

Reform and Exploration of College Students' Mental Health Education Curriculum Based on the "TPEK" Four in One Teaching Mode

Wei Yang

Xijing College, Xi'an, Shaanxi, 710123, China

Abstract

In recent years, the issue of mental health among college students has increasingly attracted deep attention from all sectors of society. University psychology courses, as the source of students' knowledge on mental health, are increasingly becoming the focus. In order to further enhance the effectiveness of this knowledge transmission pathway, a survey and analysis were conducted on the current status of mental health education courses for college students, and the main problems were carefully identified. On this basis, the "TPEK" four in one teaching model and reform strategy led by positive psychology were creatively proposed, aiming to lead college students into a new journey of mental health learning. Through this model, it is expected to ignite the enthusiasm of college students for positive theories and basic concepts in the course of mental health education, and lead them to follow the forefront of the development of college students' mental health education. At the same time, help them embrace their unique strengths, master the key to tapping into their potential, and examine the contradictions and conflicts in life from a positive development perspective; Inspire their proactive spirit of exploration and scientific thinking, establish a positive attitude towards life, and thus build a solid foundation of psychological resilience.

Keywords

college mental health education; teaching innovation; four-in-one paradigm

基于“TPEK”四位一体教学模式在大学生心理健康教育课程改革与探索

杨伟

西京学院, 中国·陕西 西安 710123

摘要

近年来, 大学生的心理健康议题愈发吸引着社会各界的深切关注。大学心理课程, 作为学子们汲取心理健康知识的源泉, 也日益成为焦点所在。为了进一步提升这一知识传递途径的效能, 调研并剖析了当前大学生心理健康教育课程现状, 精心提炼出其中的主要问题所在。在此基础上, 创造性地提出了以积极心理学为引领的“TPEK”四位一体教学模式及改革策略, 旨在引领大学生步入一个全新的心理健康学习之旅。通过这一模式, 期望能够点燃大学生对心理健康教育课程中积极理论与基本概念的热情, 引领他们紧跟大学生心理健康教育的发展前沿。同时, 帮助他们拥抱自身的独特优势, 掌握挖掘潜力的钥匙, 以积极发展的视角审视生活中的矛盾与冲突; 激发他们积极主动的探索精神与科学思维, 树立积极向上的人生态度, 从而铸就坚实的心理素质基石。

关键词

大学生心理健康教育; 教学改革; 四位一体

1 引言

2023年, 教育部等十七部门联合颁布《全面加强和改

【基金项目】西京学院2023年度教育教学改革研究项目《基于“TPEK四位一体”教学模式在大学生心理健康教育课程改革中的应用研究》(项目编号: JGYB2372)。

【作者简介】杨伟(1993-), 男, 中国安徽淮北人, 硕士, 助教, 从事大学生心理健康教育研究。

进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知, 明确要求各学校必须加强心理健康服务, 指出高校作为学生心理健康教育的主要阵地, 必须开设心理健康公共必修课, 向大学生传授心理健康知识与技能^[1]。随着时代的不断发展, 以前的心理健康教育课程教学方式和方法已难以满足现代大学生的成长成才需求, 同时疫情三年给人们的生活带来极大影响, 也影响着人们的心理健康, 而新一轮大学生经历了三年疫情高中生活, 在这三年中, 他们经历了以往大学生所没有经历过的高中三年, 这可能也会影响现在大学

生的心理素质,因此探索符合当前大学生心理状况的教育教学方法,是非常必要的。

国内有关学者对四十年来我国高校心理健康教育政策分析发现,我国高校心理健康教育从1978年萌芽至今不断进行深化。国家社会发展与心理健康深度融合,同时高校心理健康教育政策在思想政治、卫生与健康等重要领域不断创新、深化,成为国家顶层设计中至关重要的组成部分^[1]。而在新时代“以学生发展为中心”教育理念的指引下,强调应用型本科人才培养改革的重要途径和目标是通过对课程教学对学生创新与实践能力的培养,因此教学改革成为各高校目前研究重点,大学生心理健康教育也不例外。

2 大学生心理健康课程现况分析

大学生,作为推动国家进步与繁荣的关键力量,他们的身心健康状况对国家的长远发展具有不可忽视的影响。在经济社会日新月异的今天,大学生的成长环境不断变迁,随之而来的是他们对心理健康服务需求的显著提升。然而,传统的心理健康教育模式和教学手段已经难以跟上现代大学生的步伐,无法充分满足他们在成长和成才过程中的心理需求。

