

# 大学生心理健康课教学模式探索

郭志峰

(包头师范学院 教育心理科学系, 内蒙 包头 014030)

**[摘要]** 本文分析了大学生心理健康课教学对象的学习需要和认知准备特点, 在此基础上, 提出了课程的三维度教学目标, 并根据教学实践提出如下教学模式: 提出问题并讨论—讲授理论—生活作业—评价与总结—提出新问题。

**[关键词]** 大学生心理健康课; 教学模式

**[中图分类号]** G642.0 R395.6 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874 (2005) 02-0075-05

目前我国高校普遍重视并积极开设大学生心理健康课, 但关于此课程的教学问题一直没有得到系统分析。部分教师只是在工作中不自觉地进行教学探索, 甚至一些教师仅仅是按自己选中的某本教材照本宣科, 或想起什么讲什么, 并没有使此课程发挥其应有的效果。

本文结合大学生心理健康课自身特点, 拟从教学对象的需要和认知准备及课程的教学目标几方面进行分析, 在此基础上提出对此课程的教学模式的建议(下文中大学生心理健康课皆简称心理健康课)。

## 一、前期分析

### (一) 从学生的需要角度分析

#### 1. 学生对心理健康知识学习的需要强烈

大学生心理健康问题亟待解决。学生对心理健康知识的需要强烈, 且具有紧迫性, 这种强烈的需要形成了强有力的学习动机。这可以说是所有了解大学生心理状况的同行所公认的, 因此不再赘述。

#### 2. 学生需要的实际性

大学时期是一个复杂的人生发展阶段。在这个心理趋于成熟的重要阶段, 大学生中普遍存在着各种各样的心理困扰, 如: 自卑、对现实不满、人际关系不良、友谊与恋爱等方面的情感问题、对毕业与就业的迷茫……这些心中的疑惑与烦恼给本来充满青春活力的大学生活抹上了一片灰色。学生对心理健康课的需要是来源于生活实际的。他们希望通过对这门课程的学习提高自己大学生活的质量, 提

高自我发展的质量, 简言之, 他们渴望有快乐、进取的自我, 希望通过心理健康课的学习来改变自己的生活状况。学习的目的是指向实际的。

#### 3. 学生需要的多样性

每个学生的发展经历不同, 对自我的认识和要求不同, 使得学生的心理问题出现多样性。有的学生自卑, 不敢与他们交往, 不会参与合作或竞争; 有的学生很自信, 但对现实强烈不满, 消极面对现实; 有的学生找不到知心朋友; 有的在恋爱中出现各种问题; 有的学习不适应……具体问题多种多样, 怎样使教学最终对各种问题都能产生作用, 是设计教学时必须考虑到的问题。

#### 4. 学生需要的不均衡性

据一项调查显示, 有心理困惑者, 约占总体的2.2%; 需要心理帮助的问题学生, 占总体的15.3%, “这样的比例接近国内多数关于大学生心理健康的调查结果”。<sup>[1]</sup>可见, 在大学生中, 有较严重心理问题的学生存在, 但比例很低, 少部分学生存在一般心理问题, 大多数是相对健康的。问题较严重的学生首先需要的是解决问题, 较轻的需要解决问题并进一步提高健康水平, 而相对健康的学生则希望自己能发展得更好。其需要的层次不同, 就出现了教学要面对的不均衡性。在教学中, 不可能筛选出不同层次的学生分班授课, 所以, 教学中必须要注意照顾到不同学生的需要, 尽量使每个学生受益。

### (二) 从学生的认知角度分析

#### 1. 学生的先决能力预估

先决能力是指得自先前学习、而为后续学习必

**[收稿日期]** 2004-12-15

**[作者简介]** 郭志峰 (1976-), 男, 内蒙古包头人, 本科, 包头师范学院讲师。

备的行为能力。首先作为大学生,经过多年的学习训练,已具备了较高水平的接受和理解能力,对于心理学的一些理论能够辩证分析并根据自己的情况产生自己的认识,这是学习心理健康知识的先决条件之一,绝大多数大学生都应具备。此外,根据心理健康课对学生个人发展的作用,需要学生具备自我分析和自我指导的能力。进入大学阶段,学生开始深入、系统地反思自我的成长与发展,正是自我反省与独立的重要时期,自我分析与指导能力有了一定的基础。但由于我国学生在中学时期一直承受学业的重负,以及学校和家庭对学生个性发展的限制和高度的替代管理,也使学生产生了依赖性,这也是大学生入学时盲然与无助的原因之一,因此,教学中应考虑到学生自我分析与自我指导能力的有限性。

