

# 对分课堂在大学生心理健康教育课程中的应用研究

施桂芳 郑月龙

(重庆工商大学, 重庆 400067)

**摘要:** 随着信息时代特别是网络时代的不断发展, 传统的教学模式已不适应新一代大学生课堂管理, 传统教学模式改革迫在眉睫, 对分课堂作为一种新的教学模式便应运而生。本文将从对分课堂“隔堂讨论”的基本理论和流程入手, 构建对分课堂教学模型并校验推广。

**关键词:** 对分课堂; 教学模式; 大学生心理健康教育

大学生心理健康问题越来越受到社会各界学者的广泛关注, 大学生心理健康教育课程对于大学生心理健康起着至关重要的作用。下面将从教学内容、教学方法、师资队伍、评价方式四个方面展开论述。

## 一、传统教学模式存在的问题

### (一) 传统的教学内容笼统, 针对性不强

传统大学生心理健康教育课的教学内容主要涉及到入学适应辅导、性格塑造、自我意识发展、情绪情感管理、人际关系、就业等诸多方面, 重在从理论层面剖析问题, 泛泛而谈给出教科书式指南, 指南多千篇一律, 针对性弱, 很难从本质上解决大学生的心理问题。另外, 传统教学内容关注重点多在于大学生已有心理问题的治疗以及外显不良行为的矫正, 反而忽视了对学生内在优质潜能的挖掘及对积极人格和向上品质的培养, 难以满足广大大学生心理健康发展、成长成才的需求。

### (二) 传统的教学方法简单, 教学效果不理想

任课教师在讲授过程中多采用单向讲授法, 教师在课堂中占绝对主导地位, 虽然能较系统性呈现教学内容, 却没有充分调动学生主观积极性, 教学形式大多流为教师“独角戏”, 虽然会在教学过程中运用视频展示、分组讨论、角色扮演、个案分析、心理测试等手段辅助教学活动, 对活跃课堂气氛、调动学生积极性起到一定的作用, 但在促进学生主动参与课堂的作用相对有限, 未能真正调动学生学习动机, 没有激发学生学习的内驱力, 实践环节未能深度感染学生, 使课堂教学效果事倍功半, 很难唤起学生产生共情和同理心。

### (三) 传统的教师队伍匮乏, 结构不合理

目前大学生心理健康教育教师队伍由专职心理咨询教师和兼职教师组成。大学生心理健康兼职教师大部分来自辅导员队伍, 他们在处理完日常学生管理、班级团日活动以及办公室日常工作, 利用有限的闲暇时间, 见缝插针完成课程设计各环节任务。另外还有部分兼职教师来自心理健康教育爱好者, 他们缺乏相关的专业背景知识, 对于教学内容、方法和教学手段不够熟练, 授课效果良莠不齐。在传统课堂教学过程中是唯一的、全面的责任人, 作为单一化的主体面临课堂上学生各种各样的心理情感需求, 组织好课堂承受着巨大的心理压力, 心理健康教育教师自身的心理素质也需要不断提升, 以适应新型教学模式的要求。

### (四) 传统的考核方式单一, 评价体系不完善。

大学生心理健康教育目前多采用撰写课程论文的形式完成评价, 这种评价方式在一定程度上了解学生所思所想, 但对学习过程和学习效果相关性考察不明显。单一的评价方式既没体现学生主体的心理障碍或问题消解与否, 也没体现消解的程度, 这样的评价方式缺乏探求和掌握心理调适的技能与思路, 无法体现在修习了该课程前后学生心理素养、应激反应等的变化, 更忽略了对积极心理品质形成与发展的评价。

**二、深入研究对分课堂的基本理论与流程, 精心组织实施课前、课中、课后环节**

“对分课堂”是由复旦大学心理系张学新教授于2014年提出的。其核心理念是在时间上把教学分为三个过程, 即讲授 (Presentation)、内化吸收 (Assimilation)、讨论 (Discussion), 简称“PAD Class”。其核心理念是分配一半课堂时间给教师进行讲授, 课后由学生独立完成内化吸收环节, 在下次上课时 (即隔堂) 先留一半时间给学生讨论, 在教师讲授与学生讨论之间给学生留出充足的时间可以独立思考, 查阅相关文献资料, 登录教学交互平台, 完成知识的内化吸收, 并能自如实现行为外显。当然这种时间上的对分并不是严格的“五五分”, 可以根据课堂实际情况灵活调整。图1显示了对分课堂“隔堂讨论”的基本流程。

