

大学生心理健康教育课堂效果提升的策略研究

孙桂珍

(青岛农业大学海都学院, 山东 烟台 265200)

摘要: 大学生心理健康教育是一门公共课程, 心理健康教育课堂教学中存在教学形式僵化、学生卷入程度不高、教学忽视学生品质培养、教学效果反馈不及时的情况, 本文从教师要更新教学观念、改变课堂教学模式、重视学生个人体验、加大教改力度四方面提出改进策略。
关键词: 心理健康; 主体性; 教学观

随着社会的快速发展, 大学生的心理健康问题层出不穷, 因为心理问题而产生的心理危机事件个数在高校呈逐年上升趋势。提升大学生心理健康素质, 既是大学生成长成才的保障, 也是新时代对人才培养提出的要求。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)规定, 大学要开设心理健康教育课程作为公共课, 心理健康教育课程除了知识传授, 更强调心理体验与行为训练。目前在我国, 课堂教学仍是大学生心理健康教育的主渠道和主阵地。但研究显示, 现行心理健康教育课堂教学还难以满足众多学生的心理需求。因此本研究分析了高校心理健康教育课堂教学中的不足和问题, 并就如何提升课堂教学效果提出了改进策略。

一、大学生心理健康教育课堂教学现状

心理健康教育的实效性, 衡量着心理健康教育工作成功与否, 关乎着高校开展心理健康教育是否具有生命力, 是否得到学生的认可。在高校招生规模不断扩大的背景下, 课堂授课作为知识学习、素质教育的主渠道, 有其自身的优势。能在很短的时间里, 把新知识传达给学生, 教学成本少, 内容系统、讲课效率高。在很长的一段时间里, 心理健康课采用课堂讲授的方式, 的确满足了学生获取心理健康知识的需要。但随着00后大学生入学, 新生代更热衷互联网, 相比之下, 传统课堂授课的局限和弊端就无形中被放大, 很难吸引学生。心理健康教育课的实效性无法展现, 很容易沦为“鸡肋”课。反思其中, 心理健康课课堂教学的问题主要有:

(一) 教学形式僵化, 以单向传输为主

2011年开始, 教育部明确要求把大学生心理健康教育课纳入教学计划和培养方案, 主干教育课程列入公共必修课程。这一举措能够保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育, 对于提高大学生心理素养, 培养自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态具有积极意义。但课程覆盖面的增加, 相伴而来的是, 学生人数激增, 在心理健康教师师资力量普遍不足的情况下, 各高校通常采用上大课的形式, 受众较多, 动辄百余人, 难以进行互动式教学。教师从板书手写, 开始逐步应用多媒体课件, 授课过程中, 能使用一些生动直观的图片、音视频资料, 但教学以单向灌输为主的倾向没有改变, 教学形式僵化, 授课方法单一, 难以引发学生的学习兴趣。

(二) 教学方法陈旧, 学生卷入程度不高

大学生心理健康教育课内容涉及多个心理主题, 与大学生学习、成长密切相关, 理应成为大学生应该最感兴趣、最喜爱的课程。但在实际教学中, 任课教师对“学生是学习的主体”的观念认识不深, 对调动学生参与课堂学习重视程度不够, 仍停留在老师教、学生学的阶段。课程形式单一, 不吸引人, 学生无法有效参与课堂互动, 认知投入、情感卷入程度都较低, 学习状态不积极,

容易出现玩手机、打游戏等干扰上课秩序的情况, 影响上课效果。

究其原因, 主要是学校对心理健康课重视程度不够, 把心理健康课等同于一般的学科教学, 在场地配备、课堂规模方面都无法给予充分保证。在课程改革方面, 学校也缺乏相应的激励政策。任课教师在授课压力较大的情况下, 满足于完成正常教学任务, 对课堂改革缺乏革新动力。

(三) 忽视学生积极品质的培养, 重知识轻能力

囿于传统的教学模式, 心理健康课的课程设计没有体现“以人为本”, 任课教师在课堂教学时偏重知识层面的讲解, 缺少对学生个人成长的关注。《大学生心理健康教育》课程的性质决定了心理健康教育课不应只是促进学生对知识的掌握和理解, 更应该根据学生身心发展特点帮助他们妥善解决所遇到的心理矛盾, 完成大学阶段的心理发展任务, 进一步帮助学生认识自我、完善人格, 开发潜能、适应社会。但实际教学中, 教师更多是重视专业化培养, 忽视学生积极品质的塑造, 没能创设有利的教学情境以促进学生个性化发展。学生在课堂上无法探讨自身成长困惑、获得调适心理问题的真切体验, 这导致一个结果就是, 学生心理健康理论学了一箩筐, 却无法将知识应用于自身心理问题的解决。课堂的低效性严重影响了大学生对心理健康课的认可程度。

