

■教育技术

系统脱敏疗法在大学生自主学习 能力训练过程中的应用

孙晓庆,王中佩

(西北民族大学教育科学与技术学院,甘肃兰州 730030)

摘要: 心理咨询中的系统脱敏疗法由易到难、循序渐进、操作简便,将这一原理应用于大学生自主学习过程中,是创造有效性学习的一个重要途径。以此为基础,可将大学生自主学习能力的获得由易到难地区分为唤醒自我阶段、观察或反思阶段、模仿尝试阶段、自我控制阶段、自觉和习惯化阶段。学生可分析自己所处的阶段,然后逐层“脱敏”,一步步地获得自主学习的能力。通过个案研究验证了这一方法是有效的,期待在未来推广这一方法。

关键词: 系统脱敏疗法;大学生;自主学习能力

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)02-0038-05

PDF 获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx> **doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.02.009

The Application of the Systematic Desensitization Therapy in the Training Process of College Students' Self-learning Ability

SUN Xiao-qing, WANG Zhong-pei

(Institute of Educational Science and Technology, Northwest University for Nationalities, Lanzhou 730030, China)

Abstract: Psychological Counseling systematic desensitization therapy is easy to operate either from easy to difficult or step by step. This principle will be applied to college students on self-learning process. It is an important way to create the effectiveness of learning. On this basis, the process of achieving the self-learning ability can be divided into the following stages: self-consciousness stage, observation stage, imitating stage, self-control stage, and consciousness and habits stage. The college students should analyze their own stage in order to get the self-learning ability. Finally, this paper studied a case in order to verify that this method is effective and hope to be promoted in the future.

Key words: systematic desensitization therapy; college students; self-learning ability

一、问题的提出

自20世纪90年代以来,自主学习成为西方教育心理学研究领域中的一个热点问题,世界各国都把培养学生自主学习能力作为一项重要的教育目标。关于自主学习能力的研究主要集中在以下几方面:研究对象主要集中于儿童和中小學生,对大学生

自主学习能力获得的关注相对较少;研究内容主要侧重于自主学习理论层面上的研究(包括自主学习的内涵、特征、价值、影响因素等方面),还包括现状和培养途径方面的研究,自主学习教学模式和学习模式方面的研究。如江西师范大学黄威威的硕士毕业论文《大学生自主学习现状调查研究——以M大学为例》^[1]、浙江师范大学亓丽媛的硕士毕业论文

收稿日期: 2015-07-01

基金项目: 西北民族大学研究生科研创新项目(Yxm2014121)

作者简介: 孙晓庆,女,河北承德人,西北民族大学教育科学与技术学院2014级硕士研究生。

《大学生自主学习调查研究——以浙江师范大学为例》^[2]、湖北大学刘璇的硕士论文《大学生自主学习状况调查及提高自主学习能力的对策研究——湖北大学个案》^[3]等,均在其文章中介绍了大学生自主学习的现状和培养途径;另外,也有关于自主学习教学模式和学习模式方面的研究,如河南大学刘莎莎的硕士论文《信息化环境下大学生自主学习教学模式建构研究》^[4]、杨海英和陈丽红等人的文章《高校自主学习模式探讨》^[5]等分别探究了自主学习教学模式和学习模式的构建,丰富了自主学习的相关理论,更有利于指导实践。关于大学生自主学习能力的研究主要集中在其理论、现状和培养途径三个方面,在论述培养途径和方法时,也大多是从整体入手,从各个方面说明培养大学生自主学习能力的途径。

系统脱敏疗法是运用心理学知识对人体因各种原因产生焦虑或恐惧的治疗方法,广泛应用在医学、心理学等领域。如王云、贾建英的《系统脱敏疗法在预期性呕吐病人中的应用》^[6],王驰、钟鹰、张晓风的《应用系统脱敏法治疗功能性胃肠病的研究》^[7],曾云珍、何芳梅的《系统脱敏疗法对恐怖症患者的影响》^[8]和吕凯的《浅论运用系统脱敏疗法消除考试焦虑》^[9]等,让我们看到了其在医学和心理学领域的广泛应用。但是在教育领域的研究比较少,且不太深入。如果能将它的原理应用在大学生自主学习能力的获得过程中,将帮助大学生培养自主学习能力,从而提高学习效率,收获学习成果,进而顺利、成功地完成大学学业,并为终身学习奠定基础。

