

心理“云课堂”，让一朵云推动另一朵云

《大学生心理健康教育》在线课堂案例分享

广东科贸职业学院心理中心 胡高英

德国哲学家雅斯贝尔斯在《什么是教育》中提到：“教育的本质意味着，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”心理课堂中师生皆为“云”，彼此推动，彼此影响。

一、案例背景

《大学生心理健康教育》是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共必修课程，36学时，面向19级学生开课。疫情下通过网络授课，使学生树立心理健康发展的自主意识，积极探索适合自己并适应社会的生活状态，培养学生的自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。

根据疫情下学生的心理需求，选择在教学周1-8周讲授“情绪调节”和“生命教育”，每个主题4学时。采用“网络自主学习+行为训练强化+线上讨论分享”的方式开展云课堂。

二、线上教学举措

（一）教学平台准备

选用易班优课、QQ群作为主要教学平台。易班优课实现视频学习、考勤、作业、话题讨论及学习资料查看功能；QQ群实现实时互动及直播功能。易班为高校网络思政平台，学生均有账号，而QQ为常用交流工具，选用这两个平台可尽量减少学生下载和操作负担。

（二）教学过程实施

1. 网络自主学习，让学生成为会觉察的“云”

人本主义心理强调当时当下，鼓励自我觉察。

每个教学主题要求学生先在易班优课观看慕课，了解相关理论知识（2学时）。教师通过课堂作业题的设置来引发学生自我觉察，并为课后行为训练作铺垫。例，“生命教育”主题时让学生觉察对生命的思考和困惑；“情绪调节”主题让学生觉察当下不良情绪，于是倾诉出焦虑、恐惧、烦闷……教师通过批改作业写评语的方式给与回应，在交互过程中建立信任，体验师生心灵连接。同时，对于此过程中发现的特殊学生（如严重心理问题）进行特别关注，必要时联系辅导员跟进。

作业系统 > 作业内容

学生的作业内容

提交时间: 2020-03-11 09:27:56

- 1.A.心灵的感受——主观体验
B.情绪的镜像——表情
C.躯体的动员——生理唤醒

2.最近我想处理一下我自身的情绪,最近自己情绪很不稳定,心情容易暴躁,虽然自己有在极力的控制,但有时候还是难免对身边的人造成影响,所以想改变一下

请输入: 小组:

序号	姓名	小组	是否提交	成绩	作业内容	
41	毛	19市营3班	是	100	查看	
42	陈	19市营2班	是	评语: 1.对于我们能够清楚地认识到自己目前的情绪状态,并且有意识地在控制、想改善,先给自己一个赞~ 2.疫情让我们减少了很多社交活动,改变了以往的生活方式。你不妨现在探索发现自己的兴趣爱好与能力特长,制定目标和相应的一套计划,充分利用起宅家的时间,高质量生活、高效率生活,宅而不闲。当我们有了目标和行动时,忙碌起来,能有助于减轻焦虑的情绪哦。	查看	
43	陈	19市营2班	是		查看	
44	陈	19市营2班	是		查看	
45	陈	19市营2班	是		查看	
46	陈	19市营3班	是		查看	
47	陈	19市营2班	是		查看	
48	陈	19市营3班	是		查看	
49	陈	19市营2班	是		查看	
50	李泽平	19市营2班	是		100	查看

(学生在作业中倾诉负面情绪,教师进行回应)

2. 行为训练强化, 让学生成为会塑造的“云”

学生在学习完理论知识并进行自我觉察后,需要开展行为训练进行强化,以帮助学生塑造行为,改变心境。例,“情绪调节”主题的行为训练要求学生课后记录每天发生的“三件好事”(属于积极心理学理论中的一种应对技能),帮助学生培养和增强积极情绪;“生命教育”主题则是写感恩信,以引导学生从重要他人中发现生命的意义。其中,特别提示学生感恩信的对象可以是战疫一线人员,以推动抗疫精神进课堂、进头脑。

作业提交 截止时间: 2020.03.28 12:00

作业批改 老师评分

成绩公布 截止时间: 老师批改后即公布成绩

作业附件 允许

写一封感恩信,感谢生命中的可爱之人。

在我们的成长过程中,有些生命对我们产生了巨大的影响。或许是父母在我们成长之路上的遮风避雨,或许是老师的谆谆教导,或许是朋友的温暖陪伴,或许只是陌生人的一个帮助。现在,写一封感恩的信,感谢这位你生命中的可爱之人。疫情当前,你也可以写一封信,感谢战役一线的人,比如医护人员、社区工作者、民警等等。

