

拓展训练对大学生心理的影响及实施策略

李程玉

通化师范学院教育科学学院

DOI:10.32629/mef.v2i3.77

[摘要] 现代社会的高速发展以及快速变革,使得人们的社会压力与日俱增。高校大学生不仅需要面临择业就业的巨大压力,还需要面对学业、人际交往以及经济等现实问题。为更好地适应社会发展,提高大学生心理素质已经成为高等教育人才培养的重要方向和主要内容之一。在高校素质教育改革深入推进的背景下,拓展训练成为解决大学生心理问题以及提高心理素质的重要平台。本文首先论述了该课题涉及的相关概念内容,然后就拓展训练对大学生心理的影响进行了细化分析,最后从拓展训练应纳入课程体系、拓展训练活动推广等方面给出了建议。

[关键词] 拓展训练; 大学生心理; 心理素质; 影响; 建议

The Influence of Outward Training on College Students' Psychology And Implementation Strategies

Li Chengyu

School of Education Science, Tonghua Normal University

[Abstract] The rapid development and rapid changes of modern society make people's social pressure increase day by day. College students not only need to face the huge pressure of employment problems, but also face practical problems such as academics, interpersonal communication and economy. To better adapt to social development, improving the psychological quality of college students has become an important direction and main contents of higher education personnel training. Under the background of the deepening of the reform of quality education in colleges and universities, the development of training has become an important platform for solving the psychological problems of college students and improving their psychological quality. This paper first discusses the related concept content of the subject, and then makes a detailed analysis on the impact of the expansion training on the psychology of college students. Finally, suggestions are given from the aspects of the expansion training should be included in the curriculum system and the promotion of training activities.

[Key words] outward training; college students' psychology; psychological quality; impact; suggestions

引言

大学生心理健康一直以来都备受教育界和社会的关注,心理健康是个人健康的重要组成部分,所谓心理健康我们可以理解为能够在纷繁复杂的事物和现象接触过程中,正确认识自己,透过现象看到事物的本质,并表现为良好的积极向上且持续的心理状态和过程。当前国家对于全国大学生健康特别是心理健康的相关调研数据中可以看到,整体形势不容乐观。为了更好地培育社会主义合格接班人,为了更好地促进素质教育的全面推行,我们有必要对大学生心理现状以及心理素质培育给予必要的重视。拓展训练活动的推广已经成为当下大学生心理问题解决以及心理素质培养的重要方式。

1 相关概念解析

拓展训练起源于第二次世界大战时期的英国,第二次世界大战结束后拓展训练被广泛应用于管理培训领域,通过户外真实管理情景的模拟,对企事业单位管理者进行心理和管理两个方面的而培训。值得一提的是拓展训练理论以及实践从一开始就对准人的心理素质培养这个核心主题进行理论构建和社会实践。国外关于拓展训练的理论研究较为丰富,社会

实践方面主要集中在企业拓展训练方面。真正的高等院校拓展训练是1999年清华大学与中国国内第一家拓展训练学校北京人众人合作开始的,直到2002年以后拓展训练才真正构建起了高校人才培养的课程体系。拓展训练是以心理学发生认识论、高峰体验论、人本主义理论以及行为主义理论等理论基础进行课程开发和教学规划的。国内关于高校拓展训练的研究实践成果建设十分不足,研究层面较多的都集中在理论论证层面上,实证研究少之又少。

2 拓展训练对大学生心理的影响分析

2.1 拓展训练有助于提升大学生自我认知能力

在拓展训练课程以及项目训练的过程中,能够充分体会到对于自我了解、自我发现、自我接纳、自我塑造、自我超越的全面自我认知的过程,树立自尊、自信、自强的意识,能够在理论学习以及实践训练过程中体会到集体的重要性,能够较为清晰的认识到自我实力或者自我缺陷乃至别人对于自我的评价等。

2.2 拓展训练有助于提高学生自我创新能力

创新素养在高等教育人才培养目标中有着极为重要的

地位,而创新素养的提升很大层面离不开健康的心理以及包括创新认知、创新精神在内的心理素质培育,而通过拓展训练项目合作或者个体项目完成,能够让学生提高对于问题的分析能力,对于实际问题的解决能力以及对于现有知识认知的批判意识等能力。有助于启发想象,发散思维,提升自我创新品格的形成。

2.3 拓展训练有助于增强学生人际交往能力

拓展训练对于人际交往能力的培养是多方面的,比如集体项目活动,能够让学生在项目活动体验中体会到团队合作力量的精神,还比如在交际专项活动中的形象设计训练、言辞表达训练、临场发挥训练以及才艺展示等非言语表达能力等方面都有着系统的人际交往礼仪、技巧乃至文化内涵等多方面的训练内容,能够全面提升学生言语组织能力和沟通技巧的运用能力。