(四) 学生重视程度不够, 教师教学效果反馈不及时

课堂授课实效性不佳, 部分原因受制于学生的学习态度和动机。部分大学生对公共课存在不恰当认知, 普遍对公共课不重视, “专业课逃选, 选修课必逃”现象在大学生群体中广泛存在。大学生心理健康教育作为公共选修课, 学生对课程重视程度不够, 主动获取知识的愿望不强, 学习过程被动。

任课教师在学期末会得到学生、同行及督导评教的结果反馈。由于间隔时间较长, 教师不能及时发现或纠正教学中存在的问题, 不能及时调整教学方法以更好满足学习的学习需求, 这阻碍了师生之间有效的沟通, 不利于提高课堂授课效果。

二、大学生心理健康教育课堂效果提升的策略

如何抓好45分钟课堂主战场, 提升心理健康课课堂教学效果, 让学生们把头抬起来、坐到前排来、参与到学习中来, 任课教师的作用不可忽视。

(一) 更新教学观念

1. 教学观。作为授课教师, 除了具备专业知识外, 还应该具有正确的学生观、教学观和教学组织能力。教学过程是一种特殊的认识活动。之所以特殊, 是因为除了需要教师的引导和讲授之外, 还需要学生通过相互之间的互动交流来切磋知识, 也需要借助学生的心理背景通过亲身实践来感悟所学。在课堂教学中, 教师要改变过去的教学观, 充分尊重学生学习的主体地位, 鼓励学生参与教学活动。心育过程, 是一种双方多向交流的互动关系。教师要创设开放的教学环境, 鼓励学生大胆探索、积极思考, 实现良

好的互动模式,充分发挥学生的主体性、参与性。

教师发挥指导作用。好的课堂离不开老师的组织,教师要积极转变角色,从原来的主动传授知识转变为学习过程的指导者,创新创造的引导者。教师要放下“师道尊严”,把课堂还给学生。在课堂教学中,进行启发式讲授,引导学生探究式讨论,掌握学生的参与度和课堂气氛,把握讨论内容不偏离主题,做到关键时刻及时补救,困惑混淆时及时引导,保证学生投入课堂学习中。

2. 学生观。大学生心理健康课讲的是关于“人”的知识。任课教师要更新观念,做到“眼中有人,心中有学生”,把学生的心理健康发展放在重要地位。课堂教学中,尊重学生的主体地位,要给予学生一定的权限和自由,启发学生自己探索心理问题的解决方案,尊重学生的原创观点。学生是成长中的个体,必定会有不完善的地方。对学生在课堂上发生的不良行为或错误认知,教师要用发展的眼光去认识,通过教学智慧促进生成性学习,开放性思考。要珍视每个学生的独特性,真正将学生看成一个活生生的人,而不是填鸭式教学的“容器”。

(二) 改变授课模式

1. 丰富课堂教学形式。传统课堂授课方式主要采用知识讲授、案例讨论、视频播放等形式,由于缺少参与性,学生卷入程度不高。对于人数众多的大课堂而言,学生经常会因为缺少课堂监控而出现走神、玩手机等情况。心理健康教育课堂上,教师可以结合学生心理需求,对教学内容进行大胆设计,改变授课形式,引入团体活动、角色扮演等,激发学生学习兴趣。如在讲到生涯规划时可以开展“生涯幻游”活动,通过冥想的方式引导学生明确自己的职业目标。在讲到在人际交往一节可以引入“我说你画”“撕报纸”等团体活动,帮助学生感受沟通的重要性。通过团体活动,成员之间彼此合作、相互启发,进而真诚地分享感受、感悟成长,不仅可以促进人际协作,也有助于激发学生创新精神和创造意识,提高解决问题的能力。

2. 引入混合式教学。网络信息时代,学生可以通过各种途径获取心理健康知识。这对传统的大学生心理健康课堂教育提出了严峻挑战。由于网上信息良莠不齐,鱼龙混杂,增大了学生对信息的辨识难度,也需要课堂教学加以正确引导。

任课教师要提高网络使用能力,可以在传统课堂授课中引入混合式教学,充分利用网络平台的教学资源,实现师生实时互动。如心理健康课涉及的一些心理测试、视频资料,教师可提前告知学生学习内容,由学生课下自行学习,课上用更多时间进行充分的讨论、分享。