二、系统脱敏疗法的原理和优势

(一)系统脱敏疗法的原理

系统脱敏疗法又称交互抑制法,是由美国学者沃尔帕创立和发展的。沃尔帕认为,人和动物的肌肉放松状态与焦虑情绪状态,是一种对抗过程,一种状态的出现必然会对另一种状态起抑制作用。利用这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑的情境,并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪,从而达到消除神经症焦虑习惯的目的,是心理咨询和治疗中常用的方法之一。^[10]它通过使来访者在放松状态下接触(实际的或想象的)恐惧对象

来克服焦虑。由于焦虑状态与放松状态不能共存,现在设法在原来诱发焦虑的刺激情景与放松反应之间建立联系,就可以取代和抵消原来的刺激——焦虑联系,这就是系统脱敏的原理。^[11]

(二)系统脱敏疗法的步骤

系统脱敏疗法的基本步骤有三个:1)将恐怖或焦虑的对象划分为由弱到强的一系列等级。例如,对恐高症患者,将目标十楼按一楼到十楼划分为十个等级。2)放松训练,患者需要学习放松训练的方法,如肌肉放松、音乐放松或想象放松等。3)逐级适应,从最低一级的目标开始进行放松训练,待完全适应后再推向第二级,最终推向最后一级,实现总目标。^[12]

(三)系统脱敏疗法的优势

系统脱敏疗法自创建以来,很快得到广泛的推广和使用,因为其操作简便、安全,当事人容易适应,效果显著,在心理咨询和治疗领域很受欢迎。^[13]系统脱敏法的这些优势,在我国培养当代大学生自主学习能力的过程中仍然能够得到体现,从而有必要在其中加以运用,以拓展系统脱敏法的应用空间。

三、系统脱敏疗法在大学生自主学习能力训练过程中的步骤

培养大学生自主学习能力不可能一蹴而就,它需要大学生由易到难、由浅入深地缓慢进行。应用系统脱敏疗法,可将自身自主学习能力训练的过程由易到难地分为以下几步:唤醒自我阶段,观察或反思阶段,模仿尝试阶段,自我控制阶段,自觉、习惯化阶段,然后逐步推进,直到最后达到目标。

(一)唤醒自我阶段

一个缺乏自我意识的学生,不能把自己与环境或他人区分开来,认识不到自己的优缺点和独特之处,当然就不能很好地控制自己,也就很难主宰自己的学习。^[14]苏格拉底运用他所独创的“助产术”,步步推进,直到学生认识到自己身上的不足,从而唤醒自我意识,不断地完善自我。唤醒自我,主要是指唤醒自我意识,认识到自己在某些方面的不足之处,从而下定决心改正缺点,努力完善自我。

在利用“系统脱敏疗法”使大学生获得自主学习

能力的过程中,唤醒自我是第一步,也是非常重要的一步。它主要是指大学生“想学”,即大学生获得自主学习的动机。学生是学习的真正主体。高校大学生的学习必须在正确的学习动机的指导下,明确学习目的,端正学习态度,树立自信心、自尊心,增强自主学习意识。一般说来,学习动机越明确、越强烈,自主学习的积极性就会越高,学习效果越好;反之,学习动机不明确,在学习上则表现为敷衍塞责,意志薄弱,缺乏信心,遇到困难畏缩不前,学习效果也就不会好。^[15]在应试教育长期影响下的大学生缺乏自主学习的能力,刚刚步入大学的他们或许也不太容易接受自主学习,更不用谈培养自主学习能力了。因此,大学生首先应该唤醒自我,认识到大学生自主学习的重要性,不要惧怕自主学习,而是要主动地接近它,获得自主学习的动机,从而为培养自主学习能力做好铺垫、打好基础。