2.4 拓展训练有助于提高学生自我情绪控制能力和学生抗挫折品质

情绪调节能力以及意志品质训练是拓展训练重要的课程教学目标之一,抗挫折品质是锻炼学生意志,增强毅力的重要行为和心理表现,是学生树立远大理想,坚定实现目标不可或缺的良好品质。通过拓展训练,能够让学生克服惰性心理的困扰与影响,能够让学生更加清楚地认识到达成目标需要通过辛勤付出才能够获得。

3 高校拓展训练推广的实施策略

第一,把高校拓展训练更好的融入到高校人才培养课程体系中来。拓展训练的实证研究表明拓展训练对于大学生心理素质提升有显著地效果,虽然尚未具体到量化或者更加细化指标的研究程度,但是基本定位已经极具科学性。与此同时,高校拓展训练课程开设不应该仅仅停留在课外活动或者体育活动的范畴范围内,下一步工作的重点应该放在怎样让高校拓展训练更具系统性,怎样让这种心理素质训练的方式以课程子系统的形式融入到高校德、智、体、美、劳素质教育课程体系中来。对此,在课程的建设上遵循循序渐进、符合认知客观规律等基本建设原则,以多样式的修课形式以及系统的课程体系更好的培养学生心理素质。要把拓展训练课程与大学生心理健康相关课程在关系、作用以及教学目标规划上有一个细化的层次,构建一个以拓展训练为主体形式的大学生心理防控体系。

第二,提高专业教师的心理教学素养。拓展训练是以学生为主体,以学生为本位的现代教育方式,其本质目的是对学生心理素质提升进行针对性的项目训练。因此,对于进行拓展训练课程专业教师的专业素养提出了较高的要求,对此,教师要积极更新教育理念,切实尊重学生项目体验和学习感受,发挥辅导的教学作用,与此同时,加强对专业教师在心理教育学、大学生心理学等方面的理论认知能力以及现代教育教学方法特别是情境创设、深度体验、开放探究、项目合作等方面的教学运用能力,做一名合格的拓展训练专业教师。

第三,积极进行必要设备和设施建设投入,创造拓展训练推广的校园环境。当前,大部分高校拓展训练课程建设突

出存在的问题在于训练场地和必要器材设施的缺乏方面的问题。对此,高校要深入挖掘现有资源,积极进行建设资金投入,在条件允许范围内最大限度地优化拓展训练的校园环境。与此同时,加强对于拓展训练活动开展的认识程度,很多拓展训练项目并不需要场地和设施的要求,高校完全可以通过引入这些项目丰富拓展训练项目内容,还比如不同地域气候环境下高校可以结合当地气候环境特点,创造条件,开创赋有价值的新型拓展训练项目,比如东北地区滑雪滑冰运动等等。

第四,基于学生需求的拓展训练活动推广。拓展训练课程开设以及活动推广的目的在于让学生在项目体验中提高自我某一个方面或者多方面的心理素质,因此,以学生为中心,就需要对现有学生学情、心理状态以及发展趋势等有一个较为细致的调研,认清学生的成长需求,不断建设一个多元丰富的基于学生需求的高校拓展训练。因此,既要确保项目的针对性或者教学目标的针对性,又要确保项目教学的复合性或者说是教学目标的复合性,以调动学生训练热情或者满足学生成长需要为动力源泉,才能够保证拓展训练教育教学的有效性。

4 拓展训练对当代大学生自我修养的启示

之所以进行拓展训练对大学生心理的影响专题探讨,是因为作为高校的一名大学生,亲身体会到了拓展训练对自身心理困扰以及心理素质提升的显著效果。推己及人,加强对拓展训练之于大学生心理影响的研究认知程度,更好地促进高校拓展训练形式的推广和普及。结合自身的亲身体验以及对于相关研究的深入思考,作为大学生,我们既要认识到拓展训练对于自我心理素质提升的关键性作用,又要认识到自我心理素质提升的重要意义。对此,加强对拓展训练以及大学生自我心理素质提高的认知程度。提高自身的心理素质,有利于自我智力的提升,心理学研究表明,心理素质与智力有着紧密的关系,心态健康,情绪稳定,意志坚定的人能够更大程度的发挥自我主动能力,为智力发挥和提升创造更大的发展空间。提升自我心理素质,有助于自我良好品质的塑造和养成。以性格为例,性格结构是心理素质的重要特征之一,也是一个人品质相对外在的习惯与具体体现,积极健康的性格是构建优良品德的基础。重视发展自我心理素质,有助于身体素养的提升。上文提到健康包括身体健康以及心理健康两个方面,而这两个方面本身是相互依存、互为表里的辩证统一关系。通过对拓展训练以及自我心理素质提升的重要概念、关系以及方法的认知,能够让我们更明确地有针对性地进行拓展训练,重视拓展训练,以积极地姿态完成项目任务。以大学生经常参加的户外心理素质拓展训练活动为例,在参与之前学生要在指导教师的引导下,仔细了解拓展训练的目的——团队建设、信任协作、增强自信、学习管理、磨练毅力,并了解拓展训练项目的开展时间、地点。在明确拓展训练要求的同时,做好拓展训练参与前期准备工作包括熟悉组队情况、口号、队名、规则。在参与拓展训练的过程中,要在教师的引导下积极参与活动,遵守教师对自己的管理和游戏规则,同时更要积极配合团队伙伴,做好团队活动的衔接

