

The Exploration and Practice of Teaching Mode Considering College Students' Self-Growth

—Taking Applied Psychology of Southwest University as an Example

Wenjing Liu¹, Fenghui Fan¹, Huiying Shi^{1*}, Min Chen², Ying Luo¹

¹Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

²Students' Affairs Division, Chongqing University of Posts and Telecommunication, Chongqing

Email: *youle@swu.edu.cn

Received: Mar. 24th, 2014; revised: Apr. 3rd, 2014; accepted: Apr. 8th, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Self-growth refers to that individuals' acceptance of themselves will be promoted; their self-worth will be improved and ultimately their overall level of mental health will be enhanced through the self-awareness and self-recognition. According to the present teaching situation of applied psychology curriculum, this study put forward the content and target of the teaching mode considering students' self-growth, provided four methods to promote students' self-growth and gave four proposals that should be paid attention to during the teaching. Using the questionnaire survey and the interview, the study collected the data. The results indicated that the teaching mode considering students' self-growth was feasible and effective. The teaching mode guaranteed the teaching effect and quality of applied psychology curriculum, and at the same time, it strengthened the cultivation of student's self-growth and provided more possibilities for applied psychology courses.

Keywords

Self-Growth, Teaching Mode, Applied Psychology Course

兼顾高校学生自我成长教学模式的探索与实践

*通讯作者。

—以西南大学应用心理学专业课程为例

刘文静¹, 范丰慧¹, 史慧颖^{1*}, 陈敏², 罗莹¹

¹西南大学心理学部, 重庆

²重庆邮电大学学生处, 重庆

Email: youle@swu.edu.cn

收稿日期: 2014年3月24日; 修回日期: 2014年4月3日; 录用日期: 2014年4月8日

摘要

自我成长是指个体透过自我觉察和自我认识, 促进其对自我的接纳, 提升其自我价值感, 最终达到整体心理健康水平的提高。结合我国高校应用心理学课程教学现状, 该研究提出了兼顾高校学生自我成长教学模式, 并提供促进学生自我成长的四条有效路径及实施过程中的注意事项。结果表明兼顾高校学生自我成长教学模式可行有效, 该模式在保证应用心理学课程教学效果与质量的同时, 兼顾学生的自我成长, 为应用心理学专业课程教学提供了更全面的路径。

关键词

自我成长, 教学模式, 应用心理学

1. 引言

21 世纪, 我国需要心理学本科专业培养什么样的人才? 莫雷曾指出, 根据我国社会主义建设的初级阶段的实际与需要, 在今后相当一个时期内, 心理学专业应该主要培养从事中小学生学习心理健康教育的应用型人才(莫雷, 2008)。但有专家报告: 在“21 世纪心理学走向和人才培养”的调查中发现, 40%的专家对心理学专业大学生的专业训练状况不满意(曾莉, 熊丽娟, 2009)。虽然目前所有开设心理咨询与治疗及相关专业的高校均设有心理咨询或治疗的理论与技术课程(陈红, 赵艳丽, 高笑, 钱铭怡, 2009), 但事实上, 仅仅掌握了基本的理论和技能绝不代表就能够做好心理咨询与治疗工作, 因为被情绪包裹着的咨询师易被激惹、难以有效共情, 而且咨询师的未完成情结会让他们陷入一个重大的助人陷阱里面去。心理咨询是一种人与人之间的平等交流, 是生命与生命之间的深层沟通(蔺桂瑞, 2002)。在心理咨询过程中, 咨询师协助来访者自我觉知, 自我转变, 不断实现自我的成长, 而心理咨询与治疗师助人成长的一个重要前提就是要实现其自我的成长。多个治疗流派的心理学大师均不同程度地强调了咨询师自我成长的重要性。罗杰斯(1961/2004)曾指出: “我是否能够创造一种促进他人独立成长的关系, 取决于我自己的个人成长的程度。”美国心理学家艾鲍指出: “在心理咨询过程中, 咨询员能带进咨询关系中最有意义的资源, 就是他自身(Appell, 1963)。”家庭治疗的先驱萨提亚也多次强调治疗师如何看待自己, 这将深刻影响其作为咨询师的表现, 在治疗中, 治疗师运用“自己”非常重要(Satir & Baldwin, 1983)。如果心理咨询师与治疗师仅关注技术, 则可能在给来访者治疗时迷失自己, 这也是相当危险的(何红娟, 2009)。因此, 心理咨询师的自我成长意义重大, 应该高度重视高校咨询与临床心理学专业学生的自我成长。目前, 只有 15.4%的学校对研究生开设有有助于心理师自我成长及专业素质提升的课程(陈红, 等, 2009), 将本科生应用心理学课程与自我成长紧密结合的教学模式就更加少见。自我成长是一个长期过程, 如何在影

