

# Research on the Application of “Experiencing Teaching Method” in the Course of Mental Health Education for Vocational College Students—Taking Guangxi Agricultural Vocational College as an Example

Chenshu Xie Rongqin Li Hualan Chen

Guangxi Agricultural Vocational College, Nanning, Guangxi, 530007, China

## Abstract

The paper taking the teaching design of mental health education for college students as an example, and discusses how to cover the use of “experience teaching” in the classroom from three aspects: basic teaching situation, teaching implementation process, and teaching strategy, with a view to teaching mental health education courses

## Keywords

experience teaching; mental health; education class

# “体验式教学法”在高职生心理健康教育课中的应用研究——以广西农业职业技术学院为例

谢晨舒 李融亲 陈花兰

广西农业职业技术学院, 中国·广西 南宁 530007

## 摘要

论文以大学生心理健康教育的教学设计为例,从教学基本情况、教学实施过程、教学策略三个方面探讨在课堂中如何覆盖式运用“体验式教学”的方法,以期对心理健康教育课程的教学改革起到一定的借鉴作用。

## 关键词

体验式教学; 心理健康; 教育课

## 1 引言

为加强和改进大学生心理健康教育工作,中国出台了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》,明确指出课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,根据心理健康教育的需要建立或完善相应的课程体系<sup>[1]</sup>。

## 2 体验式教学法

体验式教学是在教学中教师积极创设各种与教学内容有

关的场景,引导学生针对教育情境进行身心体验,并在体验中学会面对和转变消极的情感和错误认识,体验到正向情感,从而产生积极的情绪和良好的心境,在获得幸福感的过程中学习,达到促进学生自主发展的目的<sup>[2]</sup>。

维果斯基认为,学习是在社会互动中进行的。大脑内侧面的边缘系统与情绪性学习有关,伴有情绪体验或情绪反应成分的学习模式不仅建立快,而且形成以后易于巩固<sup>[3]</sup>。大学生心理健康教育课中融入体验式教学对于课程学习来说是非常有效的。本门课程内容包括健康自我的构建、情绪管理、人际交往、恋爱心理等,讲解这些内容的同时融入学生的自我体验,创设现实情境或案例让学生深刻体验内心感受,学习效果立竿见影。

**【作者简介】**谢晨舒(1983-),女,中国广西人,硕士,讲师,现任职于广西农业职业技术学院,从事心理健康教育研究。

**【基金项目】**2017年广西农业职业技术学院教育科学研究课题“高职生心理健康教育课程“生本化”研究”(项目编号:YJJ1708)。

### 3 大学生心理健康教育课教学基本情况

#### 3.1 课程定位

本课程选自广西师范大学出版的《大学生心理健康教育》，是面向该院全体新生开设的一门公共基础课程。根本目的是提升高职院校大学生心理素质，预防及调节不良情绪，提高学生认识自我、调控自我、发展自我和适应社会的能力。促进学生成为健康成长、全面发展的高素质职业人才。

#### 3.2 学情分析

本门课程教学对象是高职院校大一新生，农村家庭居多，他们刚刚脱离了高中紧张的学习氛围和环境，来到一个全新的学习和生活环境中，不少人在心理上既存在需求又存在困惑和问题。他们的学制为3年，将较早地踏入社会。

本研究以广西农业职业技术学院为例，使用自编调查问卷《“生本化”课堂模式调查问卷》，样本数为1597人。其中，男生939人，女生658人；包括四个系部50个班级的学生；经数据分析得出在大学前上过心理课的学生有1149人，占71.9%，从课堂模式调查中发现，58.2%学生偏向喜欢趣味型的老师，62.6%的学生学会讲练结合的课堂形式，91.9%的学生认为互动在课堂中的重要，77.6%的学生喜欢在课堂中和同学一起讨论解决问题，而不是坐在座位上等老师给出问题的答案，75.8%的学生认为教师在课堂上的角色应该是指导者和引导者，而不是管理者和控制者，46.1%的学生认为师生互动的时候自己掌握的知识更牢固，50.5的学生认为一节课中教师讲解的时间和师生互动的应该是1:1。

如表1所示，在对教师在课堂上的角色定位上，75.8%的学生选择了指导者和引导者，17.7%的学生选择了促进者和合作者，6.4%的学生选择了管理者和控制者；在调查影响大学生课堂参与度最主要的因素中，74.8%的学生选择了教学方法和学生个人因素，68.9%的学生选择了课堂环境，53%的学生选择了老师个人因素；在教学方法的喜好上，81.5%的学生选择了小组讨论，61.3%的学生选择了案例分析，55.6%的学生选择了课堂作业；52%的学生选择了学生上台互动；在对吸引自己更投入到课堂学习的因素中，87.5%的学生选择了幽默轻松的课堂氛围，84.2%的学生选择了老师平易近人的态度，69.8%的学生选择了学习课外知识；60.6%的学生选择了设置个人加分环节。

