

国家级大学生 心理健康精品课程建设的理论与实践

◆ 蔺桂瑞

摘要 大学生心理健康精品课程 精在课程内容、教学方式、教学方法都有创新性,具有本学科的鲜明特色,即课程内容体系构建以心理素质培养为目的,教学方式以能力培养为重点,教学方法以增强教学实效性为根本,精在建设一支高素质的教师团队。大学生心理健康精品课程建设的最终目的是促进大学生的心理健康发展。

一、建设国家级精品课程的重要意义

大学生心理健康精品课程建设的重要意义是促进大学生的心理健康发展。

1.对大学生心理健康课程科学化、规范化具有重要意义

大学生心理健康课程是通过课堂教学对大学生进行心理素质教育的重要途径。近年来,随着心理健康教育的广泛开展,全国高校普遍开设了这门课程。各高校在教学实践中也积累和创造了许多经验,但在课程特点、教学内容、教学方法上,在教师队伍建设上,还不够科学规范。通过国家级精品课程的建设,可以促进课程的科学化、规范化建设。

2.对提升大学生心理健康课程在学校中的地位具有重要意义

长期以来,许多高校只把大学生心理健康课程作为学生思想教育的一个组成部分,并未将其作为学校教学、科研工作的一个部分。因此,有些学校不够重视,在课程建设上投入不够,使这门课程在学校处于边缘状态,影响了教师积极性的发挥,也影响了课程的科学化建设。国家级精品课程的建设,可以提升课程在学校中的地位,争取

学校的大力支持,为大学生心理健康教育教学争取一个更好的发展空间。

3.对促进高校心理素质教育具有重要意义

在国家级精品课程的建设中,对大学生心理健康课程的内容进行创新与规范,对教学方法进行改革与探索,对高校的教学实践经验进行总结与升华,提高教学质量,促进学生心理素质的提高。

二、大学生心理健康精品课程建设的特点

精品课程建设,精就精在课程内容、教学方式、教学方法都有创新性,具有本学科的鲜明特色。

1.课程内容体系构建以心理素质培养为目的

在大学生心理健康课程建设方面,一些学校把心理学的相关专业课程当作心理健康课程开设,例如教育心理学、社会心理学、医学心理学等。这些课程对学生的心理健康发展的确具有指导作用,但是他们都侧重于心理学某一领域的理论研究,都是以其自身的理论逻辑体系构建课程内容,其教学目标是让学生理解掌握心理学的理论,并未把实际应用作为主要目标。有的学校虽然开设了大学生心理健康课程,但也把它当成纯粹的心理理学

论课来讲,讲述抽象的名词概念和枯燥的理论方法,不能密切结合学生的实际,出现了将大学生心理健康课纯学科化的倾向,不能真正起到指导学生调节心理的作用。因此,高校开设大学生心理健康课程,必须首先明确这门课程的指导思想,在此基础上构建课程的教学内容。

大学生心理健康课程的指导思想应以促进学生心理成长为目标,系统讲授大学生心理健康知识,使学生身心健康全面发展。课程要始终坚持以心理学及相关理论为依据,努力做到科学性与应用性、理论性与实践性的统一,坚持在教学内容和教学方法上不断改革创新,增强课堂的吸引力和感染力,促进学生心理健康发展。课程的内容应当具有以下三个特点:

(1)突出应用性,以问题解决构建课程内容体系。大学生心理健康课程是一门应用性课程。它的内容体系以学生心理素质的培养为目的,遵循“提出问题—用心理学理论分析解释问题—解决问题的方法”的逻辑体系,针对学生成长发展中经常出现的心理问题,用心理学的理论去分析和解决,以实际应用为目的。

(2)整合相关理论,理论服务于实际应用。大学生心理健康课程不是系统讲述某一心理学的理论体系,而是围绕学生心理成长的某一问题,整合人格心理学、发展心理学、社会心理学、教育心理学、心理卫生学、咨询心理学等相关理论,构建一个更加贴近学生实际心理需求的课程体系。

