

【高等教育】

DOI: 10.15986/j.1008-7192.2016.05.018

体验式教学在大学生心理健康课程中的探索与实践

文 涛, 袁庆华, 陈 红

(西安建筑科技大学 马克思主义学院, 陕西 西安 710055)

摘要: 在新的时代背景下, 大学生心理健康教育课程的特殊性要求教学方法必须创新。文章在剖析体验式教学内涵的基础上, 从课程类型、课程目的和学习内容三个方面分析了体验式教学在心理健康教育课程中的适用性, 进而提出了体验式教学在课程中的三个使用原则, 即意识与无意识统一原则、真诚与互信原则和愉悦轻松体验原则, 从教学内容的整合和教学环节的设计两个方面探讨了体验式教学在心理健康课程中的具体应用, 为心理健康教育课堂教学目标的有效实现提供了有益的借鉴。

关键词: 体验; 体验式教学; 大学生; 心理健康教育课程

中图分类号: G 642.4 **文献标志码:** A **文章编号:** 1008-7192(2016)05-0097-04

《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》明确指出, “高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。”也就是说, 高校心理健康课程应达到以下三个目的: 学生了解心理健康的基本知识(知识传授), 学生掌握心理调适和心理发展的基本技能(心理体验), 学生寻求适合自己并适应社会的生活状态(行为训练)。

当前, 心理健康课大多采用讲授法、讨论法、视频欣赏法等方式, 容易走“教师中心”的路^[1], 忽视学生作为主体的存在及其内心感受, 不能真正引导学生解决上述三个问题, 心理健康课无法实现应有的教学目的。笔者在教学过程中, 尝试引入体验式教学法, 初步探索了体验式教学法在心理健康课程中的应用。

一、体验式教学的内涵

美国心理学家桑代克在实验基础上提出学习的准备律、练习律和效果律。他认为, 学习的实质就是有机体形成“刺激”(S)与“反应”(R)之间的联结。在此基础上, 桑代克指出, 学会了的刺激—反应之间的联结, 练习和使用越多, 就越来越得到加强, 反之会变弱; 如果一个动作跟随着情境中

一个满意的变化, 在类似的情境中这个动作重复的可能性将增加。简而言之, 学习是主体以经验方式引起的对情境相对持久的适应性的心理变化。在这个变化过程中, 体验至关重要。

从心理学角度讲, 体验既作为活动本身存在, 又作为活动的结果存在。作为活动本身, 体验是指参与体验的主体亲历事件且获得相应的认识和情感过程; 作为活动的结果, 体验是指体验主体从其亲历活动中获得的情感、认识及技能, 包含经历、情感、认识三个层面的内容^[2]。

体验式教学法指的是, 为了达到既定的教学目的, 在教学过程中从教学需要出发, 引入、创造或创设与教学内容相适应的具体场景或氛围, 使学生通过积极体验, 达到认知过程、情感过程、行为过程三者之间的有机统一, 从而实现教材、教师、学生三位一体的教学方式^[3]。

体验式教学法的核心在于激发学生的情感, 培养其创造性思维。它力求在师生互动的教学过程中, 实现知、情、意的有机结合, 让学生在体验学习中了解心理健康的基本知识, 领悟为人处世的道理, 选择行为方式, 实现“自我教育”^[4], 从而生动、活泼地完成教学任务, 实现教学目标。

收稿日期: 2016-01-11

基金项目: 2014年西安建筑科技大学教改课题“体验式教学在心理健康课程中的应用研究”(6040400819); 西安建筑科技大学课程建设项目“心理健康系列课程”

作者简介: 文 涛(1977-), 女, 西安建筑科技大学马克思主义学院讲师, 博士, 研究方向为心理健康教育、高等教育; 袁庆华(1979-), 男, 西安建筑科技大学马克思主义学院讲师, 硕士, 研究方向为青年心理问题。E-mail:42987820@qq.com