响甚至促进课程相关理论、知识、技能传授的基础上推动学生的自我成长是我们亟待解决的课题。本文将对高校应用心理学专业(主要针对心理咨询与治疗相关专业)进行兼顾大学生自我成长的教学模式的探索与实践,探讨该模式的可行性和有效性。

2. 兼顾高校学生自我成长教学模式的基本内涵

兼顾高校学生自我成长教学模式是指在所学应用类课程知识技能的讲授与实践的基础上,兼顾学生的自我成长,促进其心理发展的教学模式。

2.1. 理论基础

兼顾高校学生自我成长教学模式的理论基础是人本主义学习理论,该理论以学生为中心,在教育实际中倡导以学生经验为中心的“有意义的自由学习”。该理论强调个体的潜能,以学生的自发性和主动性为学习动力;强调学习与学生自身的联结,注重学生的全面发展;强调从做中学,面对对个体有意义的问题;强调学生自我评估的重要性。

本研究将人本主义学习理论应用于实践教学,强调在安全接纳的课堂氛围下,将学生自身问题作为学习和实践对象,增加学生的学习需要、兴趣和动机,在促进学生对所学知识的理解与实践的同时,不断自我评估,兼顾学生的自我成长,促进其全面发展。

2.2. 自我成长的内涵

新华词典对成长的诠释为:生长而成熟、长成;向成熟的阶段发展、生长。成熟则泛指生物体发展到完备的阶段或事物发展到完善的程度。李美英和李全英(李美英,李全英,2012)认为心理学中自我成长指个体的身体或心理发展达到完全成长的、能充分起作用的状态,自我成长是个体持续进行自我提高与自我完善,达到自我实现目标的过程。著名家庭治疗大师萨提亚女士也非常强调心理咨询师自我成长的重要性,其成长模式的理念是:1)自我价值是第一;2)滋养会有效促进成长;3)觉察是改变的第一步;4)接纳自己和他人是疗愈的一部分;5)改变永远是可能的;6)我们都来自同一生命力(贝曼,2008/2009)。

结合上述关于自我成长的诠释,主要参考萨提亚对成长的界定,本研究将自我成长定义为个体透过自我觉察和自我认识,促进其对自我的接纳,提升其自我价值感,最终达到整体心理健康水平的提高。其中,自我觉察与感觉体验直接联结,主要涉及个体对自己身体、情绪和观念的觉察。自我价值感采用黄希庭教授的定义,即自我价值是个体在社会生活中,认知和评价作为客体的自我对社会主体(包括群体和他人)以及作为主体的自我(I)的一种正向的自我情感体验(黄希庭,杨雄,1998)。兼顾高校学生自我成长教学模式在高校心理学专业应用心理学课程中的探索主要围绕这些方面展开。

3. 兼顾高校学生自我成长教学模式的实施路径

3.1. 兼顾高校学生自我成长教学模式的总体设计

兼顾高校学生自我成长教学模式在整体教学安排上采取如下方法:

教学内容包括课程理论、知识、技能,以及学生的自我成长;教学形式上,课程的前半部分采取集体教学(教师授课),后半部分采取小组实践(助教指导);教学人员安排上采取教师和助教分工合作;课程考核与评估采取平时考察(包括出勤率、参与程度等)、实践能力考核(教师和助教协同考核)和期末考核(自我成长报告,从课程开始时即开始进行自我行为矫正,不断评估,期末交给教师)相结合的方式,平时考察采取助教为主,教师为辅的方式评估,期末考核主要由教师负责。

3.2. 自我成长的具体实施路径

依据高校应用心理学专业的课程特征、课程对象特点及课程教学目标,在不影响课程本身讲授与实践的基础上,本研究结合教学模式的总体设计,并在每次课程中应用以下四条具体路径促进学生自我成长。

