高职院校心理健康教育课堂教学改革的思考*

张园园

(湖南铁路科技职业技术学院 湖南株洲 421000)

摘要: 目前学生心理状况已经受到了全社会的关注,而心理健康教育课程是高职院校增强学生心理健康意识的重要载体,新时期需要重视高职院校心理健康教育课程教学改革工作。本文首先对高职院校心理健康教育课程教学存在的问题进行了分析,包括教师教学模式依赖于传统教学、知识传授与心理体验衔接不紧密、课程教学内容不合理。针对这些问题,本文首先探讨了高职院校心理健康教育课堂教学改革的基本原则,包括主体性原则、差异性原则、整体性原则、活动性原则,再分析了高职院校心理健康教育课堂教学改革的思路,希望能为教学实践提供更多的参考。

关键词: 心理健康教育 高职院校 教学改革

引言

心理素质是处理与应对问题的重要品质,也是高职院校学生教育管理中必须要重视的一点。在升学以及就业的压力下,许多高职院校学生心理素质有待提高,甚至会出现较为严重的心理问题,加强高职院校学生心理健康教育就显得尤为重要。高职院校心理健康教育课程对于提高学生的心理健康水平,促进学生养成良好的心理素质以及情绪管理能力有着重要的意义。但在目前高职院校各专业的课程体系中,心理健康教育课程处于较为尴尬的地位,课程形式单一、教师水平参差不齐等严重影响了课程教学的质量。在这一背景下加强高职院校心理健康教育,课程教学改革就显得尤为重要,本文对此进行了探讨。

一、高职院校心理健康教育课堂教学的主要问题

1. 教师教学模式依赖于传统教学

高职院校学生心理问题的复杂性决定了心理健康教育课程教学是一项专业性很强的工作,对教师的教学能力以及方法提出了较高的要求。但目前高职院校心理健康教育专业的教师数量不足,课程教学大多是由思政课以及其他相似学科的教师负责,而这类教师未能理解心理健康教育课程的主要目标,也难以抓住当前高职院校学生现阶段突出的心理健康问题,因此在这一课程的教学中往往采用其他课程常用的说教式教学的方式,如此一来,学生处于被动学习的地位,单一的教学方法也很容易使课堂变得乏味。从实际情况来看,因为部分中小学开设了心理健康教育课程,加之学生的心理健康问题已经引起了全社会的关注,因此许多高职学生已经懂得了心理健康教育中较为简单的理论,但却无法将这些理论应用于实际中,而单一的

教学方式无法有效解决这一问题,这是高职院校心理健康教育课堂教学改革中必须要关注的一点^[1]。

2. 知识传授与心理体验衔接不紧密

高职院校大多数教师在心理健康教育课程教学的过程中习惯采用传统的教学方式,教师向学生单向灌输心理健康教育的知识,忽视了学生的学习体验。尽管有一些教师在课堂教学过程中尝试加入案例分析或者是团体心理辅导的方式,但在运用这两种新型教学方法的过程中,学生知识学习与心理体验并未完全衔接与融合,也不够重视学生的行为训练,因此学生应用心理健康教育理论去管理情绪、解决一些较为常见的心理问题的能力还有待加强。

3. 课程教学内容不合理

当前高职院校心理健康教育课程的内容也存在不少的问题,直接影响了对学生的心理健康教育效果。一方面,当前高职院校心理健康教育课程是采用统一的教材,课程教学内容脱离学生的专业以及日常生活,难以引起学生的共鸣,进而会影响课程教学效果。高职院校同一年级所有学生使用的心理健康教育课程教材的内容一致,同时部分心理健康教育课程在教学过程中也没有根据学生的专业,以及现阶段可能会出现心理健康教育问题修改课件,长期使用统一课件开展教学时的课堂教学的内容较为陈旧,无法切实解决学生急需解决的问题。

