

# “教学做合一”理念下心理健康课程教学实践研究

——以《遇见更好的自己》教学单元为例

杨小莉

四川国际标榜职业学院 四川成都 610100

**摘要:**在“教学做合一”的教学模式下,在高职心理健康教育课程中以《遇见更好的自己》教学单元为例进行教学改革实践研究。坚持以学生为中心,从教学需求分析、教学目标梳理、教学内容重构、教学方法改革、教学资源建设、教师教学能力提升等方面进行实践研究,提升学生以“做”为核心的能力,提升学生心理素质,促进当代高职大学生全面发展。

**关键词:**教学做合一;高职心理健康教育;教学实践

习近平总书记在全国卫生与健康大会上强调要加大对心理健康问题研究,做好心理健康知识科普工作。心理健康教育课程作为高校心理健康教育的主渠道,承担着学生心理素质提升的重要任务。基于陶行知“教学做合一”一体化教育理念设计课程活动,以情境性、体验性、互动性为主,将理论知识、心理体验和行为训练融为一体。在课程内容设计中通过创设生活情境,以活动为载体,承载理论知识,强调学生的体验和感悟,促进学生变化。以做为核心,学生在完成活动过程中培养和发展积极心理品质,提升心理素质;以激发学生自主参与、自主体验、自主感悟为核心,形成围绕心理健康和积极心理品质的自我教育活动。该单元深入学情,通过调研重构课程内容,以“知情意”和“积极心理学”双线索设置教学内容,帮助学生发现并使用自己的正向心理资源,提升情绪管理能力和学习能力,增强自我效能感,促进内在自我和谐。

## 一、整体教学设计

### (一) 教学设计依据

#### 1. 对标教育部要求

中共教育部教党〔2018〕41号文件《高等学校学生

心理健康教育指导纲要》指出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重要内容。

#### 2. 调研学生需求

教学团队的教学对象为大一护理专业学生。课程开发应立足于本校学生个体发展需求和学生专业职业能力发展需求两个维度,开发兼具实用性和适用性的课程内容。为此,我们从这两个维度进行了学情调研分析。

##### (1) 个体发展需求调查

采用问卷调查法对本校学生基本情况进行了调研。调查内容包括新生适应性、学生学习能力、学生人格发展等。对调查结果进行分析后结论如下:其中父母未受过高等教育家庭95%,来自本省不发达地区88%,年收入较低86%等。有50.93%的学生有隔代教养经历,有51.2%的学生希望得到人际交往和适应帮助,有51.1%的学生需要对未来目标定位帮助等。

通过这些调查和分析,发现家庭教育、家庭结构对学生的影响非常大,随之带来的心理问题也有较为明显的特点。家庭所处的地区经济欠发达,家长为了生计外出务工,孩子由祖辈隔代教养。这类有留守经历的学生通常在自我认同、情绪管理等方面存在较多的问题。针对这些问题,归纳出学生个体发展需求为:关注自我认知、情绪管理等内容。

##### (2) 专业职业能力需求调查

根据相关调研结果,护理专业学生的社会需求要求除了专业技能外,还需要沟通能力、学习能力。由此,

**项目来源:**2023年度四川省心理学会科研规划项目《“教学做合一”理念在心理健康教育课程中的应用研究》SCSXLXH2023032

**作者简介:**杨小莉(1983—),女,汉,四川,心理健康教育教研室主任/副教授,本科,四川国际标榜职业学院,研究方向为心理健康教育。

心理健康课程应设置人际沟通、学会学习等课程内容。

### 3. 结合学情分析

(1) 知识基础方面，通过课程前一模块的学习，学生对心理健康常识有了一定的了解，对心理健康标准和影响心理健康的因素有掌握，但对自我的认知和调节能力还较欠缺。

(2) 认知能力方面，自我认知欠缺，悦纳度较低。51%留守经历学生，65%的学生平时很少内省，58%的学生自我悦纳度低。情绪管理能力差，抗压能力较弱。仅37%的学生有情绪觉察和准确表达能力。意志力薄弱，学习能力不足。18%的学生有适合自己的学习方法。

(3) 学习特点方面，对自我的探知兴趣浓厚，但自主学习能力差，86%的学生通过短视频和公众号学习碎片化的心理学知识。学习自我效能感低，在学习过程中遇到困难和挫折是容易退缩，或者不付出努力就轻言放弃。

(4) 专业特性方面，从事护理专业的技术人才，需要具备良好的自我认知能力、情绪管理能力、抗压能力和学习能力。

### (二) 单元教学目标与教学重难点

在对标国家要求、服务个体心理需求和专业职业能力需求、结合学情分析发现高职院校学生低自尊体验较多，自我认知能力较弱，未来目标感较差，缺乏对生活的情感和兴趣等。在整体论视角下，以提高学生自主管理能力为核心，重点增强其内在“自我”，培养学生的积极心理品质。教学目标应主要为培养学生自我认知、自