3.2.1. 以课前冥想为铺垫, 促进学生对自己的觉察

冥想(meditation)是一种非常重要的放松方法,它能使个体接触自己、活在当下、觉察而放松,也可以用来调节个体当天的心情(葛莫利,艾达斯金,2008/2009)。Goldin 等人的研究表明,冥想能有效减少焦虑(Goldin, Ramel & Gross, 2009),Jain 等人(Jain et al., 2007)的一项研究显示,冥想可以显著增加个体的积极情绪状态,Jha 等人的研究也发现,冥想对注意系统具有调节作用,能分别提高被试的对内注意以及对外部信号的注意能力(Jha, Krompinger & Baime, 2007)。此外,冥想还可以帮助从直觉和潜意识层面进行自我觉察。因此,在课程之前(每次课程2课时),任课教师会带领全班同学进行5分钟左右的冥想,使学生放松平静,聚焦当下,与自己的身体和内心联结,接触自己的感觉和思想,进行深度自我觉察。

3.2.2. 以咨询自身为主线, 促进学生对自己的接纳

咨询自身即指将自己作为自己的来访者,以自身为案例学习心理咨询相关理论、知识并练习其中的技能。以学生自身为咨询对象,在加深对所学习理论知识和专业技能的理解的同时,能帮助学生发现自身的优势和不足,接纳自我,并在教师助教的指导下应用所学技术方法战胜自我的不足,促进自我发展。咨询自身是学习应用心理学课程一个重要方面,但遗憾的是很多应用心理学课程教学过程中的案例大都是围绕第三案例进行分析讲解,很少直接以学生自身为案例,这样不仅削弱了学生对案例的感受性,也降低了学生对课程相关理论、知识、技能的有效掌握程度,更使学生失去了自我成长的宝贵机会。

3.2.3. 以观察模拟为重点, 促进学生对自己的完善

观察模拟的具体步骤是:观察是指,学生观察教师对个别同学(自愿公开的学生)的专业处理,学习课程相关技能的应用方法,并通过观察间接觉察自我发展的状况,进一步完善自我,不断成长。模拟是指,在小组实践环节,助教指导学生进行模拟,学生先后担任咨询师角色和来访者角色(求助问题需为自身问题),充分体验在实际操作过程中技能的应用和自己的感受,在实践中发现自身有待成长的地方,自我调整,自我完善。在观察模拟之后,常常要学生思考与自我相关的话题,即“在这个过程中,我的体验是什么?我有什么被触动了?”观察模拟的方法很符合萨提亚的成长理念,即人们因相似而有所联结,因相异而有所成长(贝曼,2008/2011)。在任一阶段,如学生遇到自己无法解决的问题,无论是专业技术方面还是自我方面均可向教师、助教寻求帮助,或进行小组讨论。

3.2.4. 以滋养为推动, 促进学生自我价值感的提升

滋养可以有效促进个体自我成长,新华词典中对滋养的诠释为供给养分或养分养料,在本研究中指从心灵层面为学生提供养分养料,具体实现途径为:集体授课部分教师随机对大家送出欣赏和感谢;进入小组实践环节的前5分钟左右,助教对学生送出欣赏和感谢,小组成员对自己及其他成员送出欣赏和感谢。欣赏和感谢的内容越具体越好,每个成员均是有感而发,不强制发言。通过滋养,可以培养学生发现自己及他人美好的部分,并发展其自然表达美好的能力,与此同时,从自己、他人、同学、教师和助教等不同角度帮助学生发现其自身特点,发掘其自身价值,全面提高其自我价值感。

4. 兼顾高校学生自我成长教学模式的实践与效果

4.1. 研究方法

4.1.1. 研究对象

本研究以“行为矫正”专业课为契机，对 77 名心理学专业的大学生进行了兼顾高校学生自我成长教学模式的实践研究。被试被随机分为 7 组，每组 10 人左右。此外，本研究采用同一专业、参加同一教师讲授的同一课程、同一评估标准下的 32 名大学生作为参照组探讨教学模式对大学生专业知识和技能的影响。

4.1.2. 研究程序

本研究采用前后测研究设计，在教学实践前后分别施测自我价值感量表的总体自我价值感量表和一般自我价值感量表(黄希庭, 杨雄, 1998)，并在课程结束后施测评课调查问卷(自编)。教学实践严格按照兼顾高校学生自我成长教学模式的总体设计，在每次课程中结合授课内容有效地应用自我成长的具体实施路径。

