

互动体验式教学 在大学生心理健康课程中的应用

蔺桂瑞

(首都师范大学 心理咨询中心, 北京 100037)

[摘要]互动体验式教学符合大学生心理健康课程的特点,有利于实现培养大学生健康心理素质的教育目的。互动体验式教学由互动式教学与体验式教学构成,在大学生心理健康课中运用互动体验式教学要把握设置情境、观察反思、分享交流、总结提升、迁移应用五个环节。

[关键词]大学生心理健康课程特点;互动体验式教学;方式

[中图分类号]G641

[文献标识码]A

[文章编号]1000-7997(2015)01-0064-03

大学生心理健康课程是对大学生进行心理健康教育的重要途径。对于大学生心理健康课程的教学,许多教师都做了积极的探索,也取得了有益的经验。但是,目前也存在着一些问题,主要有两种倾向,一种是以学科化的方式灌输理论;另一种是活动太多了,一堂课一个游戏,一堂课一个视频,理论讲解不够深入。互动体验式教学可以克服这两种倾向,有利于实现课程培养学生良好心理素质的教育目的。

一、大学生心理健康课程的特点

大学生心理健康课程与传统的学科理论课程不同之处,主要体现在以下三个方面。

(一)以培养学生的心理素质为目的

大学生心理健康课程不以单纯讲授心理学理论知识为目的。作为一门课程,它必然要讲授科学的理论和知识,但是,讲授理论和知识不是这门课程的主要目的,它的目的是通过理论知识的讲授,增进学生的心理健康,培养学生良好的心理素质。

(二)以增强学生的心理调节能力为重点

大学生正处在身心发展和人生发展的关键期,面对自我成长中的自我认识、人际交往、学习与生活中的压力、性心理和恋爱心理的发展、职业生涯规划与人生规划、就业与择业的各种课题,必然会产生各种心理困惑。通过大学生心理健康课程的学习,培养他们的自我心理调节能力,不但能够促进他们在大学期间的心理健康发展,而且可以培养为他们一生做准备的适应与

发展能力,促进人生的更好发展。授人以鱼,不如授人以“渔”,大学生心理健康课程正是授人以“渔”的过程,培养良好的心理调节能力,学生终身受益。

(三)以内化和应用为落实目标

大学生心理健康课程要达到增强学生心理素质,培养学生心理调节能力的目标,重要的是让学生将所学习的心理学相关理论和知识内化到心灵深处,化为自我完善的自觉行动。仅仅把心理学的理论和知识当作教条去死记硬背,或者当作应付考试、获取分数的资本,而并没有真正理解和运用,就会形成理论和实践割裂、学习和应用脱节的状况,那么学再多的理论,懂再多的方法,也不会对自身的心理健康发展起到作用。因此大学生心理健康课程的教学必须落实到学生的内化和应用上。

要使大学生心理健康课程真正发挥增强学生心理素质,提高心理发展能力的教育作用,就应当采用与课程的教学特点相适应的教学方法。互动体验式教学方法是当今国际上普遍受青睐的教学方法,它以学生为主体,师生互动、生生互动,在体验中领悟学习的特点,更适合大学生心理健康课程的教学。

二、互动体验式教学的内涵

互动体验式教学包括互动式教学和体验式教学。

(一)互动式教学

互动式教学主张在教学中,教与学双方交流、沟通、协商、探讨,在彼此平等、倾听、接纳、坦诚的基础

上,通过不同观点的碰撞交融,激发教学双方的主动性,促进学生自我建构知识,发展创造性思维,以提高教学效果。

一是强调师生双方主动参与。在传统的教学中,强调教师的教,教师是主动的传授者,学生是被动的接受者,而在互动教学中,学生从单纯接受者的角色转变为学习过程的主体,从“要我学”到“我要学”。

二是强调师生的“沟通”与“对话”。相对于传统灌输式教学,互动式教学的主要特征在于教学过程中的“沟通”与“对话”。在教学理念上,传统教学看重的是教学实施后学生的成绩,而互动式教学则着重于教学过程中“教了什么”和“学会了什么”,反映了教学过程中教与学的交互、反馈和融合,使得教学过程成为一个协调的整体,是一个对话的过程,理解的过程,创新能力形成的过程。

三是强调教学是“动”,而非静。互动教学相对于教师讲、学生听的静态教学来讲,它强调“动”,既要有师生共同参与的教学实践活动,在活动中达到手动、脑动、情动,在实践中体悟和理解、内化所学的理论,又要有到实践活动中去应用,达到理论与实际的结合,提高理论认识和实践相结合的能力。