图1: 对分课堂“隔堂讨论”的基本流程



在教学过程中, 课前准备、课中讲授、课后内化和吸收、隔堂讨论均不可或缺, 环环相扣, 有机契合, 构成完整 PDA Class 教学模式的框架。课前阶段, 教师与学生通过网络建立链接, 为课中所要讲授知识进行预热, 为接下来的课堂讲授阶段奠定基础。课中阶段任课教师深入浅出地讲解教学内容, 确保知识传授的科学性、系统性、有效性, 引导学生深入理解知识点, 掌握知识技能。课后阶段, 教师会通过作业、测试等教学方式以巩固课堂上所涉及的知识点, 了解学生对所学内容的掌握情况, 及时调整下一堂课的教学内容和方法, 以适应学生的学习需求。学生通过查阅资料、实景观摩、内观冥想等多种途径对所学内容进行内化升华。在隔堂讨论阶段, 将课堂交给学生掌控、主导, 提升学生的课堂参与度与体验感, 学生可以通过提问、讨论和实践操作等方式, 实现师生间良性互动, 这种互动除教学内容互动外, 还包含了情感互动、人际互动, 进一步激发学生思考, 提升学习效率。

由此可见, 在大学生心理健康教育过程中运用对分课堂教学法, 形成师生“对分”课堂、“隔堂讨论”的格局, 注重学生在学习过程中的主体地位, 从而调动学生的学习积极性、学习兴趣、理解和实践能力, 有效促进学生心理健康发展, 提升教学的整体效果。

## 三、对分课堂教学模式构建与实施

对分课堂构建与实施过程中, 需要充分考虑教学内容、教学方法与手段、教师队伍、评价体系等关键因素, 为良好的教学效果保驾护航。

### (一) 从当代学生心理需求出发, 统筹组织教学内容。

首先, 建立学生心理健康档案, 掌握心理健康状况。在课前利用网络平台建立学生心理健康档案, 从学生原生家庭及其成长过程中发生的重大事件着手, 全面了解新生心理健康问题产生的源头及其心理健康发展水平, 并对典型、突出个案例进行追踪调查, 记录诱发心理问题的关键性事件, 并从关键性事件中找出问题的突破口。

其次,从心理问题源头出发,有针对性地指导学生建立情感支持系统。当代大学生的心理压力主要源自于原生家庭、学校因素、个人因素,在教学内容的设计上就应围绕以上几大源头展开,以基础学科理论和握纲提领的靶向手段相结合,着力于指导学生建立有效的情感支持系统,最终实现“助人自助”的终极目标,让每个学生都能成为自己的光,照亮前行的路。

最后,充分利用个人期望效应,激发学习动机。进入大学后,面对丰富多彩、貌似轻松的大学生活,欢欣雀跃的兴奋期过后便会进入无所适从的茫然期,倾向于表现出自我认知失调、人际沟通障碍、情绪不稳定,学业压力、生活压力、情感压力、经济压力等诸多方面的不适,攻克以上这些突出且集中的心理问题就成为大一新生强烈的个人期待。大学生心理健康教育课程内容围绕以上方面设计,以激发其学习动机。

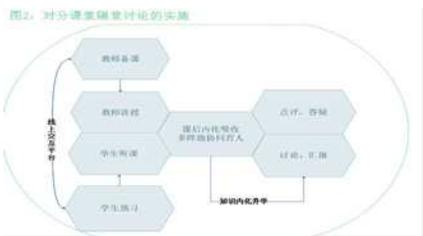
(二)精心设计教学各个环节,实现心理健康教育精准化、靶向性

人的观念和行为之间存在着因果循环,具体体现为“大脑产生观念→观念引导行为→行为产生结果→结果改变大脑”闭环循环。在大学生心理健康教育中,会以课堂教学内容为依托,通过对分课堂隔堂讨论教学模型架构已有观念与现实行为的桥梁,从而达到最理想的课堂教学效果。

在课前,教师可以通过线上交互平台了解学生心理健康状况、认知框架及个性化需求,并根据所了解的情况调整事先安排好的教学计划,进行“量体裁衣”式备课。课堂上,任课教师利用有限的教学时间内进行提纲挈领地精讲,精讲结束后就开始布置下一次课教学任务,学生接受任务。按照任课教师的任务学生要利用课后时间(一般为一周时间)完成知识的消化吸收,并在下一次上课时对所得所想进行呈现。

课后,学生充分利用线上教学平台完成独立思考和知识内化,同时发挥心灵导报、朋辈互助等多阵地协同育人功能,让学生能自如运用课堂所学知识,指导学生解决学习和生活中遇到的心理困扰,排解心理压力,构建自身价值判断标准,提升整体的心理素质。