学生的作业内容

提交时间: 2020-03-27 10:53:27

感谢社区工作者的不辞辛苦

我家在云浮,现在全国都应该认识了个美丽而又可爱的城市,2020年的春节,这本该是个一如既往热闹非凡的节日,可一场天灾却在这个意义非凡的节日里摧毁了许许多多的人们的家庭,这个灾难就是新型流感病毒—新冠肺炎,由于在我国湖北的最先爆发的,因为我们的省份广东省人口流动性大,所以也成了我国的重灾区,广东省里的市市区都纷纷有病例出现,但是我们的云浮至始至终不曾出现一个病例,网上的人说是因为我们这里穷没人会来,但我们这里的旅游业才是最发达,没人来哪里的旅游业,无一病例这主意是我们的社区人员管控的好,个个县,镇,村都不辞辛苦日夜排查湖北归来人员,严格执行国家的要求,各居民积极配合国家要求,才会使得这个城市如此坚不可摧,所以在此感谢各位政府工作人员的努力。你们的努力成功了

(云浮学生写给当地社区工作者的感恩信)

3. 线上讨论分享，让学生成为会互动的“云”

人本主义心理学认为，个人成长需要自我觉察和有意义的人际互动。

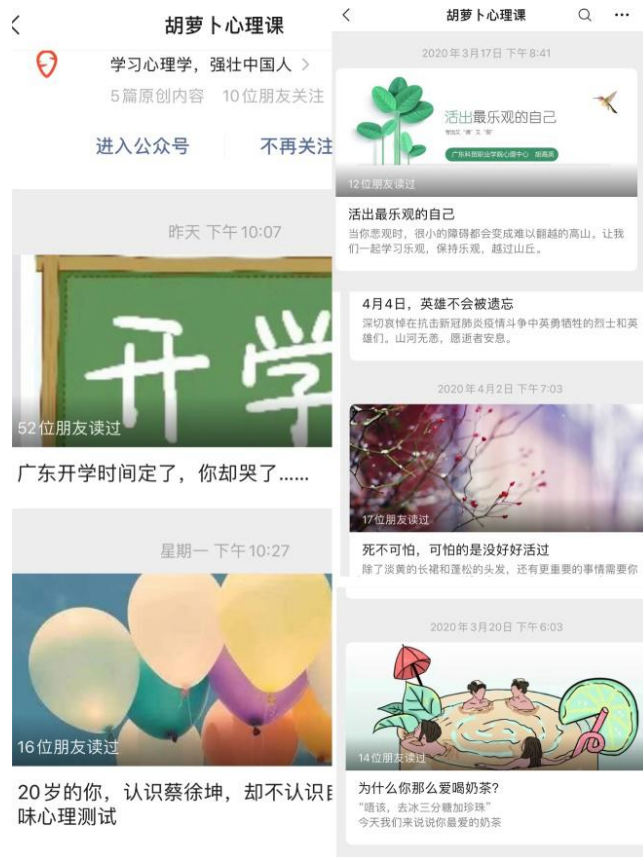
学生完成实践行为训练后，开展线上讨论（2学时），推进师生间、同学间的互动。例，“情绪调节”主题时，在课群话题中发起“解忧杂货店”，即挑选出学生在课堂作业中倾诉的具有代表性和普遍性的情绪困扰问题，让所有同学选择一个或几个进行回复，教师整体把控，实现朋辈辅导；“生命教育”主题时，学生在直播课堂里连麦互动，对同学和室友表达感谢（研究表明将感恩表达给对方，表白者和被表白者的幸福感都会得到显著地提升），形成团体动力。



（课群中的“解忧杂货店”）

（三）“碎片式”教学与课程思政

为了利用起课余时间及关键时间点（如4月4日）进行“碎片式”教学，特别开设了个人微信公众号。通过整理学生提交的课堂作业及课后行为训练作业，发现学生当前可能存在的普遍问题或普遍疑惑，把握后，便作为写推文的素材。如“情绪调节”主题时，发现部分学生存在一种悲观主义倾向，于是录制了微课《活出最乐观的自己》进行推送；“生命教育”主题时，将收集的学生的“遗愿清单”作为素材，推送《死不可怕，可怕的是没好好活过》，告知学生“每个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负”。



(结合教学主题发布推文)

教师在课堂内外有意识地引导学生关注国家大事，聚焦育心育德，推进课程思政。



(课堂内外的“抗疫”教育)

三、教学效果与反思

心理课一直鼓励学生进行自我觉察和探索，但在以前的线下课堂教学中，由于师生面对面，对学生来说有一定的压力，有时候觉察和互动的效果并不理想。而现在，因在线学习不用直面老师和同学，学生更愿意表达真实的态度和想法，对于自我的思考和体会也变得更加深刻，学生反而表现出较高的学习热情和参与度。

应该看到，线上教学给心理老师们提供了一个契机，让我们能够比以往任何时候都更靠近学生的内心，但同时也对我们提出了更高的要求。要求教师能够更精准地抓住学生的关注点和痛点进行引导，授人以渔，同时推进师生间、学生间良性互动。真正实现一朵云推动另一朵云，提升心理教学的科学性、前瞻性和针对性。