因此,对于负责大学生心理健康教育课程的大学教师来说,必须紧跟时代步伐,深入了解和把握现代大学生的心理特点和成长需求,创新和改革教育方式方法,丰富和拓展教育内容,以此提高心理健康教育课程的实效性^[1]。通过这些努力,我们可以更好地提升大学生心理健康教育课程的实际效果,为他们的全面发展和国家的持续进步贡献力量。为了更好地实现这一目标,论文调查分析了目前大学生心理健康教育课程存在的问题,主要集中在以下几个方面。

2.1 课程教学形式过于单一

心理健康教育主要以课堂理论讲授为主,教师往往采用单向传输的方式,向学生灌输大量的概念、理论和知识。然而,这种教学方式忽视了学生作为学习主体的地位,缺乏足够的互动性和情感投入。课堂上,学生往往只是被动地听讲、记笔记,缺乏与教师和其他同学之间的思想和情感碰撞。这种单一的教学形式无法满足学生多样化的情感和技能需求,导致学生对心理健康教育缺乏兴趣和热情,教育效果大打折扣。

2.2 课程教学教师主导过度

在课程教学中,教师主导课堂的现象尤为突出。教师往往扮演着知识传递者的角色,而学生则被动接受知识,缺乏主动参与和独立思考的机会。课堂上,教师往往控制着话题的走向和讨论的深度,学生很难有机会提出自己的观点和疑问。这种教学方式严重限制了学生的主观能动性,使他们缺乏独立思考和主动探索的空间。长此以往,学生可能会逐渐失去对心理健康教育的兴趣,甚至产生抵触情绪,导致课堂上出现沉默寡言、缺乏兴趣或参与度低下的状态。

2.3 课程教学内容消极导向

心理健康教育的内容往往过于关注“问题”和“疾病”,导致学生感觉自己是需要被“修复”或“治疗”的对象。这种消极导向的教学方式忽视了每个学生独特的优势和才能,以及他们通过积极努力可以实现的个人成长和变化。在课堂上,教师往往强调问题的严重性和治疗的必要性,而很少关注学生的积极面和发展潜力。这种教学方式不仅无法激发学生的学习兴趣 and 动力,还可能使他们对自己产生负面评价,从而影响他们的自信心和自尊心。因此,我们需要转变教学方式,关注学生的积极面和发展潜力,帮助他们认识到自己的优势和才能,从而激发他们的学习热情和动力。

3 “TPEK”四位一体教学模式在大学生心理健康教育课程的改革策略

根据心理健康教育课程建设过程中常见的痛点、难点及大学生心理特征,以积极心理学为导向,学生为中心,构建TPEK四位一体教学法,学生通过理论学习(Theoretical study)—实践体验(Practical experience)—赋能行动(Empower action)—知识拓展(Knowledge expansion)充分发挥主观能动性,多维度感知核心知识点,并结合教师讲解深入理解核心知识,努力实现由“知道”转换为“做到”,由被动接受学习转为主动发现学习,发挥学生优势才能,挖掘个人潜力,养成积极心态和行为来提高生活质量和幸福感,更好地提高心理健康水平。

3.1 以积极心理学为导向

积极心理学强调以人为本,认为每个人都有巨大的潜能,都有自我实现的需求,提倡从积极的角度来分析人性,重视人文关怀,关注以积极、正面的视角解读大学生的心理,挖掘内在潜力。以此理论为指导,在设计大学生心理健康教育课程教学目标时,将注意力集中在大学生的优势和潜能上,重点探索如何发挥优势,挖掘潜能。

3.2 构建TPEK四位一体教学模式

3.2.1 理论学习(Theoretical Study)

发挥积极心理学的引导作用,确定每节课的核心教学目标,基于每节课的核心教学目标,紧密围绕学生的实际生活需求,将教学的重点和难点精准定位在学生最需要的能力提升上。例如,学习心理这一课,授课时跳过学生能够自主阅读教材掌握的内容,将“成长型心理模式”作为教学的核心。通过详细介绍该模式的理论观点,如固定型心理模式与成长型心理模式的区别、成长型心理模式的积极效应等,帮助学生深刻认识并理解这一模式。这不仅有助于提升学生的心理认知水平,还能为他们后续的实践体验和赋能行动提供坚实的理论基础。

3.2.2 实践体验(Practical Experience)