(二)观察或反思阶段

在观察或反思阶段,大学生首先应该善于观察,观察周围的同学,观察他们的学习方法,然后与自己的实际情况作比较,并做进一步的反思。古人云:“学贵多疑。小疑则小进,大疑则大进。”大学生在这个阶段应注意连续不断地观察,观察一段时间后,进行目标定位,锁定将会长期观察并可能适当模仿的对象(此对象必须具有良好的自主学习能力)。此后,对锁定的对象进行一段有序且持久的观察。而后,在观察过程中,不断地进行自我反思,反思自己的不足,吸取观察对象的经验,并列成条目,写入自己的反思册中,进而不断地进行自我完善,为接下来的工作做好准备。在此过程中大多数学生会因意志力薄弱而放弃观察或反思,或者观察和反思只是流于形式,并不能起到很好的自我认知的作用。因此,在此过程中,仍应该运用“系统脱敏疗法”的第二步,使意志薄弱的大学生处于放松状态,不要害怕观察能力不够或者反思能力不强,要勇敢、坚强且能持久地进行观察和自我反思,找出不足,为培养自主学习能力做好准备。

(三)模仿尝试阶段

在这个阶段,首先应该确立自己的自主学习的目标。“目标是行动的先导”,只有脑子中有了目标,

并为此做了详细的计划,然后才能开展行动。大学期间,自主安排的时间很多,一定要学会确立自主学习的目标,并制定详细的计划,有了目标就有了动力,而有了详细的自主学习计划,一定会激发出大学生自主学习的热情的。其次,掌握正确的自主学习方法,综合利用各种资源;勤学不如巧学,方法决定着结果,科学的学习方法是学习的捷径。^[15]课前,应积极预习,提前明白老师即将讲课的内容、重点和难点,有利于大学生带着问题去听课,可以极大地激发学生自主学习的热情;课堂上,认真听讲,认真做笔记,带着问题去听课,必要时可以和老师或同学有一场激烈的争论,以表明自己的态度和观点;课后积极思考,及时复习,多阅读与本节课内容相关的文献资料,以加深认识和印象。最后,养成良好的自主学习习惯。习惯决定一生的成败,良好的学习习惯是学习活动顺利进行的保证,不仅能够提高大学生的自主学习能力,而且会让他受益终身。^[15]大学生在有了自主学习的目标,制定了自主学习的计划,并找到了自主学习的方法后,就应该将其付诸行动,并养成自主学习的习惯,使模仿尝试获得成功。在这个阶段中,系统脱敏疗法发挥了不可忽视的功能,有的大学生虽然认识到了自己在自主学习能力获得过程中的不足之处,也进行了自我反思,但他们没有进行“模仿尝试阶段”的训练,因为他们害怕自己禁不住诱惑,不会设定目标,更不会将其付诸行动,越是害怕这一点,他们越是不再继续,从而导致他们无法获得自主学习能力。此时,大学生应运用系统脱敏疗法,放松身心,摆脱此种心理障碍,这将有利于培养自己的自主学习能力。

(四)自我控制阶段

培养大学生自主学习能力需要大学生进行自我控制和管理。学习没有自律性,不仅不会通过自主学习获取更大的进步,反而连最基本的学习都无法保障。以 Corno 为代表的意志学派认为,在学习过程中,学生难免会遇到这样那样的学习困难和干扰,如一时难以理解的问题、身心的疲惫、情绪的烦恼等,这时候就需要学生用意志努力来控制自己,使学习坚持进行。正是有了较强的意志控制力,自主学习的学生才能够顽强地克服学习过程中的困难,排

除学习的外界干扰,实现自己的学习目标。^[16]在此阶段,需要大学生拒绝诱惑,排除杂念,一心想着获得自主学习的能力,用意志力达到目标;同时,亦应学会控制时间、环境和自主学习的过程,学会分析不同时间、不同环境和不同过程对培养自主学习能力效果的影响,及时调控,并给与优化组合。在此阶段,有相当一部分人可能会因为意志力的薄弱或者不善于自我调控而放弃整个能力获得的过程,半途而废,故此时也需要放松训练,以获得良好的意志力,并能很好地进行自我控制。

(五) 自觉、习惯化阶段

在上述四个阶段都已经顺利完成,大学生完全适应之后,就要开始完成最后一步,即自觉、习惯化阶段。此阶段也可以称为“内化阶段”,它是指将通过先前步骤获得的初步的自主学习能力加以巩固和强化,在以后的学习和生活中,不断地运用此能力,发挥此能力的功效,并把它内化为自己学习行为习惯中不可分割的一部分,从而完成此阶段的任务,真正获得自主学习的能力。在此阶段中,也需要运用放松训练,以保障此阶段的顺利进行,从而完成培养大学生自主学习能力的全过程。

