^[6]积极心理学特别强调从事心理健康的工作者要多用积极向上的、欣赏的眼光去看待每个学生身上的动机、能力和潜能。^[7]孟万金教授深信向善是人的本质,他主张对学生的积极心理品质运用积极的观点和方式来培养,着重正向预防学生可能出现的种种心理问题,从而增进学生身心健康的全面发展。所以,在积极心理学理念的引领下,《大学生心理健康》课程应以有效增进学生顺利适应和主动发展为课程目标,在课堂上不断强化学生获取的积极情绪体验,使学生真正能做到:能利用积极的思维方式和心态来思考解决在困境中遇到问题,逐渐培养学生积极的人格品质。譬如,从某种意义上来说,学生的课堂讨论与互动就是一个不断地提高学生对内心体验的加深的过程,从而增进学生积极思维模式的构成和心理健康水平的有效提高。

二、高校现行《大学生心理健康》课程考核存在的问题

近年来,各高校都基本上按照《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》(教思政厅[2011]5号)文件精神,普及了《大学生心理健康》课程。经调查得知,心理学课的考核方式多是采用传统的试卷考核模式来检验学生的学习情况及教学效果的评价。由此可见,这样的教学效果评估不仅与课程性质格格不入,也与提高学生心理健康水平相悖。因此,《大学生心理健康》课程考核方法急需革新,力求打破传统的单向课程考核方法:

(一)课程考核与实践教学目的相脱离

部分教师没有清晰地掌握到《大学生心理健康》课程的教学目标,讲授心理健康的理论知识过多,与学生交流沟通、互动和课堂讨论环节等极其缺乏。教思政厅[2011]5号文件指出,通过课程教学,使学生在知识、自我认知和技能他等层面达到:理解心理学的有关观点和基本理论,明白人的心理发展特点及异常表现,领会自我调适的基本知识;领悟自我心理调适技能;了解自身的心理特征和性格特点,树立心理健康发展的自主意识,能够对自己的心理状况、行为能力等进行客观评价,积极探索适合自己适应社会的生活状态。在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助。为此,作为从事心理学教育的工作者要清楚地认识到:这种传统的考核方式并不能真实地反映出学生的学习效果和教师的教学

效果,更不能如实地反映学生的心理健康水平和全面发展的状况。

(二) 课程考核与学生现实需求相背离

多数高校《大学生心理健康》考核内容类似于其它理论课程,注重的是掌握知识理论的程度,忽视了学生对所学知识在实际生活中的运用和实践,这样对学生身心全面发展的状况完全没有考察到,也就失去了《大学生心理健康》的真正意义所在。在实际的教学工作中,《大学生心理健康》课程也存在许多问题,比如,所开设的课程是依据什么样的标准而开设的?课程所教学的内容和方式是不是满足学生的需求?课程考核方法是不是能反映出学生的心理健康水平?课程最后结果是不是达到预期的效果等?针对此类问题,走访一些学校了解到的是,很多学校没有依据课程的特性来设计,大多是“课程设置——课程实施——课程考核”这样的共性而设计的,全然忽视有效地对学生心理健康课程进行综合评价。而考核方式多数与和其它传统课程一样,采用试卷考试或课程论文形式,只要学生考前突击复习,死记硬背就可以轻松及格,甚至得高分;生活在网络时代的学生,他们的课程论文大多也是复制粘贴堆积而成的。可想而知,这样不仅不能真实有效地反映学生的学习效果和教师的教学效果,更不能引导学生在实际生活中解决遇到的心理问题。

(三) 课程考核与讲课过程评价相脱节

《大学生心理健康》课程与一般科学课程相比,更具有特殊性,这门课不仅是更加生活化、个性化、民主化和人性化的课程,也应该是一门更加实践性、综合性和专业性的课程。从其功能来讲,它应该强调学生自身的活动与体验的获得,并不是仅重视系统知识的传授。^[8]它的教学目的不是为了单纯地教授心理健康的理论知识,而应该根据学生的身心发展特征及其在现实生活中的需求而引导学生参与到课堂中来自我体验,有效促进学生顺利适应和主动发展,进而提高学生心理健康水平。而一张试卷定成绩,不能反映出学生心理健康水平如何,而相对缺乏对学生在学习的全过程中的参与度、发展变化、课堂表现等诸方面的考察,不能有效地促进学生顺利适应和主动发展。所以,心理健康课程教学方法和考核方式需要进一步创新。

三、《大学生心理健康》课程考核改革的措施

《大学生心理健康》课程以强调是否以全体学

生为主体,以个体发展为主线,以自我教育为中心,以体验学习为目标来开展教学活动的。这门课程的考核并非同其它课程那样立竿见影,而是一个需要学生不断内化的过程。因为心理健康教育的成效,是一个持续发展的过程,要在短期内看出效果是十分艰难的。因此,我们《大学生心理健康》课程的评价主要应采取过程性评价。^[9]这样可以大大提高心理健康工作的效果,也可以帮助学生健康成长。