二、体验式教学在心理健康课程中的适用性

长久以来,心理健康课程的教学理念都立足于传统心理学。翻阅大部分教材,知识点基本都落脚到基础心理学和健康心理学知识上。2000年,心理学家马丁·塞里格曼和西卡森特·米哈伊提出积极心理学的概念。积极心理学立足于需求层次论,认为每个人内心深处都有自我实现的需要,这种需要会激发人的积极情绪和积极品质。而这种积极情绪和积极品质的激发,除了个体的自我调适,外界的氛围营造也很重要。

笔者认为,心理健康的课程教育应立足于积极心理学的视角。也就是说,既要关注学生的经历、感受和体验,通过学生的自我体验实现心理成长;又要营造良好的氛围,让学生感受到体验的乐趣,进而内化为自己的能量。体验式教学在心理健康教育课程上的应用,能更好地实现课程目的。体验式教学在心理健康课程中的适用性,主要体现在以下三个方面。

1. 课程类型上的适用性

作为一门选修课,笔者在每次课前调查中都了解到,学生选课的目的是为了取得学分;也就是说,学生对于这类课程的积极性不高,热情不高。如果仍然采用说教式的教学方式,心理健康课程的教学效果受到很大影响。因此,只有课程安排新颖、活泼、生动,才能改变学生的动机和态度。体验式教学大多通过团体活动、小组讨论、心理游戏等方式较好的调动了学生的参与性,从一开始的被动参与到最后主动参与,本身就是一个积极的体验过程,这个过程也有助于学生通过切身感受改变自己对于事物的认识和态度。

2. 课程目的上的适用性

如前所述,心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。体验式教学通过引入、创造或创设与教学内容相适应的具体场景或氛围,使学生通过亲身感受,通过学生的经历、经验、情绪情感体验去判断自己并反思自己的行为,达到认知过程、情感过程、行为过程三者之间的有机统一,实现从心理调节最终外化为行为调节的过程,也就实现了知识传授、心理体验与行为训练的目的。

3. 学习内容上的适应性

心理健康课程的教学内容涉及到学生的自我意识、人格发展、情绪情感、学习心理、人际关系、恋爱心理、生命教育等等,这些都是和每个学生的

个体感受息息相关的。唯有学生把自己带入到这些教学环节中,才能更好地理解课堂内容,加快知识经验向实践经验的转换。体验式教学能很好地将相关教学内容“带入”到学生的感受中,能更好地将学习内容渗透给学生,实现良好的教学效果。

简而言之,体验式教学通过“体验”这一核心环节,将“教材—教师—学生”很好地联系在一起。在体验式教学中,教师成为引导者,学生成为参与者。与教学内容合理编排的体验活动,真正实现了心理健康教育“助人自助”的目的^[5]。

三、体验式教学在心理健康课程中的使用原则

1. 意识与无意识统一原则和智力与非智力统一原则

意识是主体觉醒状态下对客体或自身内部状态的觉知,对人的身心系统起着统合、管理和调节的作用。无意识是个体所未觉察到的心理活动的总和,是主体对客体不自觉的认识与内部体验的统一。无意识具有人们察觉不到的认知和内部体验的作用,将体验式教学法引入心理健康课堂,能诱发和利用无意识的作用引导学生有效学习。

作为一种认知过程,教学过程既传递知识,又传递情绪情感,以知识为主的智力沟通和以情绪情感沟通为主的非智力沟通共同产生作用的前提下,知识才能很好地被学生真正接纳并吸收。在一定程度上,无意识调节和补充有意识,情感调节和补充理智。意识与无意识统一、智力与非智力统一,是注意力集中与轻松并存的状态。在这种状态下,人达到一种最自然最放松的状态,情绪自在起伏,技能随之增加。体验式教学既可以充分调动学生的注意力,又能进一步调动学生的情感、兴趣、愿望和动机。

2. 真诚与互信原则

教师与学生之间、学生小组成员之间、不同小组之间的真诚与互信是体验式教学有效的必要条件之一。只有教师与学生之间彼此真诚、互相信任,教学环节才能有效进行。要做到真诚与互信,教师必须充分了解整个学生群体的特点,尽快抓住不同学生之间的显著特征;同时,在课堂上尤其是第一次课堂上,让学生感受到教师自身对于课程的真诚以及对学生的信任,一定限度的将自己暴露给学生,在师生之间形成一种默契。在课堂上,教师要通过自己的肢体语言、口头表达、眼神、背景音乐、