我调节能力，实现自我和谐。

### (三) 重构教学内容

根据“教学做”合一教学理念，结合心理健康教育课程独特性是知识是理性的，人是感性的，行为是可视化的。理性的知识可以分解，感性的人却难以分割。该课程将模块化的活动作为感性载体，再融入理性的理论知识，促进人的行为变化，符合工学结合的高职教育理念，实现教学目标。

原有课程体系分为三个部分，“是什么、为什么、怎么做”。如“自我认知”这个课题，传统的以学科体系为划分标准的课程内容包括自我意识的含义、自我意识的内容、自我意识障碍、健全自我意识几部分。根据陶行知理念改革后的教学做一体化课程体系为“怎么做（包含是什么和为什么）”。即为教师和学生以“为做”核心的活动任务中，完成如何实现自我认知完善的教学目标，根据这个理念改革重构后的教学内容分为全面认知自我、积极悦纳自我、完善提高自我三个逐级递进的教学部分。每个部分又由不同的活动来组成，第一，全面认知自我由活动1“自画像”和活动2“漂流瓶”来从自身角度和他人角度来完成全面认知自我练习；第二，积极悦纳自我由活动3“优势树”用积极心理学理论作为指导来发掘自身优势资源，培养自信，增强自我效能感；第三，完善自我由活动4“勾画未来”通过完成个人成长计划方案来实现自我完善和提高。其余部分内容设计见图1所示。

模块二 遇见更好的自己		教材名称	高职学生心理健康与成长创新教程
总学时	32课时	开课学期/学时	第一学期/(12课时)
<b>教学目标：</b> 发现并使用自己的正向心理资源，提升情绪管理能力和学习能力，增强自我效能感，促进内在自我和谐。			
<b>教学内容：</b>			<b>教师应具备的能力：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>专业能力               <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 应掌握积极心理学系统的理论知识，并具备运用正向视角对学生进行教育教学的能力。</li> <li>(2) 掌握普通心理学基本的理论知识；</li> <li>(3) 具有团体辅导能力。</li> </ul> </li> <li>教学能力               <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 根据每个班的具体学情，调整及设计教学内容的能力。</li> <li>(2) 课堂组织管理能力，课堂突发情况应对能力。</li> </ul> </li> </ol>
<b>媒介选择建议：</b> 1. 书目 2. 参考文献资料、习题库 3. 微课、微视频数字资源库 4. 学习通	<b>考核与评价：</b> 以发展性评价和多维评价为主，教师评价（60%）+生生互评（60%）+个人评价（10%）。评价标准是该部分知识内化和能力习得与迁移。	<b>学生已有的学习基础：</b> 通过课程前一模块的学习，学生对心理健康常识有了一定的了解，对心理健康标准和影响心理健康的因素有掌握。但对自我的认知和调节能力还较欠缺。	<b>教学方法：</b> 活动法、体验式教学法、讲授法、讨论法、头脑风暴法等

图1 教学内容重构

#### (四) 建设数字资源

以课程模块为单位完成了6个大类的课程数字资源建设,实现从模块到课节的信息化教学手段全覆盖,有效提高了学习兴趣和教学效果。资源库包括微课资源库、微视频资源库、推荐书目集、文献资料资源库、课件资源库、课后习题库。以学习通为载体,建设线上开放课程,便于学生完成线上学习。在学习通设计课前在线调研,课中在线讨论、在线练习,课后在线作业,在线考试等方式,实现线上线下一体化教学模式,提升学生学习效率,增强课程有效性和针对性。

#### (五) 提升教师教学能力

陶行知“教学做合一”教学理念下教、学、做不是三件事,是一件事。教师作为教学主题,需要深入理解该教学理念的内涵,才能在教学活动中有针对性的提高教学活动的执行能力,以及对教学活动的持续研发能力。心理健康教研室通过组织教师进行专题研讨、主题讨论,课前集体备课,课后集体复盘,课中推门听课制等全面保障教学质量。大力鼓励教师外出参加专题学习,提升自身专业能力;鼓励教研室教师积极参加教师能力大赛,提高教学设计、课堂组织、活动安排、学生调研等能力,从而提升综合教学水平。积极建设以教师为中心的教学能力提高鼓励机制。