表1 学生主动参与互动体验测试结果

第九题	A	B	C	D	E	F
频率	103	1211	283			
百分比	6.4	75.8	17.7			
第十五题	A	B	C	D	E	F
频率	1194	847	1194	1100	511	298
百分比	74.8	53.0	74.8	68.9	32.0	18.7
第十六题	A	B	C	D	E	F
频率	1301	979	830	888	765	314
百分比	81.5	61.3	52.0	55.6	47.9	19.7
第十七题	A	B	C	D	E	F
频率	968	1344	1398	1115		
百分比	60.6	84.2	87.5	69.8		

如表2所示，学生在课堂上最不愿意体验到的事情，87.2%的学生选择了老师一讲到底，不管学生是否听懂，63.6%的学生选择了老师讲课单调乏味，57.4%的学生选择了回答错误被老师批评；学生觉得上课最开心的事情，75.1%的学生选择了经过思考，回答出老师的提问，68.1%的学生选择了跟小组同学讨论交流，64.9%的学生选择了被老师表扬；64.8%的学生选择了能顺利完成作业。

表2 是否关注学生的情感体验测试结果

第二十一题	A	B	C	D	E	F	G
频率	1392	917	585	525	1016	476	
百分比	87.2	57.4	36.6	32.9	63.6	29.8	
第二十二题	A	B	C	D	E	F	G
频率	1036	1199	1087	899	910	1035	263
百分比	64.9	75.1	68.1	56.3	57.0	64.8	16.5

#### 3.3 教学目标

##### 3.3.1 知识目标

- ①了解并能够说明人际交往的重要性。
- ②了解并能够举例说明人际交往对个人发展和成长的意义。
- ③能够对人际交往的技巧进行总结和归类。

##### 3.3.2 能力目标

- ①掌握基本的人际关系处理技巧。
- ②能够运用所学知识处理人际问题。

##### 3.3.3 素质目标

- ①提高学生人际交往能力及团队协作能力。
- ②培养学生利用各种信息媒体获取资料的能力。

## 4 体验式教学法在高职生心理健康教育课中的运用

### 4.1 针对学情, 合作学习

大学生心理健康教育课体验式教学就是强调要让学生能够在课堂上自我体验, 察觉他人。通过成立课堂合作小组, 将学生从大课堂的氛围中把重点转移到小组里, 和小组成员充分互动, 不仅可以洞察他人的情绪, 学习他人的交往技巧, 还能深层次体验自己在交往过程中的心理变化。教师可以采取小组讨论课堂案例、组间答题竞赛、组内心理训练等方式贯彻和落实体验式教学。需注意的是, 建立课堂小组后, 部分组长性格内向或不善于表达自己, 导致小组学习氛围不浓厚, 凝聚力不强。若出现此情况, 建议在课堂上或课后进行团建活动, 增强互动, 以便提升课堂效果。

以“大学生心理健康概述”这章为例, 教师在讲授大学生常见的心理问题, 可出示课堂案例给学生判断案例中的人属于何种心理问题, 组织学生分组讨论。由于案例比较复杂, 学生个人无法确定答案, 会在学习讨论中增进组员之间的感情, 加深学习记忆, 巩固知识点。

### 4.2 创设情境, 深入体验

想要达到课堂体验的效果, 情境式体验是必不可少的。教师要结合实际给出教学情境, 学生在特定情境中说出感受、体验情感、处理矛盾, 解决困惑。心理健康教育课的情境体验教学改革可选择下列方式。

#### 4.2.1 角色扮演

“角色扮演”指的是学生在情境中通过扮演角色获得内心体验, 从而觉察自己以及他人的过程<sup>[4]</sup>。在教改过程中, 笔者发现角色扮演是一种颇受学生欢迎的课堂互动方式, 学生在轻松活泼的氛围中学习知识, 能达到良好的教学效果。

以“大学生的情绪管理与心理健康”这章为例, 在讲解情绪管理中的情绪ABC理论时, 可以创设一个情绪管理的情境, 让不同学生通过角色扮演的方式分别扮演诱发事件A、信念系统B和情绪结果C, 并在扮演后分享内心感受, 这种教学方法学生既能系统了解这个理论的概念, 还能通过体验去理解三个概念之间的联系。