在下次课堂讲授开始前,衔接前次课堂开展留白讨论环节,以学生讨论、汇报为主,教师点评指导为辅。学生呈现基本思路、认知框架和常见问题,教师关注学生课堂上的表现,调动学生参与的主观能动性,适时给予针对性点评、指导,激发学生学习的积极性,营造出积极、健康、高效的课堂氛围,让师生、生生在讨论中碰撞出思想的火花,在观点的质疑和辩论中培养思维的逻辑性、客观性,在沉浸式的情境交流培养学生的换位体验能力和同理心。



如图2所示,对分课堂隔堂讨论的实施是包含了从学习时间分配、学习内容配置到学习效果测评等全过程,旨在干扰、抑制和转化消极因素,激发乐观向上的积极品质,提升人才培养质量。在整个完整的PAD教学过程中,通过课前线上交互平台、课后多阵地协同育人,促进学生对心理知识、技能的内化、升华,以任务为导向模式引导学生实现自主学习,通过课堂留白阶段的讨论提升学生主动参与学习欲望和学习效果,有效建立自主学习的体系和养成持续学习的习惯。

(三)充实教师队伍,提升教学效果。

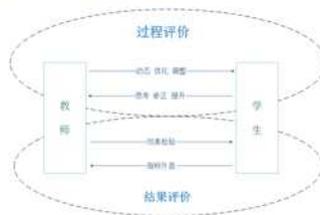
对分课堂师生是共同的主体,教学过程中由教师自话自说转变为师生互动、生生互动的“多分天下”,对分课堂的高质量实施对教师队伍及教学技能提出更高品质的要求。大学生心理健康教育实施成功与否的关键就在于教师,这就要求各高校必须科学合理扩大充实教师团队,并确保任课教师队伍的稳定性。

要建立一支专门从事大学生心理健康教育的教师队伍要做到以下几个方面:第一、以专职心理咨询教师为主导、以兼职教师为辅助,打造相对稳定、素质优良、专兼职教师相结合的教师队伍;第二、吸收有教育学、心理学、思想政治教育等学科的专业教师加入,实现专业涉猎面互补;第三、积极组织开展师资队伍接受专项培训,特别重视对非科班出身教师开展心理健康教育知识培训,不断提高教师队伍的教学技能和水平;第四、定期开展集体督导,不断总结经验、教训,动态调整教学咨询方案,提高教师应对课堂突发事件的能力;第五、充分考虑心理咨询教师待遇、职称、发展问题,解决教师队伍后顾之忧;第六、充分调动其他教职员积极参与心理健康教育工作中来,以中心工作辐射推动全方位、全领域各项工作,形成教育育人、管理育人、服务育人的多阵地教师阵营。

(四)健全评价体系,完善过程评价和结果评价。

新的评价体系不仅考察学生对课堂知识的理解与掌握程度,而且还考察学生对所学知识的运用与展现。通过动态调整、整合优化的评价体系,不断引导学生完成自我认知的重塑建构,并精确分析学生在学习生活中后所展现出来的创新与蜕变,最终实现学生个人主体知识内化和健康心理品质的外显完美结合。

图3: 对分课堂评价体系



如图3所示,健全的评价机制包含过程评价和结果评价两个方面。过程评价体系侧重于学生在课堂上与教师的互动性、学生探索式学习的参与度。在评价过程中可以根据学生的表现进行思考,不断修正、优化、升华评价指标,对学生进行动态评价;结果评价体系则侧重点在于对教师所教授知识的熟练掌握程度以及学生的心理健康问题是否解决,同时考察学习效果和行为外显。

“大学生心理健康教育”旨在使学生通过学习心理健康基本知识和基本原理,达到自我调节心理、促进身心健康发展的实践性比较高的课程。通过对分课堂新型教学模式进行大学生心理健康教育,让学生先对学习内容进行书面表达,随后在课堂上进行口头交流,在密切的合作学习中,学会理解、尊重他人,在沉浸式体验学习中,建立完备的情感支持系统,获得“助人”“自助”的能力。

参考文献:

- [1] 黎燕,秦素琼.对分课堂在大学生心理健康教育课程中的应用研究——基于积极心理学视角[J].科教导刊(上旬刊),2019(16):174-175.
  - [2] 李世伟,张学新,李国丽.如何破解作业困局?——与对分课堂有机一体的作业设计[J].未来教育家,2020(06):19-21.
- 作者简介:施桂芳(1980-),女,教育学硕士,讲师,主要从事教育基本理论研究;郑月龙(1981-),男,经济学博士,重庆工商大学教授,主要从事企业战略与技术创新,博弈论及运用研究。