

基于心理素质拓展训练的心理健康教育改革探索与实践

——以广东邮电职业技术学院为例

杨彦川,林广国

(广东邮电职业技术学院,广东广州 510630)

[摘要]心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是高校人才培养体系的重要组成部分,也是高校思想政治工作的主要内容。根据《高等学校学生心理健康教育指导纲要》在心理健康教育中增加行为训练与心理体验的要求,广东邮电职业技术学院基于学生心理素质拓展训练推动心理健康教育课程改革,实现了丰富素质教育手段与增强社会服务能力的双突破,对于高校特别是高职院校开展心理健康教育课程改革,开展行为训练与心理体验提供了宝贵经验。

[关键词]心理健康教育;心理素质拓展;高职院校;社会服务能力

[中图分类号] G640

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2020)01-0030-02

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2020.01.015

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

一、一般素质拓展训练与心理素质拓展训练概述

一般素质拓展训练是一种以挖掘个人潜能、熔炼团队凝聚力为目,兼具体能和实践的综合素质教育形式,以自然或人为设置的特殊情景为依托,通过团队共同克服困难来实现预期目的的教育方式,一般素质拓展训练是体验式教育在实际生活中的重要应用,具有体验式教育的特点。心理素质拓展训练是一般素质拓展训练与心理健康教育结合的产物,一般素质拓展训练为心理素质拓展训练提供了课程形式的支撑,心理素质拓展训练在课程形式上与一般素质拓展训练具有共同性,二者都是体验式教育。心理健康教育为心理素质拓展训练提供了内容与主题的聚合,心理素质拓展训练要以心理健康教育课程标准为内容主题参照。

二、心理健康教育开展心理素质拓展训练必要性、可行性分析

(一)心理健康教育开展心理素质拓展训练必要性分析

心理健康教育是提高学生心理素质的主要手段和途径。目前我国高校基本形成了完整的心理健康教育格局,但是学校在开展心理健康教育中也普遍存在以下问题:

1. 教学设计理念较陈旧,方法和形式不够丰富,照本宣科多,师生互动少,心理健康教育课程对学生吸引力不够强,教学效果不尽如人意。

2. 任课老师人数配备不足,接受继续教育的机会与时间有限,心理健康教师的专业性能力有待提高。

3. 学生对于课程满意度不高,课堂理论与学生生活存在较大的脱节,课堂讲授缺少行为训练与心理体验,难以充分吸引学生投入,特别是在高职院校强调学生的技能培养方面目前的课程设置很难满足这一要求。

心理健康教育出现的一系列问题本质上都源于传统消极心理学观念的导引,要走出这样的窠臼,就需要破旧立新,基于以上大学生心理健康教育在实践中存在的不足,结合心理素质拓展训练的重实践互动与心理体验优势,开展学生心理素质拓展训练对于大学生心理健康教育改革具有积极价值。

(二)心理健康教育开展心理素质拓展训练可行性分析

1. 心理素质拓展训练自身发展已经成熟。心理素质拓展训练诞生于一般素质拓展训练,目前已经在教学环节中广泛开展,比如学生军训、学生干部培训、班级建设、体育课程改革、特殊群体学生的关爱等领域广泛开展,受到学校管理者的重视,开设素质拓展训练课程,近年来心理素质拓展训练已经逐步成熟并且不断推广。

2. 心理健康教育体系格局在高校中已经形成。目前高校心理健康教育课程在师资、教材、教学管理方面已经积累了宝贵经验,在大学生心理健康教育中增加心理素质拓展训练不是对原有大学生心理健康教育的否定而是在此基础上进行优化和完善,需要借助以往的资源与基础。

3. 国家教育政策支持。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》要求在大学生心理健康课中开设教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预“四位一体”的心理健康教育工作格局,要积极开展行为训练与心理体验教学活动,心理素质拓展训练正是落实行为训练与心理体验的有效途径。

三、心理健康教育中开展心理素质拓展训练的探索与实践

广东邮电职业技术学院已在2016-2018级大学生心理健康教育中连续三年开展心理素质拓展训练课程,目前该校已经搭建了大学生心理素质拓展训练完整体系。

(一)心理素质拓展训练嵌入大学生心理健康教育的时间节点

广东邮电职业技术学院针对所有大一新生开展大学生心理健康教育,课程为36学时必修课,2个学分,其中6个学时开展体验式心理素质拓展训练。考虑到心理素质拓展训练课程对于教学场地、教学时间、师资人员的特殊要求,学校将心理素质拓展课程集中安排到新生军训期间,在严格保证军训任务情况下,集中抽出半天的时间(约4个小时)以学院为单位开展心理素质拓展训练(目前该校有4个二级学院,每年新生招生人数约为1400人),每个班约50人由一个主教练及2个助理教练指导进行心理素质拓展训练,在军训期间开展心理素质拓展

收稿日期:2019-9-23

基金项目:本文系2019年广东邮电职业技术学院校级质量工程建设项目“基于心理素质拓展结构化的大学生心理健康教育改革”(项目编号:201920);2019年广东邮电职业技术学院培融合教学改革项目“基于心理素质拓展《大学生心理健康教育》课程的培融合路径探索与实践”。