四、系统脱敏疗法的应用成效个案

依据上述步骤,笔者以缺乏自主学习意识、不会进行自主学习的某校大学生宋某某为对象,进行了一个个案研究,取得了明显的成效。

(一) 背景

通过笔者的调查和观察,发现某高校的宋某某是刚从高考的压制下解放出来的大一学生,因其所在省份高考人数多、考试竞争大而长期受到应试教育的压制,极度缺乏自主学习能力。虽然她现在已经是一名大学生,但是,还按照应试教育的模式学习,老师讲的内容,她会好好学习,老师布置的作业,她会认真完成,除此之外,她不会学习任何其他的东西。然而,大学的学习往往注重学生的自主学习,老师并不会布置很多作业,也不会讲很多的内容,更不会“填鸭式”地告诉你哪里会涉及到考试内容、考试有多么重要等。因此,缺乏自主学习意识,不会自主学习的宋某某陷入了极度的惆怅与迷茫状态。

笔者试图劝导宋某某应用系统脱敏疗法来培养自主学习能力,以帮助其度过难关,完成其应试教育学习模式到自主学习模式的转变,从而更好地完成大学学习生活。

(二) 实施过程及应用成效

宋某某在笔者的劝导下,愿意主动地应用系统脱敏疗法来培养自主学习的能力,并采取了相应的措施。首先,将培养自主学习能力的过程由易到难、由浅入深地分为五个阶段,在每个阶段又分别采用了不同的放松训练法,均取得了一定的成效。

第一阶段:经过第一阶段的治疗,宋某某已经认识到了大学生培养自主学习的重要性,不再惧怕自主学习,而是愿意主动地去尝试它,获得了自主学习的学习动机。

第二阶段:宋某某获得学习动机后,进入第二阶段的治疗。此阶段主要是要让宋某某学会观察和反思,但是宋某某由于自身的原因,不善于观察和反思,此时,应用放松训练法,使她不再害怕自己的观察能力不够或反思能力不强,善于利用一些手段达到应有的效果。如她开始树立榜样意识,并以某些自主学习能力较强的同学为观察对象,进行了持久而又仔细的观察,并不断反思自己的行为,记录到自己的反思册中,为下一环节奠定了基础。

第三阶段:这一环节主要是模仿尝试阶段,要求大学生在学习榜样后,开始制定自主学习的目标、计划,找到自主学习的方法,并养成自主学习的习惯。宋某某刚来大学,不熟悉大学的学习方式,处于学习的迷茫期,她害怕自己意志薄弱,不会设定目标,设定目标后又害怕自己并不能很好地执行。此时,应用放松训练法,使其摆脱了害怕的心理障碍,其本人制定出了完整的自主学习目标、计划,并尝试了自主学习的方法,一个月内,养成了自主学习的习惯,取得了良好的效果。

第四阶段:经过前三个阶段的治疗,宋某某已经基本上养成了自主学习的习惯。如何得以维持?这就需要宋某某的意志力与有效控制时间、环境和过程的能力了。而经过此阶段的放松训练法,宋某某已经学会了控制自己,在培养自主学习能力的过程中,学会了如何有效地控制时间和环境,而不是害怕

自己因意志薄弱而使得自主学习的习惯消失。

第五阶段:此为“内化”阶段。宋某某因心理素质问题,担心自己不能将自主学习能力内化到自己学习之中,故此环节亦应进行放松训练。经过治疗,宋某某不再担心这个问题,而是主动地应用自主学习,使其得以巩固和强化,并最终内化为自己学习中不可分割的一部分,获得了自主学习能力。

