

高校教师如何提升教学效能感的一点浅见

李萍

湖北襄阳市安定医院

[摘要]用专业的知识和技能,用积极的方法和技巧来提高高校学生的学习兴趣并引导其健康成长从而完成高校的教学任务,这是我对教学效能感的一点浅见。

[关键词]效能感;联结;课程设计;德育教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.865

效能感的概念来源于美国心理学家班杜拉的自我效能理论。指对自己能否成功地进行某种成就行为的主观推测和判断,它包括结果预期和效能预期。结果预期指个体在特定情境中对特定行为的可能后果的判断;效能预期指个体对自己有能力成就某种作业水平的信念^[1]。效能预期越强烈,所采取的行为就越积极。

我在几所高校兼职教学多年,在湖北文理学院承担的是《精神护理心理学》的教学工作,我非常感谢学院给我提供的这个教学平台,让我有机会将高深的缥缈的心理学现象以生活化的方式呈现出来,引导、推动学生以更好的、更舒服的状态完善自我的人格成长。每学期教学结束后,教研室总是很负责的组织学生对老师的带教效果进行调查问卷。学校反馈给我的是“学生很有兴趣听”“很能带动学生的情绪”“浅显易懂”“深入浅出”“落地实操”“很受学生喜爱”。我很高兴获得这些称赞,它将是我不断提高教学兴趣和教学方法的动力源泉。总结了一下自己的教学经验,对高校教师如何提升教学效能感提出一点浅见:

一、建立一种联结,让自己植根在学院的土壤里,做好教学前的准备

在每学期开课之前,护理教研室会很负责任很贴心地将对开学安排、教师须知等下发给每位教师。我会认真做好精神方面和物质方面的双重准备。精神上,我会仔细阅读收到的文件并根据教学安排先上学院看看熟悉教学环境:教学楼在哪;教研室在哪;休息间、开水间、卫生间的位置在哪;教室在哪,走进去看看桌椅,踩踩地板,试试教学设备;走两趟从家到学院的路程,提前20分钟进入教室;我在里面自由的呼吸,将我的气息与它碰撞,我感恩这个三尺讲台,敬畏我的听众,尽管他们是我的学生,我以一种类似于仪式的形式,虔诚地完成我的情感传递。我坚信我这样亲近这个场所,那么这个场所所蕴含的场能一定会帮助到我,让我更好地与它融为一体,并激发我的潜能,让我以更好的状态,更饱满的激情将要进行的课程最大化的、最优化地呈现出来,与学生产生共情。物质上,我会研读教学资料、准备教学用具,并根据学生认知水平思考可行的教学方案及课堂可能出现的风险(如学生回答不上来、学生对知识不感兴趣,课堂僵硬)等再结合教学经验不断进行反思,对课堂做好充足的准备以激起积极的效能预期。充足的准备可以说是成功的必要前提,临阵磨枪多败。例如,伟大领袖毛泽东从不打无准备的仗,著名历史研究员张素华在接受采访

时,曾说“毛主席在打仗前,会反复构思演练,形势解读十分精细,对敌我优劣势分析得面面俱到,他说打仗不仅要准备手榴弹、步枪;还要做好精神准备,并强调精神准备是制胜最关键的因素,大大提升士气,增加士兵们必胜的决心”。在长达八年的抗日战争中,毛主席将马克思主义的科学方法与中国的战争实际结合起来,审时度势如有神助,提出打持久战的战斗方针,建立民主根据地发动群众影响,提升士兵必胜的决心,并施行游击战术,切断敌人物资供应链,最终在1945年打败日本,赢得了抗日战争的胜利。

二、完善课程设计,让学生游弋在课程的框架里,做好教学工作

高校学生具有更强的自律性自主性;更高的学习能力和创新精神;他们不满足生搬硬套照本宣科;而教学本身具有很明确的教学目标和教学任务,如何把我们要讲的和他们想听的有机结合起来,这好比排兵布阵,需要精心设计精雕细琢。我采取“三三建制”的方法,效果明显^[2]。