(一) 要进一步明确《大学生心理健康》课程考核目标

教思政厅[2011]5号文件已明确了课程教学目标,文件的目标要求并不是单单掌握公式、定理等理论知识,而是要以“提高学生心理健康水平,塑造积极的心理品质”为重点。所以,仰恩大学《大学生心理健康》课程在授课的过程中,鼓励学生采取制作手工创意作品、心理剧表演、小组汇报、自我成长历程分析、手抄报、等多种考核方式并用,这不仅可以提高学生的思维能力、语言表达能力、组织协调能力和人际沟通能力,使学生彼此学习、彼此促进,还可以引导和启发学生利用内化的知识来处理在现实生活中遇到的具体事件,增强自我心理调适能力;同时检验评价学生自我心理承受能力和解决实际问题的能力,促使其身心健康发展。

(二) 要积极秉承《大学生心理健康》课程考核的积极心理学理念

积极心理学的内容在人本主义心理学家马斯洛、罗杰斯的思想中就有所体现,他们认为,每个人都有内在趋向于自我实现的需求,进一步来说,“人的基本特征不是敌意、破坏、反社会或罪恶的,而是积极向善的,恶是由后天环境压抑导致的。”^[10]据此,心理健康的老师可以通过如心理训练、小品游戏等方法,帮助学生更好地挖掘他们的潜力,并以此获取主观幸福感。培养学生积极心理品质是一个行为的过程,更是学生的心理过程的体验。因此,更应秉承积极心理学的理念来设置《大学生心理健康》课程考核,使学生在参与整个心理健康课程活动过程中,满足他们的好奇心,获取心理健康知识,有利于提高心理健康教育的时效性,让学生掌握解决心理问题的方式,增进心理健康水平的提高。

(三) 《大学生心理健康》课程要勇于采用开放性考核方式

仰恩大学《大学生心理健康》课程是把关注点放在通过学生积极品质的挖掘,使他们具有来自自

身内部的较完善的塑造功能,更好地融入生活,妥善处理生活中遇到的心理问题,促进学生全面发展,获得主观幸福感。因此,在考核方式上我们是打破传统单向考核模式,坚持开放性的原则,采用多元化开放式考核方式,全面考察,多方评估,让学生自主发挥,真正实现将课堂所学转化为生活技能,帮助自己或身边同学和朋友解决问题,比如,我们心理老师引导学生对自身经历的某个事件的认识和评价,认真分析当时的心理反映,明确哪些是因为自己对过去事件的不合理认知所导致的,这时要与之辩论,用合理的认知取代不合理的认知,即对过去有个重新认识的过程,也就是使自己形成积极情绪体验的过程,与此同时,对过去也产生了满足感,从而促进心理健康水平的提高,最终使其获得主观幸福感。

(四)《大学生心理健康》课程考核要坚持多元化考核方法

人本主义心理学家罗杰斯曾说过,任何人学会任何东西都不是别人教会的,而是通过自己的内化过程。仰恩大学《大学生心理健康》课程是采用多层次,多角度全面考核方式。考核成绩由平时成绩(30%)+期中成绩(35%)+(35%)构成。平时成绩根据学生课堂参与情况来评定,比如,每节课都会设置3—5个开放式问题,带领学生一起思考;课

堂分组讨论;情景模拟等,这些都有现场发言,可以根据每个学生参与情况来做个评定。期中成绩是根据提供以心理健康为主题的手工创意作品、手抄报、微电影以及拍摄一幅或一组令自己感恩或能触动自己的照片,并附有相关文字说明等,学生自由选择,充分发挥学生自身的优势和特长,同时,也将心理健康的知识运用其中,还增进学生间互助合作等精神。期末成绩是根据学生的自我成长故事(生活中的一件或几件对自己影响比较大的事件)、自我成长报告(从情感、性格、气质、兴趣等角度分析),帮助学生学会分析和认识自己的成长变化,从中收获成长经验,进而促进其心智的成熟。

参考文献:

- [1]教育部办公厅印发《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》(教思政厅[2011]5号).2011(6).
- [2]富眠,李卓宝.重视和加强大学生心理健康教育[J].教育研究,1996(7):21-24.
- [3]卢爱新.我国大学生心理健康发展研究[D].武汉:华中师范大学,2007:95-98.
- [4]彭晓玲.高校心理健康教育的误区与对策思考[J].西南师范大学学报,2002(4):22-25.
- [5]王春娜,金鹏.建设大学生心理健康教育新课程体系探索[J].四川教育学院学报,2008(01):33-35.

[责任编辑 王云江]

Research on the reform and innovation of College Students' Mental Health course

——Focusing on the teaching practice of Yang'en University

WANG-Yan-hong¹, ZHEGN-Zhao-ling²

(1. Yang'en University, Quanzhou 362014, China; 2. Psychology Institute, University of Chinese Academy of Science, Beijing 100020, China)

Abstract: College Mental Health Education is the main way for university to promote the work of mental health education so as to enhance students' psychological health and cultivate their positive psychological qualities. As the particularity of this course, the curriculum assessment methods like others which do not follow the scientificity and expansibility of the course objectives. The idea of Positive Psychology is to promote students successfully adapt to environment and develop actively by motivating their positive factors constantly and helping them use these positive factors to excavate active strength farthest and cultivate positive mental quality. Therefore, based on Positive Psychology, the core concept of College Mental Health Education is to explore a set of practical curriculum assessment methods by thinking and discussing the existing problems in other curriculum assessment methods in actual teaching so as to realize the scientificity and expansibility of the course objectives.

Key words: positive psychology; curriculum assessment methods; reform and Innovation