

On Developing-Projected Teaching Model and College Students' Psychological Teaching Reform

Xiao'e Huang*

Guangxi Water Conservancy Electric Power Vocational Technology College, Guangxi
Email: swater8111@163.com

Received: Dec. 15th, 2013; revised: Jan. 7th, 2014; accepted: Feb. 12th, 2014

Copyright © 2014 by author 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

This paper mainly expounds the teaching application of the diathesis developing training which is the content of the project practice in college students' mental health education curriculum.

Keywords

Training of Quality Expand, The Teaching Design, Psychological Health Education

以素质拓展为项目化的教学模式与大学生心理健康教育的教学改革

黄小娥*

广西水利电力职业技术学院, 广西
Email: swater8111@163.com

收稿日期: 2013年12月15日; 修回日期: 2014年1月7日; 录用日期: 2014年2月12日

摘要

本文重点阐述素质拓展训练作为项目化实践内容在大学生心理健康教育课程中的教学应用。

*黄小娥(1981-), 广西水利电力职业技术学院讲师。

关键词

素质拓展, 教学设计, 大学生心理健康

1. 引言

一所高职院校, 所培养的学生不仅要有扎实的专业技能, 更重要的是培养有良好的心理素质、健全人格的学生, 这应成为教育的第一宗旨。事实证明, 具有健全的人格有助于青年学生适应急剧变化的社会, 并有效地为社会服务。从这—个意义上讲, 着重与人的精神体能的提高的素质拓展训练, 将是一项具有战略意义的新的“希望工程”, 这对促进高校心理健康教育工作起着不可替代的作用。

2. 素质拓展训练的概念

拓展训练起源于“二战”期间的英国。素质拓展训练是传统拓展训练的一种演变, 以独特创意和训练方式被推广开来。素质拓展训练的价值所在, 就是将管理心理学、组织行为学以及发展心理学等相关学科理论融入其中, 以拓展训练的培训模式为载体, 研发出一套是适应于企业规范管理和团队建设的课程——拓展训练课程。随着拓展训练的发展, 拓展训练进入本科甚至是高职的课程设置中, 其中有相当多高校建立了大学生素质拓展训练基地。素质拓展注重于对人的思想、心理、意志、品质、能力、身体以及顽强精神的一种磨练和考验[1]。现代素质拓展是将传统场地拓展训练与生存体验相结合, 以在做中学为中心的全新体验式培训方式。它利用自然环境, 通过精心设计的项目达到目的, 全面提高受训者的人格品质、心理素质和团队精神[2]。

3. 以素质拓展训练作为项目化实践内容的必要性和可行性

中青联发(2002)14号《关于实施大学生素质拓展计划的意见》中指出, 素质拓展要以开发大学生人力资源为着力点, 进一步整合深化教学主渠道外, 有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目。素质拓展训练作为一种适应当代教育发展需要的新型教学手段被应用到各个学科中, 是时代发展的要求。

3.1. 心理素质拓展训练对高职生心理健康的具体影响

可提升心理素质。借助素质拓展训练的体验性和情景性, 学习者可以在设置的项目情景中扮演某种角色, 全心投入到训练当中, 这对于认识自身潜能、增强自信心相当有利。真正达到知情意合一。

促进专业技能提升。素质拓展训练已经形成一套行之有效的训练模式, 通过形式多样、变幻莫测的情景对青少年学生予以磨练, 促使青少年克服心理惰性, 唤醒学生的主体意识, 培养青少年学生以积极开拓的姿态去战胜困难, 提高解决问题的主体能动性, 增强学习的迁移能力, 促进专业技能的提升。

提升综合职业素质。在整个培训中通过每个人的发挥与自我的全面展现, 从中更全面地认识到每个人的特长、优点及潜质所在, 有助于帮助人们在实际工作中如何与他人沟通与交流, 更好地发挥各自的特长与潜质及相互配合与协作、相互学习与借鉴, 从而提升综合职业素质。

3.2. 将心理素质拓展训练纳入心理健康教育的实现途径

以突出职业性为原则, 将心理素质拓展训练纳入高职院校心理健康教育体系。以职业教学为中心, 着重培养学生自我认知能力、缓解压力能力、人际关系能力、控制情绪的能力、自我监控的能力、自我效能等健康的心理素养。以弥补高职院校学生存在的学习动力不足、缺乏敬业精神、合作精神, 责任心差、纪律观念、集体观念淡薄等精神体能问题。