中职钳工项目化教学研究

田义

江苏省太仓中等专业学校

DOI:10.32629/mef.v2i3.78

[摘要] 进入新时期后,我国教育教学体制改革日趋深入,对中职教育也提出了更高的要求。传统中职钳工教学模式下,学生的学习兴趣不高,难以有效培养学生的实践能力和创新能力,降低了课堂教学效率,不利于中职人才培养目标的顺利实现。针对这种情况,需要积极引入项目化教学,并结合教学内容与学生的实际情况,合理设计项目化教学实施方案,力争在提升中职钳工教学质量的同时,也能培养学生的动手实践能力和创新能力。

[关键词] 中职院校; 钳工; 项目化教学

Research on Project Teaching of Secondary Vocational Fitter

Tian Yi

Jiangsu Taicang Secondary Vocational School

[Abstract] After entering the new era, China's education and teaching system is deepening, and higher requirements have been put forward for secondary vocational education. Under the traditional teaching mode of secondary vocational fitter, students' learning interest is not high, which makes it difficult to effectively cultivate students' practical ability and innovation ability, reduces the classroom teaching efficiency, and is not conducive to the smooth realization of secondary vocational talent training objectives. For this situation, it is necessary to actively introduce project-oriented teaching, and combine the teaching content with the actual situation of students, rationally design the project-oriented teaching implementation plan, and strive to improve the teaching quality of the secondary vocational fitter, but also to develop students' hands-on practical ability and innovative ability.

[Key words] secondary vocational college; fitter; project teaching

钳工工艺是中职机械加工类专业的重要课程内容,通过钳工实训课程的开展,能够帮助学生深入了解锉削、锯

削、设备维护等方面的内容,全面提升学生的动手实践能力。教学实践中发现,课本知识比较的枯燥,学生的注意力难以

工作,以此来保障自己所在团队能够更好的完成任务。在完成拓展训练之后,要在教师的引导下做好拓展活动思想总结工作,从自身实际出发,结合拓展活动参与情况,写出自身所思所想实感,以此来完成拓展训练对自身心理的塑造作用。

5 结束语

本文系统地论述了拓展训练对于高校大学生心理的影响,并结合亲身经历和项目体验学习过程,给出了高校拓展训练活动进行的优化建议。在此基础上,通过翻阅现有拓展训练对大学生心理素质的深刻影响以及自我学习感悟,指出了作为大学生应该从拓展训练活动推广中得到的关于自我修养的反思与启示。与此同时,我国拓展训练研究和实践起步较晚,与国外研究成果丰硕以及多样化的实践模式有着较大的差距。因此,一方面要积极借鉴国外关于素质拓展训练的理论成果以及实践模式,另一方面要从学校、社会、家庭以及学生个体四个维度构建针对大学生心理素质提升的大格局,把学校拓展放置在全民拓展的高度,进一步营造学生心理健康发展的大环境氛围。

[参考文献]

[1]包健峰.拓展训练对高校大学生心理困扰影响的研究[J].才智,2018,(24):164.

[2]王燕桐.拓展训练对高校大学生心理健康的影响分析[J].田径,2017,(12):53-54.

[3]滑登红.拓展训练对大学生心理韧性的影响研究[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2017,30(06):130-131.

[4]赵昀,姚建明,李杨.拓展训练对民航专业大学生心理韧性与主观幸福感影响的试验研究[J].重庆医学,2016,45(19):2596-2598+2609.

[5]张枝尚,沈玉梅.拓展训练对大学生身体素质、心理健康影响的实验性研究[J].四川体育科学,2014,33(5):56-58+79.

作者简介:

李程玉(1997--),女,汉族,吉林德惠人,通化师范学院教育科学学院心理学专业2016级本科生。

基金项目:

本文系国家级大学生创新创业训练项目:“铸心人”心理拓展训练工作室(项目编号:201710202016)成果。