另一方面,高职院校心理健康教育课程教学内容忽视了实践环节。因为高职院校心理健康教育教师数量较少以及校领导不够重视心理健康教育课程的教学,因此这一课程教学大多是采取合班的形式,一节课学生数量过多而且不同班级学生课堂互动活动难以有序组织,学生参与课堂

*(本文系2022年度株洲市社科研究课题结题论文,课题编号:ZZSK2022070)。

实践教学环节的积极性不足、体验较差,课堂教学理论传授与实践教学活动时间分配不均匀,严重影响了课堂教学的效果。

二、高职院校心理健康教育课堂教学改革的基本原则

1.主体性原则

高职院校心理健康教育课程的主体是学生,课程教学的目标是帮助学生养成良好的心理素质,学会正确的管理情绪等,因此心理健康教育课堂教学应该坚持学生本位的原则。教师在课堂教学过程中,要根据学生现有的认知水平,兴趣以及心理需求特点去优化课堂教学的内容,去设计课堂教学活动环节,吸引学生主动地参与到课堂活动中,尽可能实现全程参与、尽情表达^[2]。在这一过程中,心理健康教育课程的教师,绝不能代替学生去思考去活动,就应该主动转换身份,角色扮演好支持者与引导者的角色,要通过问题以及其他一系列课堂活动激发学生感悟与反思。

2.差异性原则

高职院校学生因为成长环境、性格等方面的不同,所以他们在心理健康教育课堂教学中的学习效果也是存在客观差异的,这就意味着教师在课堂教学过程中要关注与尊重学生的个体差异,根据不同学生的不同心理诉求开展形式多样的课堂教育活动,尤其是在课堂教学过程中,要对部分学生加强个别指导,从而提高课程教学的效果以及学生的心理健康水平^[3]。

3.整体性原则

高职院校学生的心理问题复杂多样性,加之不同学生的学习能力也有着明显的差异,因此教师应该应用系统论的观点去指导课堂教学工作,教学过程中要注意教学内容与学生生活的联系,要重视学生活动的有序开展以及整体性,要对学生课堂的表现以及可能存在的心理问题进行全面分析,尽全力保障心理健康教育课堂教学效果。

4.活动性原则

高职院校心理健康教育课程是一门不断“生成”的课程,因为学生心理问题的复杂性以及心理诉求的多样性,所以高职院校心理健康教育课堂教学包含着许多不确定性。高职院校的学生在心理健康教育课程课堂教学的过程中通过师生以及师生之间的交流,学生之间的思维会发生碰撞,不断产生新的观点与学习体验,例如有的学生可能会有教材内容,联想到为人处事的原则等,而这些过程都很有可能是在教师预设的教案中所没有的,课程教学的目标以及内容就是在师生以及学生之间活动交流中不断变化的。因此,高职院校教师在心理健康教育课堂教学中要重视将学生作为课堂活动的主体,通过多样化的课堂活动促进课程自然性生成,促进学生的发展。

三、高职院校心理健康教育课堂教学改革思路

1.创新课程教学模式

心理健康教育课程内容的有效传授,需要教师采用适宜的教学方法,教师在选择不同的教学方法过程中,一定

要注意课堂教学内容的需求以及课堂教学效果,不能只关注课堂氛围,如果学生课堂活动的时间太长,很容易造成学生后续分享与思考的时间不足,学生缺少足够的时间与精力去完成内在知识构建^[4]。高职院校可以健康教育课程教师在课堂教学过程中要关注学生的学习体验,应该合理在课堂上开展体验式教学,增强学生的学习体验以及学习效果。例如在对一年级新生实施心理健康教育的过程中,教师应该充分考虑到新入学的学生对于陌生的学习以及生活环境存在明显的不适应感,同时对于未来专业发展、自己的人格魅力以及钱能认识不足,因此一年级的心理健康教育课堂教学应该侧重于提高学生环境适应能力,引导学生认识自我、评估自我以及学会学习与开发潜能,在这一过程中要非常重视新生在心理健康教育课程中的学习体验,在课堂教学中可以组织“请你记住我”、“背后留言”、“圆球游戏”等体验活动,在组织学生参与体验活动的过程中,教师必须坚持学生主体的原则,教师只需要在体验活动中向学生解释清楚活动的规则以及注意事项,让学生在没有任何心理负担的状态下参与到体验式学习活动中,引导学生能够客观的体验认识自我心理现状的过程,找到情感的共鸣,启发学生学会适应新生活与新变化,引导学生学会了解与接纳自我,正确认识自己在学习上的优点与潜能。