(3)注重学科交叉,引进最新理论与实践研究成果。为使教学更有成效,大学生心理健康课程的理论内容要以心理学为主,同时应融合哲学、教育学、精神卫生学的相关内容,使教学具有多学科交叉的特点。

2.教学方式以能力培养为重点

为培养学生自我解决心理问题的能力,大学生心理健康课程要改变传统的教学方式,创造有利于学生心理成长的独特教学方式。

(1)封闭与开放相结合,拓展教学时空。课堂教学受时空的限制,很难使每个学生都能在课堂上学好心理健康知识。为了培养学生自我心理调节的能力,根据不同年级学生在不同发展阶段的需要,将课程内容分为若干专题在全校为大学生进行专题讲座。

(2)注重研究性学习,培养创新学习能力。在教学中,注重引导学生关注当前大学生关心的热点心理问题,让学生自己搜集资料,展开辩论,组织研讨,分析问题产生的原因,提出解决问题的方法。这样可以使学生通过学习和研讨,解除困扰,提高研究问题和解决问题的能力。

(3)广泛开展实践活动,提高解决实际问题的能力。除了课堂学习外,引导学生广泛开展课外实践活动,把课

上的教学和课外的实践活动有机地结合起来,增强教学效果。例如引导学生自己设计、组织、参加学校和班级的心理文化活动,积极参与为社区老人送温暖,为打工子弟学校学生提供心理服务,为中小学提供心理讲座、心理辅导等社会实践活动。

3.教学方法以增强教学实效性为根本

大学生心理健康课程不仅要让学生理解心理学的有关理论和知识,而且要让这些知识内化到学生心灵深处,让学生进行自我心理调解。根据本课程的特点,采用的教学方法主要有:

(1)多重互动体验式的教学手段。大学生心理健康课程将团体辅导的形式引入课程教学中,根据教学内容设计一些互动环节,将心理测验、心理训练活动、心理体验与心理知识的讲授融为一体,使学生在领悟的基础上,理解心理学的理论,并运用所学的心理调节方法,解决自己的心理困扰,提升自身心理素质。

(2)案例分析的教学方法。配合各章教学内容,教师把在心理咨询中发现的自我认识、人际交往、恋爱心理等大学生普遍存在的个案,经过保密技术处理,拿到课堂上进行案例分析教学。透过这些案例分析,使学生从中认识各种心理问题产生的原因,从而能够主动调节自我,预防心理问题的产生。

(3)预设和生成的教学安排。心理健康课程有其严密的教学计划和安排,同时也应根据学生随时出现的问题以及社会上的新情况,随时调整教学计划,使教学更有针对性、实效性。在教学中教师要善于运用学生互动分享的生成性资源,由学生提出问题、讨论解决,不但可以丰富教学内容,也可以让学生实现自我教育。这样的课堂更能贴近学生,内容不呆板,富有新鲜感。

(4)现代化网络和多媒体教学。现代化的教学设备为心理健康课程教学提供了科学的教学条件。充分运用网络教学,有助于运用网络资源,形成教师和学生、学生与学生之间的网上互动,实现广泛的立体化教学。

三、优化教师团队,提高教学质量

建设一支数量与结构合理、高素质的教师团队,是国家级精品课程建设的保证,也是提高课程教学质量的重要保障。

1.教师数量满足需要,教师结构合理

目前,首都师范大学共拥有8名专职心理咨询教师,其中教授2名,讲师5名,助教2名,拥有博士学位的1名,硕士学位的6名,教师的学科背景,既有心理学学科背景,也有精神卫生学科背景,能够做到专业优势互补。同时,8名专职教师中拥有中国心理学会心理咨询与心理治疗专业委员会认证注册的心理督导师1名、心理师5