## 2. 学生过去的认知内容的复杂性

学生不是空着脑袋走进教室的,在以往的生活、学习和交往活动中,他们逐步形成了自己对心理健康的理解和应对心理问题的方式。首先,心理健康信息的获取途径很广泛,如书籍杂志、电影电视、网络传播、甚至是大学宿舍的“卧谈会”。另外,他们的经历和对人生、自我的思考也在他们头脑中组织着一些关于心理健康的“理论”。每个学生的认识都带着个人实际生活历程和独特思维的印记,而这些正是学生在学习心理健康时的知识或经验背景。这个背景中不仅包括与课堂中的心理健康知识相一致的、相容的知识经验,而且也包括与其相冲突的经验。这些经验由于其自发形成的特点,又表现出片面、肤浅和杂乱的缺陷。在教学设计中,必须考虑这些旧经验的影响,既要利用其自我体验性强的特点和其中的积极因素,又要避免其对系统学习的干扰。

## 二、心理健康课的教学目标

结合以上分析,尤其是对学习需要的分析,可以从以下三个维度确定心理健康课的教学目标。

### (一) 从满足不同层次需要的维度出发

前面的分析中显示学生的心理健康水平不均衡,对此课程的需要也有差异,因此,我们要在目标中体现出这种层次性。

教育部2001年3月16日文件《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出:“高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务是:根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理

健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,促进德智体美等全面发展。”在此文件中,我们可以看出心理健康教育任务的三个层次,即防治、适应和发展。这也可以作为心理健康课的三个层次的目标:1、防治性目标,是使学生学会解决心理困扰,纠正行为偏差,化解矛盾与冲突;2、适应性目标,是使学生正确地认识自己、提高自己对环境的适应能力和心理调适能力;3、发展性目标,是发挥学生的主动性、创造性,挖掘自身的潜力,过积极、健康而有意义的生活。<sup>[2]</sup>

### (二) 从达到心理健康的途径的维度出发

心理健康课的目标可以非常简单地讲,就是帮助学生达到心理健康。那么,如何达到心理健康?达到心理健康要具备什么条件?

关于心理健康的标准可以说不胜枚举,但总会提到一个词:适应。适应即自我与环境的良好关系。笔者认为可以从这两个方面来确定健康的条件。第一,要建立良好的适应关系,必须以认识为前提,即认识自我并认识环境;第二,调控自我的能力。为避免犯狭隘适应论的错误,需要用发展来限定适应,即以自我发展为目的的适应,这样既避免了逃避现实,也避免了随波逐流式的适应。

这两个条件一为知,二为情与行。在此基础上,提出心理健康课的目标应为:1、帮助学生提高分析自我、分析环境的能力;2、帮助学生在分析的基础上,提高做出有利于自我发展的选择的能力;3、帮助学生提高调节与控制自己情绪与行为的能力。

### (三) 从学生掌握学习内容的维度出发

对以上两个维度的目标,如果从教学设计的教育效益责任的角度去评价,都不是好的教学目标,因为它们不具有具体性和操作性,很难直接用这些目标去衡量教师的教学,这与心理健康课的特点有关。学生所受的心理健康教育是多方面的,如隐性课程、学校心理咨询、学生活动等都可以体现出来,能否达到心理健康教育的目标,多方面的原因共同起着作用,其中也包括学生自身的因素。我们很难脱离上述目标,单独为课程设置目标,这是不现实的,但我们可以从掌握学习内容的维度设置目标。

简单划分,可以按对学习内容的掌握程度分为

三个层次：知道、理解和应用。1、对于一般性的或常识性的知识，要求学生知道，如心理疾病的种类、性知识、寻求心理援助的途径等；2、对于心理学和心理健康的一些理论，要求学生理解，如人格理论、健康标准等；3、对于分析与调控的方法，要求学生能够应用，如交互分析（TA）、理性情绪疗法的ABC分析法、放松技术、人际交往的技巧等。

综上所述，三个维度不同层次的目标都应指导心理健康课的教学。通过此目标的确定，使学生能够明确自己通过学习可以获得什么结果，教师也可根据此目标设计教学，并参照目标的达成程度评价教学活动的效果。