现代信息技术的快速发展使得混合式的新型教学模式被应用于各科教学中,取得了较为理想的效果。与传统教学模式相比,应用混合式教学使得师生互动进一步增强,学生在课堂上有更多的时间用于探究性的学习活动中。新时期高职院校心理健康教育课程教师也应该借鉴国内外混合式教学的经验,探索心理健康教育课程混合式教学模式,提升学生的学习体验与教学质量。首先教师在授课前应该通过电子问卷或者是通过与辅导员沟通等方式了解班级内学生的心理状况,针对性地设计体验式教学活动以及教学内容。在此基础上,将国家级精品课程或者是其他教学团队精心创设的心理健康教育课程教学资源在课前通过微信或者是其他新媒体平台发放给学生,引导学生课前自主学习,例如在调节情绪主题有关的教学中,教师在课前可以通过网络上优质的教学资源,引导学生课前预习,帮助学生初步了解情绪的含义与分类、情绪ABC理论的主要内容等基础理论知识^[5]。在课堂上,教师则应该积极的与学生讨论课前理论学习中出现的问题,并通过小组探究的活动引发学生思考,增强学生的学习体验。例如在情绪调节主题知识的课堂教学中,教师首先可以通过小组讨论课前学习的体会增强学生的学习体验以及对本节课的认知,在引导学生进行团体心理辅导活动,唤醒学生的情绪体验,引导学生讨论日常生活中调节情绪的方法,再组织不同小组学生辩论情绪是否有好坏之分引导学生正确对待情绪。再利用电子白板等电教设备播放情绪有关的视频,引导学生学习情绪管理技术深化本节课所学的知识,然后与学生一同探讨结合情绪ABC理论调节情绪的方式,最后教师在课堂上通过思维导图帮助学生总结与理解,提升课程

教学质量。

2. 课堂教学要重视学生的心理体验

高职院校心理健康教育课程目标包括理论知识、情感体验与行为改变,针对当前课堂教学中知识传授与心理体验衔接不紧密的问题,教师在课堂教学过程中,需要进一步优化教学流程,要重视知识传授、情感体验与行为改变之间的衔接,从而提升课程教学效果。因此新时期教师在课堂教学过程中要积极引导学生参与到分享讨论等教学活动中,鼓励学生在多样化的课堂活动中获得感受与体验,进而形成行为改变,便于学生在特定的教学情境下获得的学习经验,代替书本知识的间接经验,在分析与解决问题中学习、理解、内化与运用所学知识。

因为社会对职业教育的偏见,因此许多高职学生无法正确对待专业发展、社会环境以及面对的学业与就业压力,仅有少数的高职学生能够客观的对待社会环境。因此高职院校心理健康教育,教师在课堂教学过程中应该积极引导使学生充分认识自我,要通过心理健康教育理论以及丰富的教学活动,增强学生的心理体验,激发学生改变自己的动力,增强理论知识传授、情感体验与行为改变之间的联系。首先教师在课堂教学的过程中可以通过思维导图、视频情境等方式帮助学生进一步理解基础的理论知识,再通过创设头脑风暴、团体心理辅导、角色扮演等活动让学生积极参与到课堂教学中,增强学生自我觉察心理体验以及同伴互动、师生互动,其次,教师应该在学生充分心理体验与情感体验的基础上进一步激发学生改变自我的动机,提高学生的自我效能感。在这一过程中,教师可以通过创设小组合作教学活动引导学生进一步探究性的学习,鼓励学生相互交流与分享学习心得,促进学生认知的改变。例如在调节情绪课堂教学过程中,学生已经通过多样化的教学活动了解了情绪、ABC理论知识,获得了心理体验与情感体验,这教师在最后还应该组织实践活动,帮助学生养成良好的行为习惯,做好行为强化。例如在课后,教师还可以自己引导学生开展调节情绪打卡活动帮助学生将所学知识内化与应用,引导学生养成稳定的情绪以及积极健康的心态,帮助学生在日常生活中学会自我调节情绪的方法。