心理学中的“角色扮演”是一种心理疗法, 是由精神病学者莫雷诺提出并发展的, 这种治疗方式被称作心理剧<sup>[5]</sup>。是由来访者通过角色扮演来改变自己已有的行为或者是学习

到的新行为, 促进产生相应的认知改变。在教学改革中, 心理剧可以应用在处理一些内心冲突或内心矛盾的场景中。

以“大学生的人际关系与心理健康”这章为例, 在讲解人际关系的冲突与矛盾时, 主角可将人际交往的冲突场景简短描述出来, 继而罗列出出现在场景中的人物, 在班级里寻找同学扮演这些人物, 接下来几位同学共同演绎该场景, 通过演绎, 学生能重新体验自己的感受、情绪以及再次演绎后的内心变化, 将负向情绪在心理剧中宣泄出来; 同时, 主角以外的其他角色可以现场分享自己的内心感受, 让主角得到不一样的回馈, 从而改变认知、化解冲突。

#### 4.2.2 放松训练

放松训练是指身体和精神由紧张状态朝向松弛状态的过程。在心理课堂中引入放松训练, 可以让学生保持身心放松状态, 帮助其缓解压力。

以“大学生的适应与心理健康”这章为例, 教师在谈到压力的时候, 可以在教室里播放轻柔的音乐, 让学生闭上双眼, 教会学生进行基本的肌肉放松和呼吸放松, 学生现场体验到的内心情绪变化, 就是最直观的体验式教学。

### 4.3 结合案例, 生生互动

案例教学是经过教师提前编制, 供学生在课堂上阅读, 并组织学生开展讨论或辩论, 提炼要点并进行总结的一种教学方法。案例的运用在大学生心理健康教育课中是不可或缺的。通常教师结合生活中的真实例子编制成案例, 讲解案例时容易让学生产生共鸣和独有的心理体验, 激发其解决问题的动力, 体验自我和他人的过程中, 也帮助学生能够准确判断和表达自己, 在案例分析或案例讨论中提升分析问题和解决问题的能力。

以“大学生自我意识与心理健康”这章为例, 教师针对“自卑心理、自负心理、自我中心”三个知识点给学生讲解现实生活中的案例。让学生进一步了解三种心理的联系和区别的同时, 还能通过案例讨论探索解决办法。以“心理健康概述”这章为例, 可出示几种不同的常见心理问题或心理障碍的案例, 对比交叉的方式让学生思考和讨论, 这样既能让学生进一步理解不同心理问题的概念和症状, 也能加强他们对心理问题和心理障碍的识别能力。还能学会在平时的生活中预防和处理的心理问题。

将案例教学融入大学生心理健康教育课中, 要注意以下几个问题:

第一,案例不可脱离学生生活实际,应融入真实例子或真实场景,让学生能够感同身受,进行体验和察觉。

第二,尽量减少学生自身的创伤性事件呈现在课堂教学中。有些教师为了追求课堂效果,让学生在课堂上分享给自己带来的创伤性事件,企图能够在课堂中展现自己的教学能力,解决学生问题。对于教学经验不足的教师来说,有可能会操作不当的情况。学生确实是产生了新的认知和积极的体验,但是,当他揭开伤疤时,却不能预料到消极体验带来的反效果。这样做对学生带来的负面作用也是不容小觑的。建议谨慎使用。

第三,近年来,微课兴起,可视可听的视频比简单的文字案例给学生带来的感官刺激和体验感更强,教师可借鉴优秀微课作品或自编短视频,增强学生的课堂心理体验。

## 5 结语

综上所述,无论是从高职生的心理需求和年龄特点来分

析,还是从心理健康教育课本身的特点来分析,“体验式”教学法能够有效增强学生内心体验,提高课堂效率,促进高职生的心理成长。

## 参考文献

- [1] 李晓菲. 体验式教学在高职院校大学生心理健康教育课程组合中的运用研究[J]. 课程教育研究,2018(52):170-171.
- [2] 刘钊乐,尹海兰. 基于“体验式”教学的高职院校大学生心理健康教育信息化课程设计——以“人际交往”单元为例[J]. 教学教学论坛,2019(8):73-74.
- [3] 常雅娟. 高校心理健康教育课程“讲授+互动式体验”教学方法探析[J]. 科教导刊(上旬刊),2018(5):173-174.
- [4] 周婷婷. 大学生心理健康教育课程“体验式学习”教学改革探析——以广西财经学院防城港学院为例[J]. 智库时代,2019(7):289-292.
- [5] 曹勤华. 体验式教学模式在高职心理健康教育中的应用分析[J]. 智库时代,2019(4):212-214.