PPT背景等,营造与学生之间真诚、互信的氛围,并恰当地引导、适时地肯定。

3. 愉悦轻松体验原则

人在放松的状态下最容易暴露自我、释放自我,并潜意识地修正自我。因此,教师要结合不同的教学专题,尽量营造轻松愉快的情境或氛围,引导学生产生各种问题意识,展开思考,寻求答案。愉悦氛围中思考和体验,即使暂时没有达到预期的效果,也会对学生的潜意识形成刺激。

上述三原则密不可分,有机地统一于整个体验式教学过程中。

四、体验式教学在心理健康课程中的具体应用

根据笔者的经验,体验式教学的环节因教学专题的不同而略有不同。结合不同的专题,采取不同的体验式教学模式。大致分为情感情绪交流体验、团体活动体验、角色扮演体验、团体作业体验等。

1. 教学内容的整合

心理健康课程涉及的内容遵循大学生心理发展的规律和行为特点的规律,按照认知、情感、意志、行为的发展逻辑,由内隐的心理到外显的行为。体验式教学在心理健康课程中的应用,就教学内容的整合而言,有两个层面的含义:第一,教师对教材的理解和挖掘。教师在对所有学时整体规划的前提下,对不同专题的体验式教学模式要针对内容区别对待。例如,人际关系专题主要采用角色扮演体验的模式,情绪情感专题、生命教育专题主要采用交流体验的模式。每一个专题可以采用不同的体验方式,但不同专题应有一种主导型的体验模式。尤其需要注意的是,采取何种体验模式,一方面基于专题的特殊性,一方面要结合选课学生的特点。第二,基于每次选课学生的特点不同,教师对学生要准确了解。一方面根据选课学生的特点,大致确定不同专题的体验环节;一方面根据学生的反应和反馈,及时调整后续专题的体验环节。也就是说,在体验式教学情境下,教师既要有前瞻性,又要有应变性。

2. 教学环节的设计

教学环节的设计,包括情境引导、活动展开、感受分享三个递进层面,实质都是入境—入心—入思—入行的过程。教师根据专题内容及相关的体验活动要求,引导学生进入一定的情境,激发其内在的欲望和冲动,调动其情绪情感到意识与无意识统

一、智力与非智力统一的状态。在活动开始之前,教师要详尽说明活动的规则、要求、限制和相关事项,并逐渐引导学生深入活动的不同环节。在活动的开展过程中,教师要随时观察不同小组的情况,及时引导或者调整。在活动的各个关键节点,教师要及时引导学生分享自己的感知感受,鼓励大家反思、悦纳。整个体验活动结束后,教师要及时总结并升华,结合专题内容,升华教学内容,从心理调节到外部行为调节,强化内在价值取向,引导其养成积极乐观的生活态度和顽强的意志品质,形成良好的心理素养。

笔者认为,心理健康课程的第一节课至关重要。在笔者的课堂中,第一节课大多完成名为“我是……”的游戏。具体而言,该游戏分为四大环节。第一环节,情境引导。详尽介绍游戏的规则、要求和注意事项,尤其强调信任原则和真诚原则。第二环节,活动展开。此环节包括三部分内容:(1)通过生日找朋友(旨在引导学生认识新的朋友,建立小组)。(2)建立小组,自选组长(为以后的体验式活动做准备);(3)完成游戏“我是……”。随着游戏的深入,小组内成员建立初步信任。在游戏的每个环节,教师观察学生,选取特点鲜明的学生进行采访。在活动结束后,对整个游戏进行分析、回顾和讲解,让学生在反思中情绪情感进一步升华,同时对体验式教学的模式得到认可,为后续的课程奠定良好的基础。