实践体验是理论学习的延伸和深化,通过具体的活动设计,为学生创造丰富多元的心理体验机会,帮助学生在实

践中体验、感受和领悟,引导学生把课堂活动中微小的体验 and 实际生活中的行为模式相关联,将理论知识转化为实际行为,促进学生对自我的觉察和理解,激发改变的动力。例如,“寻找我快乐的小家”活动,通过建立不同的合作小组,使学生能够近距离面对面的交流、互动,感受与他人的联系,真诚地帮助和鼓励他人的表达,有利于形成良好的学习氛围,提升学生人际互动能力。

3.2.3 赋能行动(Empower Action)

赋能行动是实践体验的进一步延伸,它侧重于通过行为训练,让学生在课后继续深化和实践课堂所学。这些行动通常是一些简单易行、花费力气较小的任务,但能够引发学生大的改变。例如,“秘密任务小天使”活动,通过匿名抽签,让每位同学都成为另一位同学的天使,天使在守护期间内负责观察该同学的优势、才能等积极方面,并图文并茂记录,在天使揭秘时,向该同学反馈自己观察的内容。通过这一活动,引导学生发现赞美的力量,学会赞美,帮助学生进一步认识自己,探索自身的优势资源,感受温暖和支持。

3.2.4 知识拓展(Knowledge Expansion)

知识拓展是理论学习、实践体验和赋能行动的补充和延伸,利用数字化手段打破传统教育模式的时空限制,为学生提供更加广泛、深入的学习资源和学习途径。例如,通过雨课堂、学堂云等数字化平台,共享各种学习材料,如心理测试、视频教程、案例分析等,供学生在课后自主学习和拓展。同时,在线互动、讨论和测试等功能也为学生提供了更加灵活多样的学习方式,增强了他们的学习兴趣和参与度。

3.3 “TPEK”四位一体教学模式的优势

论文提出的“TPEK”四位一体教学模式是以积极心理学为指导,关注学生的积极情绪体验、心理品质和优势发展。通过精心设计教学体验过程,追求思想的交锋和情感的碰撞,能让学生拥有“走心”体验。积极心理学家马丁·塞利格曼说过:“积极心理学,至少有一半是在脖子以下。”

该教学模式为学生提供了从多个维度感知核心知识点的机会。学生在活动中对核心知识点有了多维度的感知后,

先通过分享和交流对知识进行初步概括,再听取教师结合教材进行的理论讲授,从而会更加深入地理解这些核心知识,产生更为深刻的印象,在课堂活动中微小的体验与实际生活中的行为模式相关联,促进学生对自我的觉察和理解,激发改变的动力。同时“TPEK”四位一体为同一课程的教师提供了一个标准化的教学框架,包括理论讲授、实践体验、赋能行动和知识拓展四个环节,确保教学内容的系统性和完整性。同时,教师可根据自身的教学风格、学生的实际情况以及课程的具体要求,灵活调整这四个环节的具体内容和形式,以满足个性化教学的需求。目前心理中心的各位老师已采用该框架,并获得学生的好评。而且此次教学创新不仅适用于社会科学领域,还可以广泛应用于自然科学、工程技术等其他学科领域。在这些领域中,理论讲授可以帮助学生掌握基本原理和概念;实践体验和赋能行动则能让学生通过实验操作、项目实践等方式将所学知识应用于实际问题中;知识拓展则能帮助学生了解学科前沿和跨学科应用。

4 结语

论文深入剖析了当前大学生心理健康教育课程的现状,并针对性地提出了以积极心理学为引领的“TPEK”四位一体教学模式及改革策略。该策略旨在激发学生的课堂参与度,让他们在丰富的活动中体验成长的喜悦,不断挖掘自身潜能,发现并珍视个人优势。通过这一过程,学生将学会以积极的心态面对生活中的矛盾与挑战,培养出积极主动的探索精神和严谨的科学思维。最终,他们将树立起积极向上的人生态度,塑造出坚韧不拔的心理素质,为成就健全人格奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 应丽莎.体验式教学在大学生心理健康教育课程改革中的应用研究[J].中国教育技术装备,2022(15):112-114.
- [2] 俞国良,陈雨濛.四十年来我国高校心理健康教育政策分析:定性 & 定量的视角[J].复旦教育论坛,2022,20(4):80-87.
- [3] 陈曦.新媒体环境下大学生心理健康教育课程探究[J].数据,2021(8):100-101.