

体验式教学模式在大学生心理健康教育课程中的应用*

■吴禹,魏红娟,厉红,赵阿勐

摘要:体验式教学模式是重视学生参与以及实践体验的新型教学模式。体验式教学是多元文化背景下的教学模式,从增强大学生心理调适能力、促进大学生自我成长以及提高大学生自我发展水平三个方面进行大学生心理健康教育课程的构建,从而使大学生通过体验与实践,实现自我的认知与升华,进而达到知情合一与知行合一。

关键词:大学生心理健康教育课程;体验式教学模式;多元文化;心理调适能力;自我成长;自我发展水平

中图分类号:G642.0 文献标识码:A 文章编号:1004-633X(2018)18-0049-03

心理健康教育课程是高校进行心理健康教育的主要渠道,在高校心理健康教育工作中发挥了较大的作用^[1]。但是由于目前高校对于心理健康教育课程的设置与教学模式尚待完善,大多采用传统的理论讲授方式,与大学生实际生活脱离,难以有效地调动大学生的学习兴趣,教学效果多不理想^{[2][3]},难以与大学生的心理成长相适宜。因此,在现今的多元文化背景下,探索大学生心理成长与心理素质提升的心理健康教学模式,是重要的研究课题。多元文化是指在一个群体、社会或区域系统中,同时存在相互联系且各自具有独立文化特征的几种文化,不同于以往的文化存在方式,其在空间上具有多样性,在时间上具有共时性^[4]。体验式教学模式属于新型教学模式之一,重视大学生的参与与实践体验,与心理健康教育的目标更为契合,即将所学的心理知识用以指导和解决自身日常生活和学习中的问题^[5]。本研究基于多元文化背景,探索将该教学模式应用于大学生心理健康教育课程的方法。

一、体验式教学模式概述

体验式教学模式以体验为中心,由教师在教学过程中创设合理的情境,通过有效的教学方法与手段对大学生进行引导,大学生根据自我经历与亲身感知进行知识获取的体验,从而进行知识的建构。该模式可较好地达到知情合一^[1],与以往教学模式相比较而言,能更好地促进学生的主动学习,与教学目标更为契合。该教学模式更好地实现了教学相长,实现了知识由教师到大学生再到教师的双向传递过程。体验式教学模式涉及的关键

词为体验、实践、环境和经历,是教师通过精心设计活动让大学生体验或者对过去经验进行再体验,引导体验者审视自己的体验,达到对对象本性或内蕴的一种直觉的、明澈的透察,进而使心智得到改善与建设的一种教学方式。也有研究者认为,体验式教学模式是通过实践认识周围事物,用亲身经历去感知、理解、感悟、验证教学内容的一种教学模式。

体验式教学模式注重认知主体主观能动性的发挥和自主学习能力的培养,符合信息时代的要求,是较为理想的教学模式。通过这种教学方式使每个大学生在课堂教学中成为学习的主体,有效建立起主人公意识,履行主人公责任,课堂教学氛围良好,课堂富有生命活力,从而提高课堂教学的实效性。因此,改革传统的理论和实践教学模式,构建符合校情、生情的体验式教学模式,积极开展体验式教学方式方法研究,是提升教学水平和办学效果的重要途径。

可见,体验式教学模式重视体验、以人为本的教学理念。关于体验式学习理论基础的观点是一致的,有建构(结构)主义教学理论、现代教学观、情知教学论、布鲁纳的发现学习模式,即在充分调动大学生学习积极性的基础上,使其通过体验与实践,实现自我的认知与升华,进而达到知情合一与知行合一,这也与大学生心理健康教育的教学目标相契合。

二、体验式教学模式在大学生心理健康教育课程中的适用性分析

步入大学是大学生人生的重要转折之一,环境的变化会导

* 本文系齐齐哈尔市哲学社会科学研究规划项目“基于多元文化背景下的医学生价值观教育与影响因素研究”(项目编号:QSX-2017-25JL)的研究成果。

作者简介:吴禹(1989-),女,黑龙江人,齐齐哈尔医学院护理学院辅导员、实习研究员、硕士,主要从事大学生心理健康教育研究;魏红娟(1985-),女,黑龙江人,齐齐哈尔医学院护理学院讲师,主要从事护理教育研究;厉红(1969-),女,黑龙江明水人,齐齐哈尔医学院护理学院书记、教授,主要从事伦理学、思想政治教育研究;赵阿勐(1975-),男,黑龙江齐齐哈尔人,齐齐哈尔医学院精神卫生学院副院长、教授,主要从事健康心理学、医学心理学研究。

