

浅谈如何上好五年制大专班《心理健康》课程

——以文山州财贸学校19工程班为例

李明翠

(文山州财贸学校 云南 文山 663099)

[摘要]当代职校五年制大专生是在中国社会发生急剧变化时期成长起来的,独生子女占很大比例,心理和生理尚未完全成熟。而竞争的日益激烈、事业成功的艰辛及生活节奏的加快,给每一个希望获得知识、赢得未来发展先机的青年学生提出来很高的心理要求,同时也给他们带来了一定的心理压力,大专生的心理健康状况不容乐观。心理教师是否能上好心理健康课程直接影响到学生的心理健康水平。本文以文山州财贸学校19工程班为例,深入分析五年制大专班心理健康课程教学现状,并提出优化课程的有效措施,以期提高心理健康教学质量,切实提高学生心理健康水平。

[关键词]五年制大专生;心理健康课程;教学现状;建议

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.1728

一、心理健康课程教学现状

1、教学模式待改进。这个班的心理健康课前三章采用传统授课方式,这三章涉及心理学的一些理论知识。第一、二章的传统授课,效果不错,学生由于刚刚接触这门课程,兴趣度都比较高,但第三章,多数学生兴趣弱化,课堂表现有些不佳,开始有学生课堂睡觉或思想开小差,理论知识相对枯燥些,学生普遍喜欢听有趣的、生动的、有意义的课程内容。后面几个章节我便开始利用多媒体,制作精美的课件进行授课,教学设计里面加入一些有趣鲜活的案例,课程讲授多了一些幽默,学生课堂参与度逐渐提高,多数同学学习从被动变为主动,但仍有少数同学不愿听,通过与少数不爱学的学生交流发现主要是课堂学生活动不够,互动不充分,教学设计还不够新颖,没有充分结合学生的实际心理问题来设计课堂,课程不能较好地抓住学生的心,心理健康教学模式还有待改进。

2、学生心理健康状况有待提升。19工程班同学心理健康状况为:这个班是五年制大专班,目前共28人,其中男生27人,女生1人,较大一部分学生胆子大,性格乐观外向;人际关系不错;总体情绪不够稳定健康;抑郁症的测试上有少部分同学出现轻、中度的抑郁;通过观察及了解发现,很大一部分学生沉迷于网络游戏,甚至产生网瘾,对学习、生活产生一定影响;中职生心理健康测试问卷调查中,绝大部分同学属于心理亚健康状态,心理健康水平有待提高。本学期的心理健康课程着重从心理健康的一些基本理论、自我意识、人格培养、职业生涯规划、学习心理、情绪、人际交往、恋爱与性心理、压力与挫折、生命教育方面进行授课,对于学生的情绪问题本期做了深入的讲授,但针对抑郁症的讲解还比较少,对于网瘾问题几乎没涉及,一方面是时间的限制,另一方面主要因为自己没有很好地根据实际灵活做一些教学计划的调整。另外,该班课外个体心理辅导较少,学生羞于咨询,害怕咨询,再加上学校心理咨询设备不够完善这些都直接度影响心理健康课程的有效性。

3、学生上课表现有差异。这个班一个星期共2节课,星期二一节,星期四一节,课时合理,对于学生星期二教学效果不太理想,睡觉的同学较多,多数同学还没上课就已经睡着,经过了解发现星期二上心理健康前学生经历了一场专业课的学习,学生听不懂,学不会加之内容本身枯燥无味这让许多同学早早进入梦乡,并在心理健康课上睡倒一片。星期四的教学则是在下午第一节,学生上课表现都很积极,睡觉的很少。这些上课表现的差异我也进行了一些反思,并作了一些调整,如在星期二心理健康课前加一些热身活动,活跃一下气氛,但收效甚微,过不了多久学生又沉入梦乡,可能热身活动互动性及有趣性不足。

4、作业情况。自从事教师这个职业以来,大大小小批改过很多次作业,但只有19工程班的第一次作业最为认真,当时作业题目是“我对心理健康的认识”,作业只有一题,但同学们很认真,写的很到位,都详谈了一些自己的认识,有好多个同学直接写了一页纸。从作业大体可以看出学生对这门课程的

喜爱和重视程度,但越到后面,学生作业的情况越不如人意,有些敷衍,草草几行字应付,有些同学甚至就不交作业了,这些现象也恰恰表明学生不太喜欢这门课程了,这种情况一方面由于学生对这门新课程的兴趣度降低,另一更要的原因是课程的吸引力不够,不能充分抓住学生的心。