我国的大学生深受应试教育的“毒害”,极度缺乏创造性思维和自主创新的能力,在应试教育“填鸭式”的教学方法下,极度缺乏自主学习的能力。自主学习作为一种新的教育思想和素质教育具体化的理论框架,已构成了高校素质教育的重心和实质性内容,高等本科教育应着眼于培养学生的独立分析、独立探索、积极质疑、勇于实践和积极创造的思维品质,教育学生学会学习,培养学生的自主能力,实现高等本科教育的培养目标,进而夯实学生终生学习的基础。^[17]本文运用系统脱敏疗法的思想,将培养大学生自主学习能力的过程由易到难地分为几个步骤,而每一个步骤又需要采取相应的措施和手段,当大学生完成并适应一个步骤后,再进行下一个步骤,由此类推,直到最终完成整个过程。此方法步骤清晰、简单易行、可操作性强且易于实施,学生在思想和心理上乐于接受和实施,从而能够实现培养学生自主学习能力的目标。因此,在培养我国大学生自主学习能力的过程中贯彻“系统脱敏疗法”的思想,就显得很有借鉴和探索的价值了。

[参考文献]

- [1] 黄威威. 大学生自主学习现状调查研究——以 M 大学为例[D]. 南昌:江西师范大学硕士学位论文,2014.
- [2] 亓丽媛. 大学生自主学习调查研究——以浙江师范大学为例[D]. 金华:浙江师范大学硕士学位论文,2012.
- [3] 刘璇. 大学生自主学习状况调查及提高自主学习能力的对策研究——湖北大学个案[D]. 武汉:湖北大学硕士学位论文,2011.
- [4] 刘莎莎. 信息化环境下大学生自主学习教学模式建构研究[D]. 开封:河南大学硕士学位论文,2009.
- [5] 杨海英,陈丽红,卢敏. 高校自主学习模式探讨[J]. 云南农业大学学报(社会科学版),2015(1):56-59.
- [6] 王云,贾建英. 系统脱敏疗法在预期性呕吐病人中的应用[J]. 护理学杂志,2003(3):174-175.
- [7] 王驰,钟鹰,张晓风. 应用系统脱敏法治疗功能性胃病的研究[J]. 医学综述,2011(17):2719-2720.
- [8] 曾云珍,何芳梅. 系统脱敏疗法对恐怖症患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志,2014(5):80-81.
- [9] 吕凯. 浅论运用系统脱敏疗法消除考试焦虑[J]. 广西教育学院学报,2003(4):27-28.
- [10] 汪新建,管健. 试析系统脱敏法和合理情绪疗法之异同[J]. 医学与哲学,2002(8):60-62.
- [11] 江光荣. 心理咨询与治疗[M]. 合肥:安徽人民出版社,2001.
- [12] 左连跃. 系统脱敏疗法的理论分析[J]. 黑龙江科技信息,2010(14):162.
- [13] 卢其宝,李少群. 简单实用的“系统脱敏法”[J]. 田径,2003(11):26.
- [14] 顾明远. 让学生做自己的老师:名师讲述如何提高学生的自主学习能力[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2008.
- [15] 冯石岗,李春华. 关于加强大学生自主学习能力培养问题研究[J]. 河北工业大学学报(社会科学版),2009,(4):65-68.
- [16] 周炎根,桑青松. 国内外自主学习理论研究综述[J]. 安徽教育学院学报,2007(1):100-104.
- [17] 马仲岭. 本科教育应注重大学生自主学习能力的培养[J]. 教育探索,2011(4):90-91.

[责任编辑 朱毅然]

■教育技术

陕西学前师范学院《拓展训练》课程的研发与实施

许春芳

(陕西学前师范学院体育系,陕西西安 710061)

摘要:《拓展训练》风靡全球,已成为当今社会众多企业解决各种问题的一种有效方法。陕西学前师范学院拓展训练课程课题组通过近8年的研究,推出了大学生《拓展训练》课程,为高等学校的发展和大学生的成长提供了有益的尝试和探索。

关键词:大学生;拓展训练;体育教学

中图分类号: G40-034

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)02-0043-04

PDF获取: <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.02.010

Researchon Development and Implementation of the Course of Outdoor Experiential Training in Shaanxi Xueqian Normal University

XU Chun-fang

(Shaanxi Xueqian Normal University, Xi'an 710061, China)

Abstract: "Outdoor Experiential Training" has been widely spread around the world, which has become a basic training program as an effective solution of solving a variety of problems in a large number of enterprises. The paper did a research of "Outdoor Experiential Training" in Shaanxi Xueqian Normal University in the past 8 years, which has launched sports development training (outward bound) courses. The paper provides a useful attempt and exploration for the development of the university and college students.

