

军校研究生心理健康教育课程建设的探索与实践

韩立敏, 钟珊, 兰芬

(国防科技大学 文理学院, 湖南 长沙 410073)

摘要: 面向研究生学员开设心理健康教育课程是搭建研究生心理服务体系、做好心理教育工作的第一步。“心理健康与幸福人生”公选课的建设在增强学员心理健康意识,提高其心理适应能力上发挥了很好的作用,下一步应继续秉持促进学员健康发展的目标,重在优化心理品质,培育阳光心态,提升幸福能力。

关键词: 军校研究生; 心理健康教育课程; 幸福感

中图分类号: G643 **文献标识码:** A **文章编号:** 1672-8874(2018)04-0031-03

The Exploration and Practice of the Mental Health Education Course for Postgraduate Students in Military Academies

HAN Li-min, ZHONG Shan, LAN Fen

(College of Liberal Arts and Sciences, National University of Defense Technology, Changsha 410073, China)

Abstract: The mental health education course for graduate students is the first step of setting up the postgraduate psychological service system and accomplishing psychological education work. The construction of the general elective course “mental health and happy life” has played a critical role in enhancing students’ mental health awareness and improving their psychological adaptability. Further attentions should be focused on continuously promoting the goal of healthy development of students. The key is to optimize their psychological qualities, to cultivate their sunny attitudes, and to improve their happiness ability.

Key words: postgraduate students in military academies; mental health education course; sense of happiness

进入21世纪之后,积极心理学家们在全球掀起了一场以课程为导向的“幸福教育”浪潮,以弥补传统意义上的心理健康教育。近年来,美国、英国、澳大利亚、丹麦等国家纷纷启动幸福教育实验或幸福教育课程,并取得了骄人成就。在国内,开设积极心理学课程,实施幸福教育也已成为心理素质教育的重要发展方向,引领着心理健康教育课程与教学的改革^[1-2]。

心理服务工作是个系统工程,包含心理教

育、心理测评及筛查、心理咨询、心理训练等多方面内容。其中,心理教育在心理服务体系中占据基础性地位。调研发现,我校学员在遭遇心理困扰时更倾向自我化解^[3]。因此,利用课堂教学普及心理健康知识,帮助学员掌握基本的心理调适方法是确保心理服务工作惠及全体学员的主要途径^[4]。因此,面向研究生学员开设以经验为取向、以大量案例为主、强化体验式教学的心理健康教育课程是我们尝试搭建

我校研究生心理服务体系、做好心理教育工作的第一步。

针对硕士新生开设“心理健康与幸福人生”，旨在帮助学员了解掌握心理健康基本知识和技能，培养学员实际运用心理学理论的能力，从而达到增进心理健康、优化心理素质、培育韧性品质，促进自我完善，提升学习生活质量的目的是。课程在教学方法上进行革新，抛弃惯有的以学科为取向的心理健康课程设置，改而选用学员最突出、最关注的心理问题为专题，通过大量案例的体验式教学，帮助学员获得认知能力的提高和心理成长。

一、教学基本情况

(一) 课程教学内容与方法

教学团队依托《军校研究生心理健康现状与对策研究》和《军校高学历学员心理危机与健康促进》、《研究生心理素质培养》等课题的研究任务，较为全面深入地掌握了我校研究生的心理健康的现状和心理需求的特点。以此为基础，教学团队经过多次研讨，明确了6个专题授课的内容，即“学会幸福”、“与压力同行”、“做情绪的主人”、“守望婚恋幸福”、“做最好的自己”、“性格决定命运”，并采用体验式教学作为课堂教学的主要方法。

(二) 课程规模及选课学员基本情况

2016年秋季学期开设一个教学班次，78人选课，其中69人(88%)为2016级研究生，占当年入学总人数的7.7%；2017年开设两个教学班次，102人选课，其中95人(93%)为2017级研究生，占当年入学总人数的11.9%。2017年选课人数较2016年增长30%，且两年的选课人数均远高于同期开设的其他公共选修课。2018年学校预计招收研究生970余名，保守估计预计选课人数有望达到120人。

(三) 学员的学习动机

“心理健康与幸福人生”作为一门公共选修课，研究生学员选修此门课程主要是出于兴趣。有多名学员表示：相比于其他课程，心理学的课程更实用、有趣。选修这门课，主要是因为能够在更有获得感的前提下拿到学分。

授课教员在教学中通过多方了解，总结出学员动机主要有如下几类：一是对心理学感兴趣，

希望通过课程学习较为全面地了解心理方面知识；二是自身存在一些心理困扰，甚至心理问题，期望通过课程学习掌握缓解压力、排解负面情绪、完善不良性格的方法，解决心理问题；三是日常生活中对幸福感的体验不强，出于对幸福的追求和渴望选修该课程。

(四) 学员的学习态度

本学期“心理健康与幸福人生”课程开设了两个平行班。两个班学员课堂参与度都很高，抬头率基本达到100%，部分同学全程做了笔记，回答问题也非常踊跃。不少学员还利用课间休息时间与任课教员做深入的交流。另外，从大作业完成情况看，所有学员都能够按时间节点保质保量地提交论文(绝大部分学员交上来的大作业字数都在5000以上，有30名左右的学员作业字数高达1万字)，绝大部分学员的选题与研究生的学习生活实际紧密相关，还有少部分学员将上课教授的知识点灵活、深入地运用到自身心理问题的分析与解决上，完全达到了课程开设的目的。