致大学生出现心理变化,有可能导致心理危机感的出现,这一点已得到心理学界的认可。因此,对于大学生而言,尤其是大学新生,大学生活是对其的考验,面对学习方式的转换、人际关系的改变以及生活内容的丰富,容易使其产生情绪波动或者心理困扰。故而,作为教师而言,应尽快帮助大学生适应大学生活。而体验式教学模式与此目标相契合,其通过鼓励大学生探索与完善,体验不同的情绪刺激,从而更好地完善自我。

(一)有利于促进大学生人际交往关系的良性发展

现今大学生多为独生子女,承载了社会与家庭较高的期望值,而大学阶段亦是其心理变化最为激烈与敏感的时期,故而大学生心理问题层出不穷。这主要是由于大学生尤其是大学新生,较少有集体生活的体验,对于集体生活中的人际关系处理感觉棘手。主要表现在,有些大学生重视自身感受,多以自我为中心,长期表现为难交朋友、孤独感较强。有人曾针对大学新生的人际关系展开调查,发现约60%~65%的新生对于人际关系较为苦恼。而体验式教学模式可以创设情境,使大学生能够进行生活场景的模拟,在安全的心理环境中进行人际交往的练习,可通过体验活动诸如“赞美心”“你说我猜”等进行人际交往的学习与体验,从根本上提高其人际交往能力,促进人际交往关系的良性发展。

(二)有利于增强大学生的心灵归属感

大学生的自我成就感日渐增加,而在这其中,班级归属感、团体荣誉感是其主要表现形式。大学生之间性格差异较大,他们容易受到同辈间的影响,而体验式教学采用诸如素质拓展、头脑风暴等团体心理辅导形式,对其班级归属感等内容进行强化,使其在体验中领悟个体与团体之间的关系,从而有助于团体凝聚力的增加,以及建立团体信任感,增强其心灵归属感。

(三)有利于大学生的自我探索与完善

大学生作为天之骄子,有浓厚的心理优越感。初入校门,面对丰富的大学生活与社团活动,其大多冲动性地参加各类活动,出现忽视学习的情况。从心理学角度而言,积极体验会促使其产生内在驱动力,转移大学生的注意力,从而降低心理焦虑等不适对于大学生的影响。因此,体验式教学是通过积极的体验活动,促使大学生在体验中不断正确认识自我,从而进行自我探索与完善,使其身心和谐。

三、体验式教学模式在大学生心理健康教育课程中的实践

笔者在学校2016级大学新生心理健康教育课程中开展体验式教学实践的过程中,根据大学新生在学习、生活等方面的心理特点,组织相关教师对于当前大学生感兴趣的话题或者关注的心理话题进行征询,以调查问卷的形式进行收集与整理,而后由学校心理专业的教师进行筛选与确定主题,最终确定了9个心理专题的教学内容,并将教学模式调整为“理论+体验”相结合的教学模式,其中理论授课采用课堂专题讲授的形式,而体验教学则改为小班教学,以参与式互动模式为主,并增设“心理成长日记”让大学生对自身的心理成长进行记录与反思,并将该内容加入到学期末成绩的构成之中。

(一)设定目标,启动体验

以真实的情境创设,重视团体内的人际情感交流,是心理健康教育新的教学理念。在体验式教学模式中,以教育部倡导的“自主、合作、探究”的学习方式为前提,针对大学生不同阶段的心理特点和发展需求,开展团体辅导、素质拓展、电影观赏、案例解析等参观体验。通过对学校2013级大学新生进行关于心理咨询等内容的调研,得出95%左右的大学生对于心理咨询的功能定位和保密原则有基本了解;84%的大学生明确表示如果有心理问题或者不适,会选择进行心理咨询。在进行体验式教学后,认可心理咨询的大学生由刚入学的84%上升到96%。可见,体验式教学模式作为心理健康教育的载体,通过创设一个心理安全的情境,可为大学生提供一个自我探索与完善的机会,使其依据相关教学内容主动吸取与构建正确的价值观,领悟自我心理的积极能量,培养健全的心理品质,获得启迪和升华,从而达到普及教育的目标。

(二)融入体验,感受心灵

已有研究表明,情绪与情感影响认知活动的方式与方法。体验式教学是以大学生主体与知识、情境的相互作用而产生悟性的活动,在教学过程中要把握以大学生为主体,尊重不同需要、动机,关注个体^[6],促进大学生对于自我的理解与感受,从而达到教学目标。在情境设置过程中,教师应引导大学生正确体验,从而使其真实地融入到情境中,从而达到共情。同时,需要注意的是,教师应关注大学生的心理状态,及时记录其体验情形,为进一步交流与分享提供素材。