(一)开篇,精彩引人

有的章节我放弃了通篇讲解和面面俱到的教学方法,重点讲述一个点,其他相关内容让同学们自学,如:在讲《护理心理学》第一章时,我侧重讲了护理心理学概念中对“护理情境”的描述,我讲了一个工作场景的实例:科主任发现了一位护理人员没有严格遵守操作规范,批评了护士长,护士长接着对这个护士进行了批评,护士转身呵斥了一位吵闹的病人,扭脸这个病人爆发了冲动行为。再讲一个生活场景的实例:父亲在单位受到了领导批评,回家看到儿子坐在沙发上看电视,怒气冲冲训了儿子一顿,儿子心中有气,一脚踢飞了身边的猫,猫冲出家门,冲向马路,碰上了疾驶过来的三轮车,车主急刹车,三轮车翻了。这就是心理学中的“踢猫效应”。由此引发对踢猫效应的讨论,进而谈谈对情绪管理的认知。我将学生的注意力和好奇心有效地吸引过来,让他们快速进入我所营造的氛围和节奏中,达到了预期效果。

(二)课中,干货满满

讲课时,我尽量将心理学纯理论性的知识通过生活化的方式呈现出来,讲学生们想听的而不是教材上死板的东西,一切从实际的需要从实践的需要从运用的需要出发,这是我教学模式的转变。基于这个教学认知,我对课程进行了精心的设计:一般采用列举一个生活实例,提出一个核心观念,拿出一个解决方案的步骤。如:在讲“不同年龄的心理卫生”时,我

举了一个实例：5岁的孩子，下雪天，大半夜要吃冰激凌。家长会怎么做？展开讨论，分析不同处理方式对孩子身心健康的影响；良好的沟通技巧，优化的语言魅力对孩子人格的形成和成长具有的重要意义。采取肢体语言先行（拥抱、抚摸、平视等），表达感受；呈现实事（有可能啥事没有，有可能发烧，拉肚子等）；把选择权交给孩子（对可能的结果负责，勇于担当）。讨论不同顺序的应对方法可能出现的对抗和冲突，现场气氛非常活跃。在讲“人际交往与沟通”时，我又举了一个实例：初中学生玩手机，老师没收并告知了家长。讨论家长会怎么做？家长对孩子和问题的态度关乎孩子对学校老师和学习的态度，关乎家长能否走进孩子心里的大问题。要有一个认知：我们不怕孩子在成长过程中犯错误，恰好犯错误的时机正是我们与孩子建立良好关系的纽带的最佳时机，恰好是搭建了一条孩子与家长之间沟通桥梁的最佳时机。采取老师打电话说了这个事，但是，我没在现场，不知道究竟是怎么回事，你能告诉我吗？（客观描述性语言，给孩子营造一个信任的环境）；你是怎么看待这件事的？（提升孩子对事情的认识能力，而不是纠结手机），你准备怎么解决这件事呢，要不我们商量商量？（家长和孩子共同面对问题，问题解决了，给了孩子力量，问题没解决，你们的心连在一起）。学生们对沟而不通的困惑，对沟通的技巧有了更深的理解和认识。在青少年行为问题中，大家讨论最多的是焦虑、抑郁和睡眠障碍，而很少谈到感恩、勇气和爱！而我在每次课程设计时，这些都是我课程的灵魂，放大积极因素，缩小消极因素；提高学生解决问题的积极性而不是以被动的姿态逃避，躲闪。