3. 优化课程教学的内容

新时期高职院校教师也要进一步优化心理健康教育课堂教学的内容,提高课程对高职学生的吸引力以及教学效果。一方面,高职院校的心理健康教育教师应该结合高职院校学生专业以及日常生活进一步优化课程教学的内容。人际关系是高职院校学生校园生活以及社会生涯中必须具备的一种能力,高职学生尤其是新生在复杂的校园环境以及人际交往中容易遇到各种问题,所有学生在进入学校后都希望拥有健康的人际关系^[6]。结合学生的这需求以及当前高职学生群体中常见的人际交往问题,教师在课堂教

学中应该增加人际关系方面的内容,要通过团体心理辅导等教学活动引导准确认识健康的人际关系以及人际交往的基本理论与方法,引导学生准确认识自身在团队的定位,引导学生在积极的人际交往中完善自身人格的塑造。高职院校是一个半社会化的场所,高职院校学生在校园生活中很容易遇到各种挫折,例如学业问题、人际交往不利等挫折,需要学生正确对待这些挫折,具有良好的抗挫折的能力。因此心理健康课程教师在教学过程中也应该结合高职院校学生在生活中容易遇到的这些挫折去开展教育,引入与学生生活联系紧密的案例引导学生正确对待挫折,积极引导使学生转变看待问题与挫折的角度与方式,在面对挫折时学会适当的宣泄消极情绪。

另一方面,高职院校心理健康教育课程教师在课堂教学过程中应该增加实践教学的内容。教师在课堂教学过程中应该主动的通过一系列问题引导学生围绕核心问题开展讨论,帮助学生将问题的主体通过情绪化的表达激发出来,激发学生思考与解决问题的兴趣。随着实践学习活动的不断推进以及内容的不断加深,学生们会在实践活动中更加深入地去了解每个问题的潜在意义并寻找相应的理论依据。

结语

高职院校心理健康教育课堂教学改革是提升心理健康教育质量,也是培养高职学生良好心理素质的必要举措。针对当前高职院校心理健康教育,课堂教学中存在的过于依赖传统教学知识传授与心理体验衔接不够紧密以及教学内容不合理等问题,教师应该积极推动课程教学改革,要坚持主体性、差异性、整体性以及活动性的原则,进一步优化课堂教学的方法与内容,强化知识传授与心理体验的衔接,提升课堂教学效果。

参考文献

- [1]李恺琳.“互联网+”时代高职院校心理健康教育课堂教学改革探讨[J].新闻研究导刊,2020,11(4):214-215.
- [2]黄柏兰.高职院校学生核心素养培育的心理健康教育课堂策略研究[J].文渊(高中版),2019(2):68.
- [3]吴丽玫.“互联网+”时代高职院校心理健康教育课堂教学改革探讨[J].常州信息职业技术学院学报,2017,16(5):79-82.
- [4]孙巧霞.高职院校心理健康教育教学改革研究——以包头轻工职业技术学院为例[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2015,28(11):86-87.
- [5]连晓荷,陈晓娟,夏谦,等.高职院校心理健康教育课程改革的探索与实践——以宜宾职业技术学院为例[J].南北桥,2022(14):160-162.
- [6]李培.团体心理辅导在高职院校心理健康教育课程中的应用——以大学生人际关系团体辅导为例[J].科教导刊-电子版(中旬),2016(4):39.