笔者曾在心理健康教育课程中设置了“人生遗嘱”一节,让大学生融入情境,通过分析人生、家庭相关的情境,分析自我现状,探索自身的不足。在这一环节,62%的大学生表示第一次回顾既往生命历程,对于父母与家庭有了重新的认识,更为珍惜家庭、珍惜现在。可见,通过“情境—体验—领悟”的体验式教学模式,可以使大学生充分释放其心理,在冲突与欢乐中进行学习与感悟,更深地体验自我、感怀他人,从而向“助人先自助”的方向发展。

(三)注重分享,多向互动

在体验式教学模式中,重视互动分享是教学的重点。对于教师而言,不应是简单的知识灌输,而是引导大学生了解知识产生的过程,把握重点。因此,在教学过程中,应根据教学大纲,重视多向互动,在组间、课堂中设计引导性问题,引导学生分享心理困惑,并及时予以点拨与疏导,构建民主、和谐的师生关系,鼓励大学生自我探索与发展。

综上所述,既往的心理健康教育多侧重于理论宣教,而忽视对于大学生心理素质提高的把握。就大学生而言,对其进行心理健康教育的根本目的在于提高其整体心理素质以应对压力与挫折。体验式教学模式通过情景剧、互动式讨论等,引发大学生对于不良情绪、压力与挫折等的体验,从而构建正确的心理健康知识与感悟。体验式教学模式本身教案设计较为合理,便于构造积极的课程范围。该教学模式强调在各类活动中进行体验。教案中

设计的活动不仅包括情景剧,而且涵盖电影欣赏,不仅使其与团队成员之间交流的机会增加,而且也可增强自身的心理体验,更为深刻地认识自己、了解他人,促进自我反思与领悟^[7]。体验式教学过程中真实的社会情境可较好地促进学习与实践。此外,需要强调的是,体验式教学模式成功的前提是合理的教案设计。本研究中的教案均是前期在对大学生感兴趣话题进行收集与整理的基础上,由专业的心理学教师进行探讨后制定,力求做到趣味性、针对性以及实用性并存,使得大学生在可接纳的课堂氛围下,全身心地投入到学习中,从而更好地开放自我、释放情绪,获得心理成长。

体验式教学模式更好地将心理健康教育知识融入情感体验以及行为训练中,不仅使大学生获得知识,也使其更好地关注情感与行为,使知、情、行三者统一,与既往重视理论教授而忽视大学生体验的教学模式相比,更能使大学生得到共情^[8]。在该模式中,大学生是积极的参与者,甚至是组织者。亲身体验所得到的知识与感悟,印象较为深刻。在既往的教学中,师生之间的交流是单向的,而体验式教学中,师生之间的交流则是双向甚至是多向的,通过师生之间、生生之间的交流与沟通,可获得较为丰富的体验,实现“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”的统一^[9]。

参考文献:

[1]楚永娟.体验式教学模式在高校日语教学中的应用[J].教育

探索,2012,26(1):29-31.

[2]邱小艳,宋宏福.大学生心理健康教育课程体验式教学的实验研究[J].湖南师范大学教育科学学报,2013,12(1):95-98.

[3]郭俊汝,范成博.体验式教学在独立学院心理健康教育课程中的应用研究[J].佳木斯教育学院学报,2014,(3):290-292.

[4]王 瑞.多元文化背景下大学生思想政治教育现状及建设研究[D].重庆:西南大学,2013.

[5]刘小青,蒋常香.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用研究——以新生心理辅导课程为例[J].教育理论与实践,2012,30(10):62-64.

[6]王井云.体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J].黑河学院学报,2016,(2):62-64.

[7]高 飞.论高校心理健康教育课程中的体验式教学[J].西南交通大学学报(社会科学版),2013,14(1):91-95.

[8]毕爱红,杨卫华,袁琳君.大学生心理健康教育中的体验式教育探索[J].学校党建与思想教育,2010,(7):65-66.

[9]倪海珍.体验式教学在大学生心理健康教育中的应用[J].泸州职业技术学院学报,2010,(4):135-136.

作者单位:齐齐哈尔医学院,黑龙江 齐齐哈尔
邮编 161006

The Application of Experiential Teaching Mode to College Students' Mental Health Education Course

WU Yu, WEI Hong-juan, LI Hong, ZHAO A-meng
(Qiqihar Medical College)

Abstract: The experiential teaching mode is a new teaching mode that attaches importance to student participation and practical experience. Experiential teaching is the teaching mode under the multicultural background. It constructs the course of mental health education of college students from such three aspects as improving the ability of college students' psychological adjustment, promoting their self growth and increasing the level of their self development to realize their self cognition and sublimation through experience and practice, and then achieve the unity of knowledge & emotion and knowledge & action.

Key words: college students' mental health education course; experiential teaching mode; multiple culture; psychological adjustment ability; self growth; self development level