四是强调互动的多元性。相对于传统的教学来讲,互动教学是教学中多种构成因素的多元互动,它包括教师与学生之间的互动,学生与学生之间的互动,人与情境的互动等。这些彼此的多元互动,使师生获得了多方面的信息,相互教育、相互触动、相互启发、相互学习,从而获得个人的提升与成长。

(二)体验式教学

体验式教学强调“体验”,即从个人经历到的经验中感悟和理解,它既是学习的过程,又是学习的结果。体验中的“体”,是强调运用我们的大脑、肢体、眼耳鼻舌身等身体的各部分,参与学习过程。通过身体的感官获得充分的感性知识——即“亲身体验”,然后再上升为理性知识。这一过程是学生个体参与的过程。

一是注重亲历参与行动。研究者认为“阅读的信息,我们能记得10%,听到的信息,我们能记得20%,但所经历过的事,我们却能记得80%。”体验式教学注重让学生亲历,让学生在参与中去经历、去接触,产生即时的感受,在这种真实情境中产生的动态经验的基础上,再去思考、理解、运用,是自主地学习,内化的学习,而非机械地记忆。

二是注重感受,激发情感。传统教学所调动的主要是逻辑认知的大脑左半球的活动,体验式教学是让学生先感受而后用语言表达,或边感受边促使内部语言

的积极活动,激发学生的情感,以此推动学生认知活动的进行。这样就调动了大脑右脑和左脑协同工作,大大挖掘了大脑的潜在能量,使学生在轻松愉快的气氛中学习,可以取得比传统教学更好的教学效果。

三是注重团体合作分享。传统式教学主要是师生互动,而体验式教学注重团队合作与分享。团体中成员之间的体验、感悟和表达,彼此产生着影响,相互的讨论、辩论,激发出新的情感,碰撞出新的认识,升华出新的思想,获得个体所不能达到的学习成果。

四是注重师生共同成长。在传统式教学中是以教师为中心,学习的资源是教师所传授的知识,而在体验式教学中,师生是共同的参与者。学生们在体验中的感悟与思考不仅使学生自身获得了新的知识,而且也使教师受到了启发,丰富了教师原有的认识和教学资源。

三、互动体验式教学在大学生心理健康课中的应用

互动体验式教学在大学生心理健康课中主要有五个环节。

(一)创设体验情境

大学生心理健康课程要让学生获得经验体验,教师要设计活动情境。在活动中让学生亲手去写、亲口去说、亲耳去听。每一个情境都会引发学生系列的内心思考与体验,从而使个体与情境融为一体。

一是情境活动的类型。一般来说活动情境可分为直接情境、准直接情境、间接情境3种。直接情境,即学生真实的生活经历和体验,如讲述自己的一段人生经历、心理测试等。准直接情境,包括模拟学生真实生活的活动情境,大学生心理案例,视频情境录像等。间接情境,是在虚拟状态下设计的活动情境,如心理游戏、名人典故、哲理故事等。

二是情境设计的指导思想。任何教学活动都是在一定的教学情境中发生的,教师要有意识、有目的、有计划地选择、设计,构建适合于教学目的、教学内容、教学手段的情境活动。

三是活动情境设计的原则。主要包括兴趣原则、教育原则、具体原则、时间原则、因地制宜原则。兴趣原则:活动情境设计要满足学生的好奇心,引发学生的兴趣,激发学生的参与欲望、探求欲望、学习兴趣和学习热情,使学生自主地、积极主动地参与其中。教育原则:选择或设计的情境活动要密切配合教学的主题,即活动中蕴含着课程要让学生学习和掌握的心理学理论和知识要点。活动只是学习的情境,是帮助学生学习的工具,活动是为教育内容、教育目的服务的,因此不能为

搞活动而搞活动,也不能不加选择地随意安排。具体原则:情境内容要具体,使学生能聚焦于具体事件的体验与感受;活动操作要具体,便于学生在短时间内掌握和实施。时间原则:每个活动都要有严格的时间控制,要和讲课时间有恰当的比例。当然,有时间限制并非没有时间弹性,切不可刻板地执行时间计划,而打断学生正处于高涨时期的分享热情和即时引发的热点讨论。因地制宜原则:课堂上设计或选择什么活动,要根据课堂的具体情况因地制宜。如学生人数、教室的空间等。