### 三、心理健康课的教学模式

教学模式从本质上说是在一定的教学理论指导下，影响特定教学目标达成的教学活动诸因素，在一定时间范围内形成的，以教学程序为其外在表现形式的一种教学活动结构。<sup>[3]</sup>教学模式是指导教学实践的重要依据。本人所提出的教学模式主要针对心理健康课中占大部分的，以系统心理健康理论为基础的、与学生实际结合紧密、且对学生的指导性强的内容。如心理健康的界定、认知与心理健康、自我的分析与认识、交互分析理论与人际关系等。

基于对心理健康课的上述分析以及教学实践，本人提出如下教学模式（图1）：

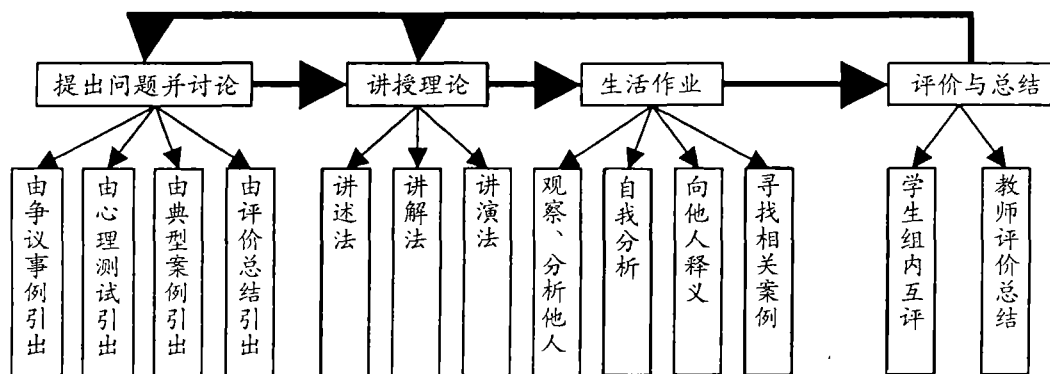


图1 大学生心理健康课教学模式

以下结合具体的教学实践来说明此模式的运用。具体操作程序如下：

#### 1. 提出问题并讨论

提出问题的方式可以是多种多样的。如在关于理性情绪理论部分的教学，可以引出一件有争议的事，如宿舍中有人丢了钱，丢钱的人说只有我知道钱在哪，我怎么想，怎么办？或者利用主题统觉测验（TAT）中的图片，让学生猜想人物的想法及延续的做法。当学生在表达看法时，不同的认知方式与自动化思维呈现出来，接下来，可以引导学生思考为何同一件事看法不同，不同看法会引起什么样的情绪和行为，并就这个问题讨论。也可以利用心理测评的方法提出问题，用心理测验找出学生中较普遍的一类问题，让学生表达自己心理方面的困扰，（教师可做一定的自我暴露以降低学生的自我防卫。必须有普遍性学生才可能勇于做问题描述。）也可以让此方面较健康的同学提出对策，或作自我分析和分析他人。在关于交互分析与人际关系方面，提出问题是比较容易的，因为人际障碍是大学生中的焦点问题。我的作法是先提出几个现实性强

的事例，然后让学生自由发言，学生会说一些自己身边的事情以及看法，大家往往是各抒己见、众说纷纭。当然，教师也可以将典型案例作为问题提出。

提出的问题必须是切合学生生活实际的，它的目的就是为引起学生的兴趣；问题必须是为理论服务的，如果提出的问题最终无法围绕即将介绍的理论展开，那就得不偿失了；问题必须是可以引发争论的，问题没有标准答案，学生可以从不同出发点进行探讨。

讨论就是在教师指导下，学生围绕一定的问题和内容在课堂上各抒己见、互相启发、共同探讨。通过讨论，激发学生踊跃发言，陈述己见，从而开拓学生的思路，活跃课堂气氛。围绕同一个问题展开讨论，迫使学生不得不学会基于事实、概念和原理的推理来维护自己的意见，同时学会从不同的角度考虑问题，培养集思广益的能力。此外讨论法还有助于转变个人的态度。学生对心理和心理健康的认识存在着很大的差异，通过讨论，学生可以发现分歧，发现看问题的其他角度，也可以更好地从他