4.2. 兼顾高校学生自我成长教学模式的实践效果

4.2.1. 学生对所学课程理论知识和专业技能的掌握效果

首先以平时考察和期末考核方式为主，问卷调查和访谈法为辅的方式对学生进行课程本身的理论、知识与技能学习情况的评估，研究结果表明，期末考核方面，与教学改革前同一专业、参加同一教师讲授的同一课程、同一评估标准下的大三学生相比($N = 32$)，参加过教学改革的学生的行为矫正报告完成状况有了显著提高($t = 2.148, p = .036 < .05$)。此外，几乎所有学生均初步掌握了课程相关理论知识，具有使用制定目标行为技术和放松技术等简单技能的能力，有 85% 以上的学生具有较好的实践能力，能够高效实现自我行为矫正目标。通过访谈发现，集体授课部分使学生形成了一个知识体系，之后的小组实践使学生及时应用并发现操作过程中的问题，加深了学生对所学知识的理解和兴趣，有效地将所学知识技能运用在日常生活解决自己及他人的困扰，如失眠问题、拖延问题和调整作息等。

4.2.2. 学生自我成长的实践效果

学生自我成长效果主要采用两种评估方式：一种是客观评估；一种是主观评价。客观评价主要通过课程前后测的问卷测量方式考察学生在自我觉察、自我接纳及自我价值感上是否有所提升，该部分所用测量工具为自我价值感问卷(黄希庭, 杨雄, 1998)；主观评价主要采用问卷调查令学生进行自我评估，并结合集体访谈和个案访谈法深入研究学生自我成长的状况。研究结果表明学生自我价值感均有显著提高(总体自我价值感： $F = 12.556, p < .01$ ；一般自我价值感： $F = 12.112, p < .01$)，尤其是前测中处于低分组的学生(总体自我价值感： $t = 3.948, p < .05$ ； $t = 4.140, p < .05$)，兼顾高校学生自我成长教学模式的对学生自我成长的效果较大，但对于研究前自我成长水平处于较高水平的学生，需要对模式进行进一步改进。通过访谈可知，一学期潜移默化的培养，实实在在地影响了学生的自我发展，使学生懂得欣赏自己，接纳自己，提升了其自我价值感，在其心底播下了一颗温暖又充满力量的种子。

4.2.3. 兼顾高校学生自我成长教学模式的整体实践效果

通过问卷调查和访谈法相结合的方式考察兼顾高校学生自我成长教学模式的整体实践效果，研究结果表明 90% 以上的学生认为个人的心灵的确在这门课中得到了一定的成长，并将在课程结束后继续关注自我的心灵成长。95% 左右的学生认为其愿意积极参与到类似授课方式的课程中，并希望其他的应用心理学课程也采用类似的方式。

5. 兼顾高校学生自我成长教学模式实施中的注意事项

5.1. 重视教师的专业实践素养

推行兼顾高校学生自我成长教学模式的关键因素之一是教师的专业实践素养，教师应用心理学课程

理论、知识、技能的实践能力和教师自身的自我成长程度会在很大程度上影响学生应用知识的能力的培养和学生的自我成长的进程。针对教师专业实践素质问题，李国强曾提出“双师型”教师，即指既具备扎实的基础理论知识和较高的教学水平及一定的科研能力，又具有较强的专业实践能力和丰富的实际工作经验的教师(李国强, 2010)。由该概念可知，“双师型”教师较为适合兼顾高校学生自我成长教学模式，即任课教师除了应具备扎实的理论基础和良好的科研能力之外，还需具有丰富的心理咨询经验，擅长所授课程涉及的心理咨询流派，此外，教师还应定期接受个人督导，具有较好的专业实践素养。

5.2. 培训助教的专业指导能力

在兼顾高校学生自我成长教学模式下，助教会直接接触并指导学生专业学习及自我成长，因此，在担任应用心理学课程助教之前对其进行严格培训非常重要。在自我成长培训方面，所有助教最好为心理咨询方向研究生，且接受过自我成长小组训练，经教师鉴定具备初步指导本科生自我成长的能力；在应用心理学课程培训方面，所有助教均需在课程开始前掌握所授课程涉及的理论知识和专业技能，此外，在每次授课前，教师还应就下节课要讲授的内容对助教进行再次培训，要求各助教实际操作所授技能，直到教师鉴定合格为止。助教的培训时间和强度可结合助教自身状况及所授课程的实际情况进行适当调整。