Key words: university student; Outdoor Experiential Training; Physical education

一、前言

风靡全球50余年的拓展训练于1995年进入中国,在短短的十几年间不断发展,备受推崇,被知名企业、机关和学校列入训练日程。拓展训练课(potentials development)是陕西学前师范学院拓展训练课题组在2007年申报《大学生拓展训练课程的研究》(课题编号:2007JGB02)、3年的课程研发和近5年的实验后推出的一种全新的体育课程教学形式。它立足于学校、辅助于校外拓展基地,全面开展学生拓展训练课程。拓展训练是主要以提高学生的心理健康和社会适应能力为主的一种户外训练方式。它可以全面发展学生的身体素质、增强学生体质,有效地对学生进行思想品德教育,开发和改变学生的心理

智模式。恰好弥补了传统体育教学中只重视身体锻炼忽视心理发展的缺陷。目前全国各高校由于资金、专业师资状况的缺乏和对“安全教学”的过度考虑,全国高水平的高等院校基本在MBA或EMBA(清华、北大、同济)学生的层面开设此课程。陕西学前师范学院于2012年开设拓展训练课程以来,已有7个教学班,2100多名学生完成1学年的拓展训练——体育选修课程的学习。在全国本科体育教育教学中处于领先水平。

二、主要成果

(一)形成了大学生拓展训练的课程模式

拓展训练课程采用与传统体育教学完全不同的参与式、体验式的教学模式,即在“做中学”、“学中

做”,注重自我感悟与实践。同时探讨自学习组织环境的建立^[1](建立学生之间的6种自由——了解的自由、倾听的自由、梦想的自由、选择的自由、行动的自由、积极的自由)、运用有效解决问题的模式(寻找问题→分析成因→讨论解决问题方案→发展行动计划),通过学生的好奇心和参与度驱动学习的兴趣,鼓励学生探索和解决问题。

1. 教学模式为体验式教育:体验式教育是一种特定环境下的实践教学。它是通过受教育者对所处环境的感知理解,产生与环境相关联的情感反应,并由此生成丰富的联想和领悟,在心理上、情感上、思想上逐步形成认识从而达到教育目的的一种教育方式。它更深层地诠释了“以人为本”的教育理念,强调人的主观能动性在人的成长中的价值,体现了人才成长与经历的辩证关系,为学生的实践和成长,拓展了广阔的行为空间。

体验式教育五个环节:体验(亲历)→感受→总结→分享→应用。

(1) 亲历阶段。即个体亲身经历某一件事或某一个情境的阶段。

(2) 感受阶段。即个体对上述亲历过程进行抽象、概括,形成概念或观念的阶段。

(3) 总结阶段。即个体在新情境中检验所形成的概念或观念的阶段。

(4) 分享阶段。即对已经形成的概念或观念通过分享给同伴进而产生新经验、新认识,并不断产生循环的阶段。

(5) 应用阶段。即将自己领悟出的感受和理论运用到学习生活中。

2. 探讨和实施了学生解决问题的模式:形成了组建自学习组织系统、形成了挑战问题条件、学习动力驱动、最小干预教育、循环圈以及信息流五大模块。解决了大学生目前存在的四个方面的问题:(1)如何激发学生参与活动的兴趣;(2)如何让学生自主探究问题;(3)如何更好地让学生发现和聚焦研究问题;(4)如何让学生修正和改变自己的行为。

3. 形成了线上和线下的学习模式:学生和老师利用现代的互联网平台,在课下进行课程中的总结和分享环节。学生在最小干预教育的环境下,完成自己的感受、总结、分享环节,解决了由于拓展训练课程体验过程时间长,教学模式中分享和总结环节无时间的问题。

(二)深入研究并实施了课程教学内容

陕西学前师范学院拓展训练课程,着眼点与商业性公司全然不同,强调的是真正意义上的拓

展——思维拓展、人格拓展、能力拓展、心理素质拓展……。拓展训练课程分室内、室外两大类。室内项目有领导艺术、管理技巧、人际关系、团队建设等;室外项目又分为两种形式:场地项目,如求生、天梯、攀岩、沼泽、断桥、电网等,以及野外项目,如远足露营、登山攀岩、野外定向、户外生存等;如果条件允许,课程将增加水上项目,如游泳、潜水、跳水、扎筏、划艇、龙舟等。