二、课程教学效果

该门课程针对研究生一年级学员开设，且在新生入学的第一学期就开始上课，目的是增强学员自觉维护心理健康的意识，掌握增进心理健康和人生幸福的方法，提高其心理适应能力。应当说，本课程在增强学员维护心理健康意识，提高心理适应能力上起到了很好的作用，但在提升学员幸福能力方面还有待进一步提高。

(一) 有效发挥了心理知识普及的作用

尽管学员选课动机多元，但从课堂教学情况来看，他们对心理知识，特别是有关心理健康和心理成长的知识非常渴望，表现出很强的自我疗愈、自我发展和自我成就的需要。学员普遍认为本门课程较好的满足了他们选课的初衷。文理学院学员于某，在结课时讲到“短短六周的时间，我学到的东西、明白的东西、懂得的东西是那么珍贵，它不是我在科研与学术中能够习得的……。”

具体而言，本课程教学内容针对性和实用性强，适应研究生学员高度关注自我心理健康和追求人生幸福的现实需求。教学方法注重互动性和体验性，适应了研究生学员思维开放、内心丰富、

善于表达的特点。考核方式开放性和自主性强,能够适应研究生学员个性化程度高、富于创新的特点。

(二) 充分发挥了心理咨询宣介的作用

绝大部分选课学员自我定位准确、情绪积极稳定、意志品质健全、心态积极向上,表现出良好的精神风貌。但有极少数学员存在明显的心理问题,主要表现为深受抑郁、焦虑等消极情绪的困扰,过于依赖原有人际关系、无法适应科大生活等。

三位任课教员虽然教学风格不同,但都饱含深情,深受学员信赖。教员身上散发出来的满满的正能量感染激励着他们。空天科学学院学员徐某,在结课时讲到“三位老师身上都有不同的闪光点、发光点,深深感染着我、影响着我,让我以更积极的心态面对生活……这门课针对性很强,很有用、很有意义,对我这种敏感脆弱的人来说简直是福音,所以每次上课的时候我都很开心,谢谢老师们给我脆弱的心灵注入一股清泉”。不少学员表示,在授课过程中,使学员澄清了对心理问题、心理咨询的错误认识,主动寻求帮助的意愿明显增强。不少学员加了教员的微信,进行更深层次交流,还有5名饱受心理问题折磨的学员预约到一号院心理健康指导中心接受长程咨询。

(三) 较好发挥了提升幸福感悟能力的作用

尽管研究生对幸福的期望比较高,但整体幸福水平却不高。授课中我们发现,大多数新学员对幸福的理解较为片面和肤浅,也不善于发现生活中的幸福,幸福感知力比较弱。我们针对研究生发展阶段的特点,设计了“学会幸福”、“守护婚恋幸福”两个专题的授课内容,采取体验教学和案例教学的方式,重点强化学员发现幸福和感受幸福的能力。

授课结束时我们发现,学员发现幸福的能力表现更为积极,感受幸福的能力得到了较大提升。空天学院学员杜某谈到,“这门课让我感受到,幸福不是拥有盛世美颜、巨额财富、无上地位,而是对现在感到满足、对未来充满希望。”前沿交叉学科学院,一名从部队考学过来的学员张某,更是进一步谈到了军人的幸福“对于中国军人而言,最令人羡慕的幸福只有一种,那就是不辜负党和人民的重托。”

三、进一步加强课程建设的思考

我校绝大部分研究生学员能够较好地适应学习训练生活,呈现出积极乐观、健康向上的精神风貌,少数存在心理问题的学员,也主要集中于发展性问题和适应性问题上。因此,本课程应继续秉持促进学员健康发展的目标,重在优化心理品质,培育阳光心态,提升幸福能力。

1. 教学内容上,在学员幸福能力培养上继续发力

由于理想目标模糊、自我认知偏差、心理压力困扰等三个方面的问题共存交织、相互作用,致使我校研究生新学员整体幸福感水平不高,学员发现幸福、感受幸福、创造幸福的能力较为有限,必须针对性加大学员幸福能力培养的力度。一方面在教学内容的设计上,应融入理想信念教育、自我管理教育和压力适应教育,引导学员积极发现自身潜能,使其能回忆过去幸福而满足,直面今天快乐而充实,憧憬未来现实而乐观。另一方面应与研究生心理测评数据对接,适时更新专题设置及内容,以更好适应他们幸福能力提升的需要。

2. 教学方法上,注重学员学习动机的激发与维持

当前,高校学员学习动机普遍不足,课堂教学质量引发诸多担忧。如何充分调动学员的积极性和主动性,是本课程建设中必须注重的问题。在优化教学内容的基础上,任课教员需要不断改进教学方法,灵活运用多种教学策略。如,注重运用形象化策略,使抽象的“高深概念”更容易被学员理解和接受;注重举例子和讲故事,避免内容过于学术化和抽象化;教学形式上应富于变化和具有多样性,避免过于单一和刻板。

3. 课程资源建设上,使课堂教学的受益面进一步扩大

一是积极建设MOOC课程。当前,基于网络资源的教育实践收到了较好的教学效果,激发了学习者的学习积极性,让教与学成为学习共同体,是一种值得推广的教学方式。将本课程建设为MOOC课程,不仅能更广泛地惠及我校学员,也能将院校教育资源有效辐射于全军官兵,更好发挥