二、上好心理健康课程的相关建议。

1、科学合理地进行教学设计。

一堂有效的课程来源于精心的教学设计。具体的教学设计,首先得进行课程内容的筛选与过滤,现在的职校学生需要的心理课程内容要么有趣生动,要么内容直达心灵深处,如果满足两者,内容就是受欢迎的,从这几年的教学发现,情绪、人际交往、恋爱及网瘾问题往往是学生比较喜欢的话题,心理问题也往往集中在这些方面,所以在教学设计中对这些方面应多下功夫,重点设计,解决学生突出的心理问题。

心理健康课重在学生的感悟,让学生在感悟中自我提升,自我完善,心理咨询与心理教育的目的在于助人自助,即帮助学生自己解决自己的心理问题,所以教学设计里应立足学生实际的心理问题,可通过案例,小故事等新颖、别开生面的方式引入课题,让学生积极主动地思索问题,接着通过角色扮演、小活动等让学生活到真实的案例里面,直面心理困惑,突破困惑或心理问题,自我探寻答案,人都有自我实现的潜能,都有自我解决心理问题的潜力。最后学生自己从案例、小故事、角色扮演和小活动中感悟心理问题,学生中互相做心理感悟的分享交流,教师做点评,结束一堂心理课程。当然教学设计不是死的,学生群体的心理健康状态是在不断变化发展的,所以设计也需不断跟进改变,方式可以多样新颖,但课程应始终以学生为中心,立足于学生的实际心理问题来进行设计。心理健康课程可以直接理解成一次团体心理辅导,辅导中,始终以学生为中心,培养学生健康心理为目标。

2、有效管理课堂。

教学有没有效果除了要有精心的教学设计,还需有效管理课堂。如19工程班同学上完专业课,多数同学便提不起精神来学习,作为心理健康教师就有必要做一些互动小游戏来调动大家的积极性,时间不需要很长,1分钟或2分钟即可,小游戏还得有趣且能充分调动学生积极性,这种互动管理课堂不只可以用于课前,课中任何教学氛围不理想的时候均可用,通过有效的简短活动随时可进行有效的课堂管理。

另外教师的教态、教语等具有感染性,幽默诙谐且自信从容,乐观向上的教学风格能充分调动学生学习的积极性,教师的自信从容,乐观向上能感染带动学生的情绪,一个心理健康的教师能感染带动出一群心理健康的学生,教师的一言一行深刻影响着学生的健康成长。所以,作为心理健康教师应从多个方面提升自己的人格魅力,在课堂中幽默诙谐,自信从容,乐观向上,在课堂中展现一个有人格魅力,心理健康的教师形象,用这种形象调动学生学习的积极性,间接管理课堂。

3、完善教学模式。

(下转第1802页)

时而沉重低缓,时而万马奔腾,时而如诗如画。剧中的音乐有力地烘托了情节的发展,渲染了剧场的氛围,使观众产生出强烈共鸣,从而达到音乐与剧本相结合的高度完美统一^[8]。该音乐剧的音乐监制姚谦说道:《魔山》的音乐就是要让观众跟着台上一同唱。正是由于此,使《魔山》的音乐风格变得非常独特,在观赏的过程中,不仅可以呈现出强大的气势,同时也能感受到小动物心情的变化,真正的展示出音乐的魅力。在儿童剧中,声乐的运用,使表演更加的感人,更能激发观众内心的情感,使整体的表演获得到达理想状态^[9]。

5、提升了儿童观众的艺术欣赏价值

儿童剧是熏陶儿童观众思维品质的重要艺术载体,对儿童的艺术欣赏能力培养具有重要意义。声乐与儿童剧的结合,将儿童剧中的艺术性放大,使儿童在观看的过程中可以产生更加直观的艺术感受,并将此内化,形成艺术欣赏能力。《猴子王》中小动物们非常的活跃,如“不远处的小岛上有颗桃树,上面结满了又大又红的桃子。”小猴子已经按耐不住啦~“不好啦,不好啦,猴子被河水冲走啦!”这可急坏了小猪和羚鹿。不好啦,着火啦,快来人救火呀~。狐狸妹妹认识到自己的错误并真诚地道歉后,善良的孩子们纷纷原谅了她,稚嫩的声音让现场充满感动。这一儿童剧,不仅有生动有趣的声乐,同时还有非常高的艺术欣赏价值。小朋友在90分钟的演出中能够收获信任与责任的道理,与音乐剧中的情景产生共鸣,形成好的品质。