翻转课堂是值得尝试的教学方式,教师通过提前筛选学习内容,指定学习范围,让学生自行安排学习进度,促进自主学习。老师可以后台监控学习状况,及时反馈学习效果。在课堂教学时间内,教师可以进行答疑解惑,将原来讲课的时间用作案例分析、体验分享,把学习的自主权还给学生,真正凸显“学生是学习的主人”。

3. 让手机成为课堂教学助力。智能手机的滥用让学生成为“低头族”,严重影响学生听课效果。手机本身没有好坏,关键看怎么使用它。网络时代,手机已经成为学生必需品,那就因势利导,让手机成为课堂学习的助力。除了使用手机进行课堂签到,教师也可以通过手机端app、学习群进行课堂点名、分享视频资料、上传课堂作业、开展内容讨论等。学生也可以使用弹幕,及时对老师授课内容进行提问或反馈,增加师生之间的互动交流。

(三) 重视学生个人体验

1. 坚持问题导向。心理健康教育课涉及自我意识、人际交往、恋爱与性等与大学生成长成才密切相关的主题。由于大学生群体面临的主要是发展性问题,任课教师最好能同时在院系兼任心理辅导教师,通过分析日常接触的个案情况,及时掌握大学生群体突出存在的心理问题。在课堂教学中,以问题为导向,精心挑选教学内容,优化教学设计,使课程内容贴近学生需要,帮助学生掌握战胜困难的策略和方法,获得积极面对各种困难的勇气。任课教师如果能将学生关心的问题讲深讲透,解决学生的心理困扰,不仅有利于提高心理健康课的针对性和亲和力,也会对学生学习利用心理健康知识进行自我调节起到强化作用。

2. 重视“全人”教育。学生在学习过程中,是身心灵一体的参与过程。课堂教学要将学生真正看作一个有血有肉的人,不能只关注智力的培养。要积极创设合理的教学情境,通过角色扮演、小组讨论、团体心理训练等形式,引导学生参与到教学中来,获得直观的感受,丰富个人体验。要重视学生个人背景知识,充分挖掘大学生的潜质,在活动中培养学生发现问题和解决问题的能力,促进学生与他人沟通协作,形成积极的心理品质,使学生达到认知发展、情感共鸣、行为改变的目的,促进学生全面发展。

(四) 加大教改力度

提升心理健康课实效性,离不开学校相关部门的支持。高校要从人才培养的角度,重视心理健康教育课程的建设。从硬件方面,要改变大班授课,适度控制教学班授课规模;加强心理健康课任课教师队伍建设,保证一定的师资数量。在有条件的高校,要建设一批适应信息时代的智慧教室,满足师生线上互动的需要。从制度方面,一是要出台课程改革激励政策,以评选金课、优质课为契机,聚焦课堂教学改革,鼓励教师打破传统,积极探索高水平互动式、小班化授课模式。对创新典型给予一定的物质奖励。二是进一步完善教师教学效果评价机制。把期末一次评教改为定期反馈教师教学状况和学生的需求,激起老师以更大的热情去调整教学质量,促进教学反思,提升课堂效果。

参考文献:

- [1] 张菽莉. 基于学生主体性的高校发展性心理健康教育模式[J]. 江苏高教, 2014(06): 141-142.
- [2] 田芯, 谭丽萍. 大学生心理健康教育主体性教学模式的实践路径[J]. 航海教育研究, 2016, 33(01): 108-110.
- [3] 陈加欣. 大学生心理健康教育课堂教学模式的研究[J]. 辽宁丝绸, 2022(1): 68.
- [4] 张森. 大学生心理健康教育线上线下双课堂教学模式的构建[J]. 现代经济信息, 2019(19): 455.
- [5] 占莉娟, 李思晴. 受众理论视角下大学生心理健康教育课教学效果提升策略探讨[J]. 湖北成人教育学院学报, 2019(1): 4.
- [6] 张晓婷. 积极学习策略在大学生心理健康教育课堂教学中的应用[J]. 吉林农业科技学院学报, 2016, 25(2): 4.

《2022年度山东省教育发展促进会教育科研规划课题“高校心理健康教育提升机制研究”(课题编号: JCHKT2022058; 主持人: 孙桂珍)阶段性成果。》

作者简介: 孙桂珍(1980-), 女, 山东烟台人, 青岛农业大学海都学院心理健康辅导中心主任, 讲师。