《大学生心理健康教育》课程的教学实践与反思

Teaching Practice and Reflection of *Mental Health Education for College Students*

侯庆红

Qinghong Hou

云南大学滇池学院
中国·云南 昆明 650228
Dianchi College of Yunnan University,
Kunming, Yunnan, 650228, China

【摘要】论文从《大学生心理健康教育》课程目前现存的问题入手,从实际的教育教学实践出发,着重探讨如何发挥师生在课堂中的主动性和创造性、增加课程活动中学生活动参与性、提升课堂教学的生动性和实效性等问题,以更好发挥大学生心理健康教育课程课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用。

【Abstract】Based on the course of *Mental Health Education for College Students*, this paper focuses on teachers teaching: how to play the initiative and creativity fully in class, increase the participation of students in the course activities, and improve the vividness and effectiveness of teaching, so as to play the main channel role of classroom teaching in the psychological health education for college students better.

【关键词】《大学生心理健康教育》;课程教学;实践与反思

【Keywords】*Mental Health Education for College Students*; course teaching; practice and reflection

【DOI】10.36012/sde.v1i2.208

1 引言

大学生心理健康教育是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程,也是大学生心理健康教育工作中的主渠道,具有覆盖面广的重要功能。大学生心理健康教育可以增强学生的自我心理健康意识和心理保健意识,培养良好的自我认知能力、有效促进大学生的人际交往功能、切实提高大学生的情绪自我调节能力、有效预防心理危机的出现,在提高学生心理素质和促进学生全面发展方面具有不可替代的功能^[1]。

2 大学生心理健康教育课程目前开设现状

2.1 课程开设方式固定、单一:大班制和集中授课

大学生心理健康教育对象为全体学生。教育主管部门对从事大学生心理健康教育的师生比有具体规定,如全国大学生思想政治教育测评体系(高校版)2012年心理健康教育指标下就规定“按师生比不低于1:5000的比例配备专职从事心理健康教育的教师,且不少于2名”。因从事心理健康教育工作人手普遍不足,应运而生的就是大班制教学和集中式授课模式^[2]。

2.2 课程内容体系不完整和授课内容的选择性

完善的大学生心理健康教育体系包括心理健康知识、了解自我和完善自我和自我保健3个层面。现实中只选择某个层面作为教育教 学的内容,是常见的现象。

2.3 教学模式和教学方法的局限:课堂教学为主和讲授为主

大学生心理健康教育课程既有心理健康知识的传授,心理活动的体验,心理调适技能的训练等。现实中,教学模式和教学的方法选择多以课堂教学为主要模式,大大弱化了大学生心理健康教育课程的预防和自我调节的功能。

3 大学生心理健康教育课程教学实践探索

3.1 丰富课程开设方式,增加课程的覆盖面

大学生心理健康教育课程可结合学校实际,制定科学、系统的教学大纲,组织实施相应的教育教学活动,保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。

3.1.1 传统化课堂教学和网络课堂相互补充

传统化的课堂教学具有面对面的直观性,课堂氛围的可

营造性和教学进程的可控性具有其不可替代的地位^[9]。应有效利用传统课堂的优势,把心理健康教育课程中实践性强的部分带进课堂,让学生在现实课堂中更好地感受并体验心理健康技能的应用。网络课堂因其随时随地都可进行的灵活性,可以把大学生心理健康教育课程中涉及知识传授部分的内容纳入其中。

大学生心理健康教育课程可采用线上线下共同完成的方式,既能保证全体学生都接受心理健康教育课程,同时还能高效利用有限的教师资源。

3.1.2 多层次教学和分批教学相结合

心理健康教育课程通过一次性完成实现难度较高,可以尝试通过多层次教学来实现。分为心理健康知识讲授、心理活动的体验和心理调节技能的实操3个层次的教学。不同层次的教学模式和方法可根据实际内容进行灵活处理,提高教学内容的实效性。