结语

总而言之,在儿童剧中声乐的运用,提升表演的魅力,营造良好的氛围,使表演活动变得更加有魅力。在儿童剧表演的

过程中,加强对声乐的运用,借此刻画不同的人物形象,丰富儿童剧的内涵,突出主题,使观众在观看的过程中产生更加直观的感受,从而提升观赏效果。

参考文献

- [1]郭云楠.声乐在儿童剧中的重要性[J].北方音乐,2020,(16):82-83.
- [2]张肖茜.绘本与儿童剧相结合的多形态阅读推广活动应用与思考——以金华市少年儿童图书馆为例[J].卷宗,2020,(8):162.
- [3]李松,丁付禄.重庆题材戏剧对重庆小学生美育作用研究——以红色儿童剧三部曲为例[J].大观,2020,(5):86-87.
- [4]程诺.论老舍儿童剧《宝船》的民间文学渊源及排演传播状况[J].海南师范大学学报(社会科学版),2020,33(5):9-16.
- [5]张琪蕾.新媒体时代儿童剧推广策略分析——以中国儿童艺术剧院微信公众号为例[J].新媒体研究,2020,6(24):20-22.
- [6]玉妮.对现实题材儿童剧创作的几点思考——儿童音乐剧《月亮上的妈妈》评析[J].歌海,2019,(1):34-36.
- [7]王欢,李佳骏,赵一璟.实践教学与基础教学的结合研究——以儿童剧《青蛙王国之女王祝福》为例[J].科技资讯,2019,17(28):148-149.
- [8]杜林.导演需把握剧目“航行”的方向——儿童剧《海上的诺苏火布》导演的思考[J].四川戏剧,2017,(4):147-149.

(上接第1782页)

心理健康教学不全是活动教学,也不全是理论传授,许多心理活动都需要理论的支撑,心理理论也需要活动进行实践延伸。所以在教学方法的选择上既要有理论传授,又要有实践活动,把两者科学合理地衔接融合起来。

4、另外心理健康教育不仅仅是课堂的教学,课外的心理咨询与辅导能更好地帮助学生培养健康的心理。职校生普遍存在自卑、情绪不稳定等多种心理问题,他们的心理健康水平较高中生低,单纯的心理课程教学不能较好解决他们的问题,个体心理咨询变得尤为重要,它能较深入、有针对性地解决个别学生较严重突出的问题。作为学校得不断改进与完善心理咨询室相关设施设备,心理教师应切实提高咨询技巧,把握学生心理状态,将心理咨询与心理健康课程有效结合起来,根据咨询案例作一些思考,并把案例引入课程中。

5、有效将作业作为一种课程补充。

心理健康教育除了课程及课外心理辅导,作业也应成为一种教育的形式,心理教师根据课程内容结合学生实际布置一些作业,可以是开放式的问题,也可以是一些心理测试题,题型不限,围绕提高学生健康的心理出题,对于作业,教师必须认真批改作业,在作业中做一些作业完成点评,透过作业查找学生可能存在的心理问题,给学生一些调适心理的建议,并在作业中多给一些鼓励性的语言。我校虽有心理咨询室,但许多同学羞于咨询,而作业是学生都要完成的,通过作业进行进一步的交流这也是一种咨询形式,通过作业,教师能掌握学生学

习的情况,掌握学生产生的一些心理问题,并据此作一些教学调整。作业中的交流同时能拉近师生距离,心理教育要产生效果,离不开师生关系的和谐,只有师生关系融洽,相互信赖了才谈得上进一步的心理教育与咨询。

心理健康课程属于德育课,育人先育德,五年制大专生大多文化基础薄弱,学习态度不够端正,要提高学生的学习成绩必须做好德育教育,通过心理健康课转变学习态度。心理健康课更是一门心灵课,在课中让学生内心得到洗涤,得以滋润,让学生懂得预防与调试心理问题的方法,保持心理健康。心理健康课如何上好就变得尤为重要,教师除了注意以上谈到的教学设计、教学模式、课堂管理及作业外,也还有许多需要注意的,如上课前建立良好的师生关系,这是上好心理健康课的前提与基础。总之,职校五年制大专生心理健康课程教学方式可以多样化,教师应围绕德育与育心不断改革与创新教学方法方式,切实提高学生心理素质。

参考文献

- [1]丘宏宗.中职学校德育与心理健康教育融合实践研究——基于积极心理学的视角[D].广东技术师范学院,2017.
- [2]关琳.中职学校积极心理健康教育模式初探[J].西北成人教育学院学报,2016(05):105-107.
- [3]刘灵灵.中职生心理健康教育的问题及对策研究[D].湖南大学,2014.