(二)观察反思

学生进入教学情境活动之后,为了让他们对经验有更深的体验,教师要对他们进行引导,丰富他们的生命体验,促进他们的觉察与反思。教师可以就事实和感受两个层面对学生进行引导启发。

一是事实层面,指的是对活动过程中实际发生事情的详细描述。例如:“在刚才的过程中发生了什么?”“你听到了什么?”“哪些情境给你留下的印象最深?”“谁说了什么,做了什么,让你有所触动?”“哪些是你对自己、他人或这件事情的新发现?”等。这样的提问可以帮助学生从多角度、多层面去感受经验,随着他们对事实的观察更全面、更细致,他们的体验也会更深入。

二是感受层面,指对学生参与活动过程中个人内在情绪感受的体验。在感受层面,教师可以问:“你在这个过程中有什么感受?”“当你做……时,你的心情是什么样的?”“当同学做了(说了)那个时,你的感受如何?”“你以前有过这样的感受吗?”“在这一过程中你对自己有什么觉察?”“你对和别人的关系有什么觉察?”“在这个过程中你有什么感悟或启发?”等。这些问题会引导学生从对情境的观察进入内在的体验,促使自己从对外部事物的感知逐步内化为自我的体验与认识,同时也为下一步的交流分享做好准备。

(三)分享交流

分享交流是运用团体的互动,让学生表达自己的内心体验。这个过程会起到两个作用。

一是学生个体用语言表达自己参与活动过程中的体验。语言是思维的符号,当内心的体验一旦被表达出来,就用理性对被感知的经验进行了整理加工。尽管每个人表达出的是很实在、很自然的感受,但从一个人的认识过程来看,此时已经进入了感性认识转变为理性认识的过程了,因为个体已经在大脑中进行了有意识或无意识的选择,他讲出的一定是他认为最重要的部分。这个过程是一个悟的过程。一旦学生能表达出自己的体验,他们的认知能力、思维能力、表达能力就得到了锻炼和提升。

二是团体内彼此的分享,这是一个信息交流的过程,其中既有传出的信息,又有接收的信息。在这个信息交流的过程中,当学生了解到别人的发现和体验与自己相同时,则在心理上产生了认同的喜悦,强化了自己的体验和感悟,增强了自我认同和自信。当发现别人与自己不同时,则带着一种好奇心去探寻、去提问、去争论、去辩论,在这个过程中他们的思想相互碰撞和交融,使他们产生了新的体验和感悟,获得了自我的完善与成长。在分享交流的过程中,共情、移情、暗示的心理作用随时发生,正是在这一过程中学生们获得了心理上的共同成长。

(四)总结提升

总结提升是在前几阶段的学习基础之上,将学生所获得的体验、觉察、认识,用心理学的理论来引导学生思考和分析,形成人生的新经验。它是把前面自己得到的和分享交流中获得的片断而零散的新体验、新感受、新认识进行统整、提升、赋予新意义的过程。这个过程非常重要。这一阶段可以采用学生自我的总结、学生团体进行的总结和教师的总结三种方式。

为了使总结更有成效,教师可以通过提问题的方式加以引导。例如:“这一次的活动让你学到了什么?”“在这一过程中你对自己有什么认识?”“你具备哪些好的品质和能力?”“你觉得是什么使你们共同把这件事做成功的?”等。这样的问题会引导学生深化认识,将感性的经验上升为普遍的、规律性的认识。

教师的总结很重要。教师的总结话语不要长,要简短且概括性强,起到画龙点睛的作用。教师的总结尽量用学生分享总结的最精彩的原话,并将其与本次课程的学习理论要点进行连接、提升。

(五)迁移应用

学生获得了新的认识和经验后,重要的是要去应用,将其用到自己的日常生活学习中去,转化为自己的行动。这既是对所学习到的心理学理论和方法的实践验证,更是对自我的改变与提升。为了促进学生把学到的新经验更好地应用,教师可以提出几个问题对其引导。例如:“你怎样把你学到的应用到你的生活中去?”“你希望自己会有哪些改变?”“当你尝试着用所学到的这些去改变自己时,你发现你和以前有什么不同?”等。教师也可以给学生布置作业,夯实学生的应用能力。

在大学生心理健康课程上使用互动体验式教学,不仅需要教师不断地自我完善,在专业上不断提升,对学生的了解也要不断深入,这样才能取得良好的教学效果。

责任编辑 杜华