（三）结尾，精辟启发

课程快结束时，我应用心理学的“近因效应”或采用承上启下，简单总结；或互动交流，引发高潮；或预留开放性问题，提出期待。一堂课程就在这种或欢声笑语或热烈讨论或情绪激昂或互相激励中愉快地结束了，大家意犹未尽。例如，在学习完健康管理预防这一知识点时，我给学生布置了综合实践任务——请学生就目前肆虐的新冠肺炎，开启头脑风暴，结合课堂所学健康知识，提出预防对策；请学生通过调查法、观察法等以小组的方式开展调查研究新冠病毒的起因、传染途径及如何预防。新冠自2019年12月爆发至今，其热度从未削减过。对于这一社会热点，学生也表现了高昂的热情。在任务检验课中，小组代表人纷纷侃侃而谈，各抒己见，进行了激烈的探讨，会后我将各观点进行了总结归纳，并大力表彰了具有创建性的观点，大大激发了学生学习讨论的热情。在这一教学过程中我既运用了“近因效应”，又让学生在实践中加深了对知识的理解运用能力，教授学生知识的同时，启发学生思考，将理论和实践有机结合起来。

三、强化价值观念，把德育教育作为隐性教育贯穿课堂教育始终

每一个大学生都是我们社会主义建设的主力军和生力

军，他们的道德品质、政治素养、价值观念将对祖国的建设和发展影响深远。我始终把德育教育作为隐性教育贯穿整个教学工作的始终^[3]。我坚信善念有善行，善行有善果。在讲“心理咨询与心理治疗的方法”时，侧重讲了“倾诉”与“倾听”。结合自杀的案例，讲陪伴是最深情的告白，我们同学之间的陪伴很重要，感谢身边的同学、朋友和老师；在讲“语言的沟通”时，让同学们留意学校的宣传片包括校园内花草树木的宣传牌，留意校园文化，热爱学校，关心学校的建设和发展；在讲“应激障碍”时，讲新冠肺炎疫情期间，中国人民在伟大的中国共产党的领导下万众一心、众志成城，打赢了这场战役；包括常态化疫情防控期间，我们学院门岗安保们所做的一系列防控措施，增加了我们的安全感；在讲“如何保持良好心态”，告诉学生们，“每天想想幸福三件事”，同学们说“吃饭，睡觉，玩手机”。我说“那也很好，说明我们是安全的、是自由的、是轻松和快乐的”，同学们哄堂大笑，气氛轻松又自在。我深知护理学学生在国家的卫生建设中发挥着重要作用，他们身上肩负着救死扶伤的崇高使命，是我们的白衣天使，需要用美的心理浇灌病人的心田美的品德滋润病人的心灵。因此，在实际教学中，我非常注意提炼教材和实例中的思想道德因素对学生进行正反面教育。2018年8月，昆明市西山区五位护士殴打精神病院病人并导致家属诉诸法律的新闻在护理学院炸开了锅，震裂了学生的三观，他们常常在一起讨论。这无疑是一个德育反例，对此我特意在一堂课中，将此案例以新闻播放（含源视频播放）的方式，播放给全班同学看，请他们分享观后感。播报完毕后，学生都怅然若失，坐着沉默不语。我便起头问他们新闻中护士的做法觉得对的请举手，无一响应。我深知学生已经在内心开启了反思，并点了几名同学分析为什么不对，及作为护理人员在病人发病时我们要怎么做？深化了大家对“护理”二字的深刻认知，以活生生的例子感染学生，启发他们自觉净化品质，不断提升道德水平。

四、小结

我从护理临床中来，我到心理理论中去；我从心理理论中来，我到生活实践中去。我用我的专业知识和专业技能，讲他们听得懂、学得会、用得上的生活化的心理学技术，让高校生们更健康，更快乐，更自由，更幸福，飞得更高更远。我对高校教师如何提升教学效能感的浅见，如是。

参考文献：

- [1]张科立.基于提高教学效能的高中数学课堂教学策略研究[J].中学教学研究,2021(04):18-19.
- [2]王纪琼.心理学生活化[M].光明日报出版社,2019(1).
- [3]朱红,戴亿锦.论高校德育中的显性教育与隐性教育[J].辽宁教育研究,2007(6):26-27.