### 二、教学实施过程

#### (一) “双线索”引导教学流程

##### 1. “知、情、意”线索

个体要实现内在和谐,须要做到知情意的协调统一。该模块以“知情意”为内在逻辑,基于个体心理学过

程设置“三阶”课程内容,基于学情实现三个转变(学习效果),促进个体内在和谐-“遇见更好的自己”。

##### 2. “积极心理学”线索

以积极心理三个策略“过去(发现并运用自己的优势资源)-现在(感知美好)-未来(希望思维)”为线索与知情意融合,帮助学生挖掘正向心理资源,体验积极情感,乐观面对未来。

#### (二) “三学五步”提升教学质量

1.通过“课前探学、课中践学、课后拓学”三步教学,逐级递进,学生从自我探索到自我体验、自我训练,再到自我实践,逐步培养其自我管理能力和符合高职学生认知规律。

2.“入、感、练、用、固”五步教学法,每个教学活动均以高职学生认知规律为据,设置了由浅入深五个步骤。“入”为导入,通过案例等方式激发学习兴趣。“感”为感受,通过创设情境进行心理体验,获得心理感受;“练”为心理行为训练,让学生在感受和反思后,对新的心理行为模式进行内化;“用”为新经验应用实践,将课堂所学应用到生活情景中。“固”为课后拓展固化新经验,实现知识迁移。

在遇见更好的自己这个单元中的活动4勾画未来环节中,第一步,是通过学生熟悉的歌曲导入;第二步,通过创设情境-树立合理的理想自我获得心理感受,产生如何树立合理理想我的心理需求;第三步,顺势引出SMART原则,并通过《个人规划方案》掌握SMART原则的应用;第四步,将掌握的心理技能在生活情境应用,增强知识和技能的迁移和内化;第五步,通过师生互动,

活动4 : 勾画 未来	入	通过歌曲导入课程内容。	播放歌曲《我的未来不是梦》	听歌思考自己的未来。	承上启下。	2分钟
	感	树立合理的理想自我。	1.完成个人分享活动“我最欣赏的人”。 2.小组讨论,描绘我的理想职业和理想生活。	1.通过完成个人分享寻找榜样的力量。 2.通过小组讨论,寻找理想自我。	通过理想自我的想象,激发斗志。	5分钟
	练	1.在SMART原则下制定合理目标,梳理理想自我。 2.找到实现理想我的方法和途径。	1.观看微课《合理目标SMART原则》。 2.完成短期和中期规划,制定如何实现理想职业和生活的方案。	1.制作《个人规划方案》,找到实现理想自我的方法和途径。 2.将制作好的《个人规划方案》上传到学习通,并分享。	通过合理规划,落实行动。	6分钟
	用	创设生活情境,完成知识和技能应用练习。	情境案例:有人说“先定一个小目标,挣到一个亿”。你如何看待合理的目标设定?	1.学生对该案例用刚学的经验进行分析。	运用合理的目标制定方法进行自己的目标管理。	4分钟
	固	总结固化知识点。	教师提问:为什么要无条件积极接纳自己?	学生小组讨论并分享答案。	梳理本环节知识,固化知识。	3分钟

图2 本单元教学内容

总结固化已有知识。

### 三、总结

#### (一) 构建系统化课程体系

目前改革后的课程效果较好，但是大学生是社会栋梁，要承担更多社会责任，面临的困惑也多样化，这就需要在“教学做合一”理念下共同构建心理素质学习体系，构建系统化课程体系，全面促进学生心理健康发展。

#### (二) 打造个性化学习计划

“教学做合一”理念下的课程建设以“学生活动为中心”的课程模式，该模式很好的提升了学生的学习效率，做到了知行合一。但是心理的复杂性和灵活性决定了每个个体的心理状态是不同的，课程设置需要更好的平衡普遍性与独特性的问题，更好的针对每个同学的最近发展区进行课程设计。针对每个同学心理特点的不同，打造个性化的学习计划，结合学生心理需求精准推送个性

化学习任务，有的放矢提升心理素质。

#### 参考文献

- [1] 张大均, 王鑫强, 心理健康与心理素质的关系: 内涵结构分析[J]. 西南师范大学学报: 人文社会科学版, 2012, 38(3): 69-74.
- [2] 侯怀银. “教学做合一”述评[J]. 课程·教材·教法. 2013(08): 16-23
- [3] 王东群. “教学做合一”在中职数学教学中的实践与探索[J]. 中国职业技术教育. 2014(35): 64-68
- [4] 杨泽中. 教学做合一教学模式背景下“四做”生活课堂在中职建筑施工专业教学中的实践[J]. 科学咨询 2016(09) 78
- [5] 江浩. 基于“教学做合一”思想的课堂教学思考与实践[J]. 兰州教育学院学报. 2019(2): 173-174