5.3. 构建健全的危机应对体系

在兼顾高校学生自我成长教学模式下，所有学生均会不同程度地进行自我剖析、自我咨询，可能会暴露出一些问题较为严重的学生，这时一个健全有效的危机应对体系就显得尤为重要。本研究强调“三个资源”：资源一，具有丰富高校心理咨询与治疗经验的任课教师；资源二，设备健全、师资丰富、运作正规高校心理咨询中心；资源三，在校期间管理学生思想教育、学业及生活各级辅导员。出现问题较深的学生时，首先由任课教师进行及时的适当处理；其次，建议学生到学校心理咨询中心寻求帮助，进行进一步处理；最后，如果问题比较特殊，则应与学生的辅导员取得联系告知学生状况，令辅导员重视该学生并建议辅导员采取相应措施促进学生心理健康发展。综合三方面的资源，及时有效地解决学生遇到的心理问题，促进学生的自我成长，最终达到学生心理健康水平的全面提高。

5.4. 营造安全接纳的课堂教学氛围

学生能否充分的自我成长，一定程度上取决于课堂氛围安全度的高低。马斯洛曾指出，心理的安全感指的是“一种从恐惧和焦虑中脱离出来的信心、安全和自由的感觉，特别是满足一个人现在和将来各种需要的感觉(雷伯, 1985/1992)”。如果学生不能摆脱恐惧、焦虑等不良情绪，他们将很难真正深入地接触和觉察自我，其自我成长进程会受到严重阻碍。为营造安全和充满爱的课堂教学氛围，兼顾自我成长的教学模式应用人本主义心理学的理念，强调人的尊严、价值、创造力和自我实现，把人的本性的自我实现归结为潜能(一种类似本能的性质)的发挥，充分尊重并接纳每个课堂成员，并通过冥想使个体放松，充满正性能量。此外，本模式还特别强调保密性原则，在学生公开自我袒露时，其他成员应充分尊重并保密；在小组实践初期，助教和小组成员一起协商团体契约，在此过程中再次强调保密原则的重要性。本研究实践结果表明，通过上述方法营造安全教学氛围是可行的，很多学生愿意打开心门，自我探索，部分学生甚至公开他人分享、共同成长。

基金项目

西南大学第四届教育教学改革研究项目(2010JY074)。

参考文献 (References)

- 阿瑟·S·雷伯, 著, 李伯黍等, 译 (1996). **心理学词典**. 上海: 上海译文出版社.
- 陈红, 赵艳丽, 高笑, 钱铭怡(2009). 我国高校对心理咨询与治疗人才的培养现状调查. **心理科学**, 3 期, 697-699.
- 何红娟(2009). 高校心理咨询师自我成长的不同诠释与启示. **中国农业银行武汉培训学院学报**, 6 期, 68-69.
- 卡尔·R·罗杰斯, 著, 杨广学等, 译 (2004). **个人形成论: 我的心理治疗观**. 北京: 人民大学出版社.
- 黄希庭, 杨雄(1998). 青少年学生自我价值感量表的编制. **心理科学**, 4 期, 289-292.
- 李国强(2010). 应用心理学专业“双师型”师资队伍的培养初探. **人力资源管理**, 5 期, 196.
- 李美英, 李全英(2012). 心理咨询师的自我成长策略. **当代教育理论与实践**, 2 期, 37-38.
- 蔺桂瑞(2009). 心理咨询员的个人成长. **中国青年政治学院学报**, 2 期, 57-60.
- 玛利亚·葛莫利, 伊莲娜·艾达斯金, 著, 易之新, 译 (2009). **心灵的淬炼: 撒提尔家庭重塑的艺术**. 深圳: 海天出版社.
- 莫雷(2008). 培养心理学应用型人才的教学改革与实践. **中国大学教学**, 2 期, 57-60.
- 约翰·贝曼, 编, 钟谷兰等, 译(2009). **萨提亚转化式系统治疗**. 北京: 中国轻工业出版社.
- 约翰·贝曼, 著, 宗敏等, 译 (2011). **当我遇见一个人**. 北京: 希望出版社.
- 曾莉, 熊丽娟(2009). 关于应用心理学专业学生实践能力薄弱的反思. **内江师范学院学报**, 7 期, 113-117.
- Appell, M. L. (1963). Self-understanding for the guidance counselor. *Personnel and Guidance Journal*, 2, 143-148.
- Goldin, P., Ramel, W., & Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3, 242-257.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., et al. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 1, 11-21.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2, 109-119.
- Satir, V., & Baldwin, M. (1983). *Satir step by step: A guide to creating change in families*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.