人的角度理解问题,这既是学习方面的提高,也是维护心理健康能力的提高。

提出问题并讨论是整个教学中的关键一步,是后面几步的基础。作用主要是激发兴趣、加强求知需求,集中学习关注点和充分暴露旧经验、明确旧经验与将学理论的相互关系。

## 2. 讲授理论

在这个阶段教师可以利用传统的讲授法进行教学。讲授法是指教师通过口头语言,辅以板书等向学生传授言语信息的方法,是一种教师讲、学生听的活动。其优点是能在短时间内让学生获得大量系统的科学知识;缺点是学生比较被动,师生都难以及时获得反馈信息,难以照顾个别差异。<sup>[4]</sup>(这个缺点将在后面的教学中得到弥补。)在心理健康课的教学中,对非心理学专业学生来说,不少心理学知识是非常生疏的,尤其是现在各高校虽开设此课,但课时并不多,为了让学生尽快掌握心理健康的基础理论,为深入学习打下基础,讲授法是必不可少的。讲授法中的讲述法、讲解法和讲演法都可以根据知识的特点而选择运用。从学生的认知准备方面来看,学生头脑中关于心理健康的认识是杂乱的,而且有不少经验性的认识是错误的,通过教师的讲授可以尽快使学生形成关于心理健康的系统认识,同时及时扫除错误认识,为科学认识的系统化和内化打下坚实基础。

需要注意的是,这里的讲授决非照本宣科,教师结合前阶段的讨论结果进行有侧重点的讲授,前阶段提出了问题,讲授的内容必须是为解释、解决问题服务的,但并非就事论事,要强调理论高度。

## 3. 生活作业

生活作业是要求学生灵活运用理论,在实际生活中完成的任务,可以提供多种方式让学生自由选择。如观察、分析他人、向他人释义、自我分析、寻找案例等。通过观察、分析他人可以培养学生用心理学的眼光认识事物,正所谓“当局者迷,旁观者清”,在视角对外时,更容易发现问题和分析问题,生活中的各种与理论紧密相联的具体形象(健康的或不健康的)将成为理论的化身,可以在今后以表象的形式提醒学生以健康的心理应对人生,即起到“以人为镜”的作用。(也许将来某一刻心理出现问题时会忆起:我怎么成了他那样?)向他人释义是又一种方法,指的是运用理论,向存在同类心理问题的同学或亲朋等他人解释、分析并影响对方。在运用理论影响一个人时,这也是对自己的一

种再教育,以认知协调观点,一个人用某种观点说服别人的同时自己首先会信服和维护。释义过程中,理论转化成了自己的语言,进入了自己的认知结构,这也是一个学生主动建构知识的过程。自我分析是最直接的实际运用。学生用理论提供的新视角观察、分析自己,达到认识自我的目标,为调控和发展提供基础。自我分析不是目的,改变才是目的,所以自我分析作业要包含调适方案。(自我分析作业往往包含个人隐私,所以教师可不要求学生上交完整书面作业,只要求交上体会类的作业即可,这样才能保证学生充分挖掘自己。)针对部分学生的分析能力或表达、沟通能力较差,本人另提出一种简单的生活作业,即寻找案例,要求学生寻找能适当表现理论内涵的案例,用案例说明理论。寻找案例的过程中,头脑中必须有理论的构架和关键点,在与各种案例的对照和比较中,理论的特点逐渐突出、清晰,当寻找到恰当的案例时,理论也烂熟于胸了,而且学生在接触各种各样的心理案例时,也是一个心理健康知识的自学过程。

生活作业的形式多样符合学生先决能力的差异性,学生可以自由选择适合自己的作业形式,此外完成作业过程中学生可自主选择自己的关注点,满足学生多样化和不均衡的需要。在教学目标的体现上,学生可以结合自身实际情况,在作业中分别实现防治性、适应性和发展性目标。通过生活作业形式进行实践,深化了理解,又加强了应用。