分批教学指的是把学生分成不同批次,在一个教学周期内进行滚动式教学。分批教学能保证所有人都参加,还能提升教师授课的有效性。

3.2 课程内容体系的科学性和授课内容的与时俱进性

3.2.1 教学内容体系的科学性

科学设计大学生心理健康教育课程的是课程教学的第一步。大学生心理健康教育课程应该涵盖3个层面:知识储备层面、自我认识和提升层面、自我调节和保健层面。知识储备层面包括:心理现象的实质、心理健康的基本知识、心理咨询的基础知识和异常心理的识别和处理;自我认识和提升层面包括:自我认识的方法和途径、健全人格的塑造和生涯规划的基本理论;自我调节和保健层面包括:人际关系的维护、亲密关系的建立和保持、情绪管理、自主学习能力的培养、压力应对和数字化生活的应用。

3.2.2 授课内容的与时俱进性

授课内容的与时俱进性指在现有的内容体系上,课程内容和时代发展中的主要问题的结合性可以提高学生对该门课程的兴趣性。现实中重大问题融入教学过程,增加了该门课程的生动性和现实感^[4],如互联网时代的交友和爱情、数字化产品对大学生身心健康的影响等。

3.3 教学模式的多元性和教学方法的灵活性

3.3.1 充分发挥教师在教学活动中的主动性和创造性

大学生心理健康教育课程因其课程性质是集知识传授、活动体验和调试技能为一体的课程,课堂教学中教师的主动

性和创造性就显得极为重要。

大学生心理健康教育课程的教师要具有开放的思维模式。教师一方面要尊重学生的主体性地位,在课堂上提供学生可感受的素材、可体验的环节和可参与的活动;另一方面,要稳固自己在课堂上的引导权,保证学生获得正确的方向。

通过改革课程考核方式,增加对学生课堂表现的考核。大学生心理健康教育课程因其具有实践性,学生课堂表现是课堂教学活动中一个极为重要的部分。在教学过程中,教师要充分运用各种资源,利用图书、影视、心理测评工具等丰富教学手段。还可调动社会资源,聘请专家进课堂,举办专题讲座等各类活动补充教学形式。

3.3.2 教学方法的灵活性

①体验式教学。选择课程教学中贴合实际生活部分内容,把教学的权力留给学生,让学生自己研究教材、搜集资料、结合自己经历在课堂上扮演教师角色,给其他学生进行讲授活动。体验教师可提高学生参与课堂活动的积极性,锻炼学生处理和整合并应用于实际的能力,为其他同学提供可以模仿和学习的榜样,更好理解心理健康教育课程所教内容。

②情景表演进课堂。将贴近学生生活的主题通过情景再现的方式展示,让学生直观地理解课程内容,并掌握适合自己的调节方式。

③课堂小研究。针对学生中集中存在的问题进行主题调查,可以有两种形式。课堂内调查,课堂中直接进行,教师主持,学生协助完成,以PPT形式在课堂上展示调研结果。课堂外调研,指定主题,以小组为单位,设计问卷或访谈,实施调查,处理调查结果,形成调查报告并在课堂上展示^[9]。

总之,在高校顺利实施全员接受大学生心理健康教育课程,要充分发挥一线课程教师的主动性和创造性,才能实现大学生心理健康教育课程在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用和预防功能。

参考文献

- [1]宋文娟,任仲佳.高校班主任开展心理健康教育的实践路径探索——以同济大学为例[J].科教导刊(上旬刊),2019(4):169-170.
- [2]王萌,赵阳.积极心理学视域下的大学新生心理健康教育研究[J].教育现代化,2018,5(49):242-243.
- [3]马前广.高校心理健康教育课程建设现状及对策思考[J].思想理论教育,2013(19):72-75.
- [4]冷红.大学生心理健康教育课程现状调查与对策思考——以湖南城市学院为例[J].当代教育实践与教学研究,2017(1):240-241.
- [5]杨立红.大学生心理健康教育课程教学有效实施的几点思考[J].科教文汇(上旬刊),2012(1):173-174.