五、结 语

体验式教学将心理健康知识寓于情感体验、反思领悟、行为训练、交往互动中,既关注知识的获得,又关注“情感”和“行为”本身。从笔者的教学实践来看,体验式教学充分发挥了学生的主体作用,陶冶了学生的情感,净化了学生的心灵,激发了学生的内在能量,较好地培养了学生的创造性思维和适应能力,是心理健康教育课程三个教学目标实现的有效路径。

参 考 文 献

- [1] 钟贞. 大学生心理健康教育课体验式教学的探索[J]. 梧州学院学报,2007(2):103-106.
- [2] 邱永强. 在心理健康教育课程中运用体验式教学的探讨[J]. 黑龙江教育学院学报,2009(10):68-70.
- [3] 许志红. 疏离与回归:开展体验式教学的思考[J]. 现代教育科学,2014(5):27-30.
- [4] 张甜. 体验式学习在高校心理健康课程中的运用和思考

[J]. 教育探索,2014(2):137-138.

的应用研究[J]. 教育理论与实践,2012(30):62-64.

[5] 刘小青,蒋常香. 体验式教学在大学生心理健康课程中

The Exploration and Practice of Experiential Teaching in the Course of College Students' Psychological Health

WEN Tao, YUAN Qing-hua, CHEN Hong

(School of Marxism, Xi'an Univ. of Arch. & Tech., Xi'an 710055, China)

Abstract: Under the background of new era, the teaching method of the college students' psychological health needs to be innovated because of the course's particularity. Analyzing the connotation of the experiential teaching, the paper studies the applicability of experiential teaching in the course of college students' psychological health in such three aspects as the course type, the teaching aim, and the learning content, thus putting forward three principles of experiential teaching in use and the details of the integration of teaching content and the design of teaching program in experiential teaching.

Key words: Experience; experiential teaching; college students; mental health education curriculum

【编辑 王思齐】

=====

(上接第86页)

[27] 宋展云. 汉末魏晋地域文化与文学研究[D]. 扬州:扬州大学,2012.

[28] 吕肖奂,张剑. 两宋地域文化与家族文学[J]. 江淮论坛,2007(5):177-184.

[29] 岳娟娟. 唐代唱和诗研究[M]. 上海:复旦大学出版社,2014.

[30] 周祖谟. 中国文学家大辞典(唐五代卷)[Z]. 北京:中华书局,1992.

[31] 王新立. 唐代文人的交游活动及其文学影响[J]. 甘肃

联合大学学报,2013(1):81-84.

[32] 陈贻焮. 增订注释《全唐诗》[M]. 北京:文化艺术出版社,1997.

[33] 葛晓音. 唐诗宋词十五讲[M]. 北京:北京大学出版社,2013.

[34] 胡可先. 出土文献与唐代诗学研究[M]. 北京:中华书局,2012.

[35] 夏敏. 族群视阈与中国诗学的多样生态[N]. 文艺报,2006-09-21(7).

A Discussing on the Poets of the Xianbei Ethnic

in *The Complete Poetry of the Tang*

ZHU Yang-dong

(School of Humanities, Yili Normal University, Yining 835000, China)

Abstract: Due to the strengthening of ethnic fusion more and more poets of Xianbei ethnic minority group appeared in Tang dynasty. According to the historical document research, there are 51 Xianbei poets, and 871 poems in *The Complete Poetry of the Tang*. Beside the great masters Yuan Zhen and Yuan Jie, other Xianbei poets are highly praised by the poetic critics and theoreticians of later generations, thus winning a very important position in the poetic circles of Tang dynasty. Rather than a fortuitous phenomenon, the emergence of Xianbei poets group in Tang dynasty is associated with such factors as family origin, regional culture, imperial examination system, exchange of scholars, and so on. The study of Xianbei poets group in the Tang dynasty verifies that the literature in the Tang dynasty is a multi-ethnic writing and that multiple nationalities contribute to the evolution of ancient Chinese literature.

Keywords: *The Complete Poetry of the Tang*; the Tang dynasty; Xianbei ethnic minority group; the poet group

【编辑 王思齐】