实际生活中的问题是复杂的,可能是多种因素引起的,也许一个理论不足以对其进行解释,这就为学生和教师提出了新的问题,也就为下一轮的教学提供了新任务。

## 4. 评价与总结

学生的生活作业完成后,需要进行评价和总结。这个评价和总结最好是将学生自评和教师评价相结合。如果教师独立评价的话,工作量太大,也不易抓住重点、形成反馈,为此,可以利用学生小组评价。由学生以一定的方式组成几个学习小组,生活作业完成后,进行小组内交流和互评,在此基础上拿出总括性报告,提出反思与问题。这样,既缩小了工作量,又集中了焦点。在课上,可以以小组为单位呈现生活作业结果,进行全班交流。针对作业中的问题,其他同学可以提出相应的意见和建议。最后,由教师进行总结,总结应以鼓励为主,对学生应用理论的典范给以积极评价,然后对其中出现的问题和不足,加以纠正和补充。也许在作业中反映出学生对理论理解有缺陷,教师可以再进行

纠错性的讲授，即回到第二阶段。在评价与总结中，教师要特别关注学生旧经验中错误成份的不良影响及与之相对的正确理论。当评价与总结时发现比较普遍或典型的问题未能解决时，新一轮的新问题也就提出来了，即回到了新一轮的第一阶段。

#### 四、本教学模式的特点

##### 1. 学生的主动参与性和合作性强

在此教学模式中，在提出问题与讨论、生活作业和评价与总结三个阶段都有学生的参与，甚至是以学生的活动为主。而且在学生活动中强调了合作学习的作用，如在讨论中，学生交流看法，互相分析，在小组内评价与总结中，互相提供经验、体验及判断。通过合作学习，大大提高学生的积极性，而且有助于学生把教师用语转变成学生间特有的“学生语言”，那些在课堂上没能掌握教师所教内容的学生往往与在其他问题上意见不一致的同学进行讨论争论时受益匪浅。此外，在合作学习中，学生们通过互相解释来学习，当学生们在给其他组员作解释的时候，他们就必须想办法组织自己的思想，还必须详尽地阐述一些认知的细节。这样一来，他们自己的理解力也大大提高了。

##### 2. 实践性强

此模式把握住学生需要的实际性以及课程目标的实践性，强调教学要从生活实践中来，到生活实践中去，问题的提出来源于学生的生活，理论的应用也发生在实际中。

##### 3. 拓展了教学空间

教学空间局限于教室内，是不可能按此模式组织教学的。心理健康课的课时有限，又要把理论学习与实际运用结合起来，还要发挥学生的参与，仅仅课内时间是不够的。此模式的生活作业和评价与总结的一部分是在课外进行的，由学生在课后自行组织。尤其是生活作业阶段，是在学生的日常生活中进行的，却在心理健康的学习和应用中起到举足轻重的作用。学生的学习资源除了课堂与教材之外，还包括图书馆、网络（查找案例）、同学间的

互教互学等。

##### 4. 灵活性强

由前面的分析可知，学生实际需要具有多样性、认知准备具有复杂性、教学目标有多层次性，这样，心理健康课的教学必须灵活，否则以上要求不可能实现。问题的提出可以有多种形式，以适应不同教学内容和学生的实际情况，生活作业有不同方式让学生选择，以适应学生特点和学习目标。在本文中提到的各阶段实现形式只是本人在实践中总结出来的有限几种，还有很大的发挥余地。

##### 5. 连贯性

这个教学模式并非单向的，不是由第一阶段开始，到第四阶段结束。如评价与总结阶段，既可能因为发现教学中的问题而回到讲授阶段，也可能因提出新问题而引出新的讨论及新一轮教学。

通过在教学实践中对此模式的运用，发现此模式能顾及学生的个体差异，发挥学生的主体性，提高学生的实践能力。学生在此种模式下学习心理健康课，不仅能灵活、深入地掌握健康知识，而且可以在实践中进行扩展和发挥。学生在学习过程中，情感上受到触动，深层心理发生变化，而且在行为上产生相应的变化，如学生在人际关系方面、情感生活方面、以及对今后发展道路的选择和人生意义的理解方面都深有感触并努力调适。在学习后，学生有自主学习和继续学习的能力，学会在新的问题情境中分析和解决，可以说，学生获得了自助的能力，这正是心理健康课应该达到的效果。

#### [参考文献]

- [1] 郑晓边,刘华山.大学生心理健康测评与干预[J].教育研究与实验,2000,(3).
- [2] 夏海鹰.心理健康教育课程问题探究[M].北京:中国人事出版社,2004.
- [3] 张志勇,崔振,杨岱.教育模式实验与研究[M].北京:北京师范大学出版社,1992.

(责任编辑:赵惠君)