作者简介:杨彦川(1988—),男,广东邮电职业技术学院教师,研究方向:大学生心理健康教育与咨询、心理素质拓展训练。

训练的模式湖南工艺美术职业技术学院也有探索。

(二)心理中心、立人拓展训练中心为心理素质拓展训练开展提供师资保证

广东邮电职业技术学院为进一步落实素质教育,更好发挥服务社会的能力,学校专门成立了素质拓展训练机构——立人拓展训练中心。立人拓展训练中心成立于2017年7月,拓展中心教练团队由心理中心、体育教研室、学工队伍人员构成。立人拓展训练是广东邮电职业技术学院“十大产品创新中心”之一,立人拓展的成立实现了“培养学生、服务企业、发展青年”三股流的完美融合。第一股流是面向学生立德树人,立人拓展运营为学生综合素质培养提供了新的手段,丰富了学生素质培养路径;第二股流面向市场服务企业,立人拓展广泛开展针对企事业单位的员工拓展项目,成立至今已累计开展近200次拓展培训,服务学员近5000万人次,创造近100万元业务收入。第三股流面向青年凝心聚力,目前团队共有17名成员,其中60%具有研究生学历,100%本科以上学历,成员以青年为骨干,为青年展现青春风采服务企业提供了平台。

(三)心理素质拓展训练的主题设定与拓展标准化方案

表1 广东邮电职业技术学院心理素质拓展训练项目

项目名称	心理素质拓展主题目标
团队建设	相互认识打破人际隔阂,快速融入班级,营造活泼愉快的活动氛围
感恩之旅	共同克服挫折,培养同学甘于奉献,学会感恩积极品质
挑战新时代	培养同学团队协作,时间任务管理能力
沙场点兵	沟通中的不同角色扮演,深刻理解沟通的重要性,培养学生准确表达,理解倾听的重要性
游园定向越野	熟悉校园环境,增强对学校文化认同与归属感

心理素质拓展训练的关键内容是拓展活动的主题设定与深化。广东邮电职业技术学院心理中心与立人拓展训练中心

已经编制了针对大学生的心理素质拓展专刊,包括十大主题:挫折成长、感恩信任、创新思维、利他行为、亲密关系、自我认识、心理宣泄、同辈关怀、人际沟通、集体荣誉十大心理素质拓展主题。根据新生的特点在新生军训期间重要目的是培养同学之间的相互认识,增强班级归属感与认同感,以积极感恩的心态开始大学生活,因此我们通过以上项目(如表1所示)来实现心理素质培养。

(四)心理素质拓展训练开展的辅助准备

心理素质拓展训练具有很强的实践性和互动性,整个课程以学生互动体验为主,因此在开展心理素质拓展训练前首先要确认学生是否购买人身意外伤害保险,如果没有建议购买短期意外伤害保险,拓展过程中重点强调项目安全注意事项。心理素质拓展训练在室外运动场、操场、篮球场等空旷场地开展为佳,但如果资源有限出现恶劣天气等因素影响,也可灵活调整项目在教室开展,此时就要根据拓展主题与教室环境调整拓展项目或者项目的流程。

(五)广东邮电职业技术学院心理素质拓展训练影响力

2019年广东邮电职业技术学院申报成为广东省高校大学生心理健康教育拓展基地建设单位,承办广东高校心理健康教育师资心理素质拓展教学能力提升研讨班培训,先后为广东工业大学、广州大学、广东省“强师工程”等师生开展心理素质拓展培训,形成一定口碑和影响力,广东邮电职业技术学院已经成为心理素质拓展训练普及推广的重要推动力量。

四、结语

高校开展心理素质拓展训练难点和关键点在于师资的发展与队伍建设,心理素质拓展对心理教师提出了新的要求,同时也为心理健康教育课程改革与教师职业发展提供了宝贵机遇,目前各高校心理素质拓展刚刚起步,在日后高校特别是高职院校在心理素质拓展训练体系建设中应注落实国务院《国家职业教育改革实施方案》要求,重视服务社会服务,加大对心理素质拓展训练教师的激励力度。

参考文献:

[1]陈燕妮.心理素质拓展融入高职院校新生军训的实践研究[J].南方农机,2019,50(8):242,245.
 [2]邓忠,陈蒂丝,陈越.高职院校大学生心理健康现状分析与心理健康教育对策研究——以H学院为例[J].湖北开放职业学院学报,2019,32(12):44-46.
 [3]黄秋莲.高职院校心理健康教育的现状与对策[J].教育评论,2019(5):41-45.
 [4]中共教育部党组.高等学校学生心理健康教育指导纲要[Z].教党[2018]41号,2018.
 [5]国务院.国家职业教育改革实施方案[Z].国发[2019]4号,2019.

The Exploration and Practice of Psychological Health Education Reform Based on Psychological Quality Expansion Training ——Taking Guangdong Vocational College of Post and Telecom as the Research Object

YANG Yan - chuan, LIN Guang - guo
(Guangdong Vocational College of Post and Telecom, Guangzhou Guangdong 510630, China)

Abstract: Psychological health education is to improve the psychological quality of college students, the joint development of physical and mental health education, as well as a key part of the talent training system and political work of the important content and the critical content of ideological and political work in higher colleges. According to the requirement of increasing behavior training and psychological experience in the “Guiding Outline of Psychological Health Education for College Students” and based on the students’ psychological quality expansion training, the reform of psychological health education curriculum is promoted and both the quality education means and the ability of social services breakthrough are enhanced in Guangdong vocational college of Post and Telecom, which provides valuable references for vocational colleges to carry out psychological health education curriculum reform and to the training and psychological experience.

Key words: psychological health education; psychological quality expansion; higher vocational college; ability of social services (责任编辑:章樊)