以拓展训练为落脚点，构建大学生心理健康教育体系的实施载体。要实现大学生心理健康教育的育人目标，培养学生健全的人格，仅靠理论课堂教学这一主渠道是远远不够的，应拓宽心理教育的实施载体，充分利用互联网快速、便捷、信息量大等优势，营造心理健康氛围，对学生进行全员、全程、全方位的教育。也可以充分利用校园论坛、QQ群、博客等交流平台，以双向交流和沟通的方式，让学生在对话与互动中分析素质拓展训练的心得，实现自我教育。

4. 以素质拓展训练作为项目化实践内容进行教学设计

4.1. 教学设计的基本思路

教学设计是提高学生获得知识、技能效率和兴趣的技术过程。教学设计思路注重学生的体验和感悟，引导学生积极参与素质拓展训练中，关注学生心理成长、人格发展和心理素养。在具体教学设计中，将更强调四有“有目标、有专题、有项目、有模块”，来达到总体成效。

4.2. 教学设计方案

教学过程的现代视野将教学看成一个系统的过程。系统的成分包括确立教学目标、进行教学分析、确定拓展项目、编写具体教学实施措施、设计与实施总结性评价。具体的见列表1。

课程总课时是24学时，其中理论讲授部分占10个学时，素质拓展训练活动占14个学时，具体的教学过程中将把重心放在拓展项目的设计上。可以根据教学目标、对象差异性设计和开发出更多的训练项目。

5. 素质拓展训练在大学生心理健康教育课程中的具体运用

素质拓展训练在课程教学中的具体实施，就是教师和学生共同完成各项具体的任务。在这种集仿真与游戏于一身的训练中，学生主动积极去迎接困难，克服训练过程的诸如紧张、恐惧等心理难关。随之带来的是发自内心的胜利感、自豪感和自我正视感，这种感觉称之为高峰体验。高峰体验是心理健康的添加剂，心理学家 Maslow 认为，高峰体验是一种短暂的自我实现[3]。这对于挖掘个人发展潜能、增强自信心和提高自我效能都具有传统教育无法带来的推动作用。以人际关系与交往能力这章内容进行的信

Table 1. Teaching solution designer

表 1. 教学设计方案

专题教学内容	拓展项目	拓展目标
心理健康与人生发展	破冰之旅	增强学生的信心提高勇气
环境适应与心理调适	高空体验	增强学生心理适应度
自我意识与自我完善能力	“我是谁”——最能代表我的动物	挖掘学生的个人潜能
挫折与心理承受能力	突围与攻城	增强学生抗击打耐受力
情绪与情绪调节能力	呐喊训练	改善学生的情绪心态
学习与时间管理能力	一寸光阴一寸金	培养个人自觉性与时间管理的观念
人际关系与交往能力	盲人方阵、信任背摔	促进学生良好交际能力
恋爱心理与爱的能力	齐眉棍	引导大学生培养爱的能力
人格与意志品质	一线生机、孤岛求生	培养学生的乐群性、敢为性等外向型人格品质
择业与生涯设计	我的岛屿计划	帮助学生了解个人的职业兴趣

任背摔的拓展训练为例，具体实施过程包括如下步骤：第一，首先进行热身运动，破冰之旅可以让学生消除相互之间的隔阂。第二，培训老师先进行情景设置，并示范背摔标准动作和注意事项、人床搭建、辅助等动作，学生跟做动作。第三，根据男女比例进行分组，每 15 人一组，分为三或四组。10 人组成人床，4 人辅助，1 人轮流进行背摔体验，培训老师做保护。第四，体验共享。在培训老师带领下，全体成员进行分享体验，通过反思、自省、领悟、交流等方式分享在训练过程中的表现出来的正性和负性的情感体验。可以引导学生换位思考问题，促使学生实现理论学习向实际应用所做的知识迁移。

另外，在素质拓展训练实施过程中，应注意把安全作为第一项重要责任。素质拓展训练的一些训练项目对参训学生在心理上具有较高的挑战性。同时一些高空项目也存在一定的危险性和安全隐患。将素质拓展训练引入教学时，一定要提前周密安排项目安全措施，组织合理，操作得当，以保证拓展项目的顺利开展，并消除学生的思想顾虑。

项目基金

2012 年广西水利电力职业技术学院院级教改立项项目。

参考文献 (References)

- [1] 郭洪芹 (2009) 素质拓展训练在高校发展性心理健康教育中的应用. *教育探索*, **11**, 138-140.
- [2] 卞小华 (2008) 素质拓展对高校心理健康教育的启示. *平原大学学报*, **3**, 115-117.
- [3] 孟凡锐 (2012) 应将心理素质拓展纳入大学生心理健康教育体系. *陕西高等学校社会科学学报*, **10**, 74-77.