名,在专业水平上具有较强的优势。这支数量与结构合理的教师团队,是高质量课程建设的重要保证。

2.提升教师个人素质和专业素质

心理健康课程教师要促进学生健康成长,自身必须拥有健康的人格和良好的专业素质。要提升教师个人素质,必须加强教师团队的心理建设,坚持专业研讨,坚持隔周一次的集体备课和业务研讨,对教材、理论内容和教学方法进行研讨,对学生常见心理问题进行分析,使教学内容更有针对性。加强专业培训,经常邀请国内外专家进校对教师进行专业培训。以科研带动教学改革,注重对教育科学的科学研究,总结升华心理健康教育实践的实践经验,形成规律性的认识,同时用研究成果推动教育教学实践,促进教育教学质量的提高。

四、在精品课程建设中推进心理素质教育新发展

国家级精品课程是在我校多年来心理素质教育创新发展中获得的,它进一步推进了我校心理素质教育的发展。

1.创建了一套科学规范的课程体系,促进了专业的创新发展

国家级精品课程的建设,使我们科学地规范了大学生心理健康课程的内容和教学方法,凝练了这门课程的特色,对这门课程的科学化、规范化建设起到了重要的作用,促进了大学生心理健康专业的创新发展。

2.提高了教学质量,促进了大学生心理素质的提高

贴近学生实际的教学内容,互动体验及案例分析式

的教学方式预设和生成的教学安排,调动了学生的学习积极性,增强了教学的吸引力和实效性,受到了学生的热烈欢迎,学生们做到了学以致用。

3.发挥了示范和辐射作用,促进了心理健康教育的发展

由于国家级精品课程的全部资料在网上公布,供全国高校借鉴使用,因此我校的心理健康课程在全国高校同类课程中起到了示范和辐射作用,促进了心理健康教育的发展。

由于我国高校大学生心理健康课程的开设时间还不长,这门课程的建设与发展,还需要全国高校的心理健康教育同行不断实践、不断探索、不断创新,创建更多的精品课程。□

参考文献

[1] 蔺桂瑞,等.大学生心理健康精品课程建设报告[R].2005.

[2] 王小川,王建枝.创建国家精品课程的思路与举措[J].医学教育,2005 (02).

[3] 倪志余,王建军.精品课程建设的实践与认识[J].中国职业技术教育教学与研究,2005 (22).

(作者系首都师范大学心理咨询中心主任、北京高教学会心理咨询研究会副会长、秘书长)

[责任编辑 杜华]

“我的班级我的家”学习型班集体创建示范活动举办

本刊讯 2010年6月20日,由北京市委教育工委主办的北京高校“我的班级我的家”学习型班集体创建示范活动——示范班级风采展示暨评比答辩在华北电力大学隆重举行,来自首都55所高校的优秀学生班集体代表参加了活动。北京市委教育工委副书记王民忠、华北电力大学党委副书记郝英杰等有关领导出席活动。

王民忠在讲话中指出,举行“我的班级我的家”学习型班集体创建示范活动是北京市教育工委贯彻落实中央16号文件和党的十七届四中全会精神,进一步推进学生班集体建设的重大举措。加强学习型班集体建设有利于交流全市高校班集体的建设经验、总结优秀班集体的成长规律,与此同时,推出一批团结友爱、温暖如家、互帮互助、共同进步的优秀班集体,对加强和改进大学生思想政

治教育工作也大有益处。他提出三点希望,一是希望各高校以学习型班集体创建示范活动为契机,全面加强班集体建设;二是希望各班级勇于创新,以榜样的力量带动首都高校班集体建设;三是希望全体大学生关心并参与班集体建设,做到个性与集体的和谐统一。

活动设示范班级风采展示和评比答辩两个环节。在班级展示环节,各班级各显其能,设置班级展台并在中心展台展示了班级特色和建设成果。在评比答辩环节,各班级从学习型班集体建设的新视角总结凝练班级建设的实招妙招,汇报了班级建设的成果和班集体暑期社会实践计划。

今年,北京市委教育工委将投入150万元,用于支持大学生班集体开展社会实践活动。(本刊编辑部)