(三)采用了线上和线下相结合的学生学习模式

互联网时代给学生的学习带来了巨大变革,学生可随时随地学习;学习者数量越多,学习成本较低,且边际成本接近于零,学习效率大大增加。同时培养了学生主动学习的能力。拓展训练课程的重点是活动项目体验之后的讨论、分享与反思环节,强调学生在活动过程中重新认识自我——开发潜能,提升自信,消除惰性,磨练毅力;重新认识他人——改善交流,建立信任,学会换位思考和相互合作;重新认识团队——增进团队意识、参与意识、责任意识。只有把感受和认识到的心灵震撼和总结出的经验教训运用到日常生活和学习工作中去,才算达到了训练的真正目的。因此每节课前、课后学生在互联网平台(每个教学班级建立的QQ群或微信群)上进行课前学习,课后分析、交流和探讨。一个学期课程每个学生写下了近5000左右字的课程感想,有的学生将课堂学到知识和能力直接运用到自己的生活和教学实习中,效果很好。

(四)探索了学生行为习惯训练方法

大学生拓展训练课程运用21天行为习惯训练法则^[2],解决了商业拓展训练中“培训中很激动,培训后不行动”难题,有效的促进了大学生锻炼习惯的养成。

(五)研发了适合大学生拓展训练需要的基本教学设备和辅助教学器材

建立了符合学校实际的拓展训练课程场地、设备。根据学校体育经费情况,做到用最少的钱,办最大的事,尽可能在现有设备和日常生活品中寻找教具和设备。利用各种资源,保障高空拓展训练项目的实施。

(六)明确了大学生拓展训练的课程目标及效果

1. 拓展训练课程有利于团队精神的培养

团队精神是团队成员为了达到某种目标,齐心协力、相互配合、相互协作、共同实现团体目标的心理状态和行为活动。拓展训练课程就在于把这一深刻的教育内涵融入到许多有声有色的训练之中,使学生们在不知不觉中经受到团队精神的洗礼,如:电

网、毕业墙、智取核弹头、高空断桥等。通过这类团队协作项目使同学们感受到周密的计划和高效的领导力和执行力是团队战胜困难的有力保障。而有些项目很简单(如:按生日排队),但其中蕴含着非常深刻人生哲理,在进行这些项目体验时能让学生深刻认识到无筹划无以制胜,无协作无以成功的道理。这也是学生自接受教育以来真正体会和进行团队的训练的机会。

2. 拓展训练课程有利于对学生潜能和创造力的培养

拓展训练课程所设置的项目和采取的形式,对人的心理、智慧和体力形成了一定的甚至是严峻的考验。每一名同学在挑战自我、战胜自我的信念驱使下,自身的潜能得以充分的挖掘,创造力得到了淋漓尽致的发挥,特别是对当代大学生来说,生活、学习较为顺利,缺乏困难的考验,意志相对薄弱,一旦经受挫折,往往意志消沉,甚至一蹶不振。如毕业墙:全体同学在规定时间内翻越一座4米的高墙,对于个人来说是件不可能的事,但是通过每个学生发挥自己的创造力和潜能,最终使团队获得成功。

3. 拓展训练有利于大学生心理素质的全面提升

心理素质是以生理素质为基础,在实践活动中通过主体与客体的相互作用,而逐步发展和形成的心理潜能、能量、特点、品质与行为的综合。当练习者在经历拓展训练项目时,如“信任背摔”、“高空断桥”的练习过程中,必定经历初步认知到犹豫、恐惧、纠结矛盾到最后的挑战自我等一系列心理活动过程,无一不对练习者的心理素质提出相应的要求,所以拓展训练无疑将全面提升学生的心理素质,完善其沉着、冷静应对困难的方式。主要体现在以下几方面:

(1)拓展训练课程培养学生控制情绪的能力。拓展训练课程中,同学们总会受到其他因素,如外界环境:活动本身的趣味性、竞赛性、挑战性、教师情绪、语言及组织方法;自身因素:个体、个体与队友之间的关系等方面的影响,从而引起同学们的情绪波动。同时每一个项目都要求相互协作,同学们需要在团队高度统一指令下,完成挑战任务。因此每个人都要学会控制自己的情绪。如电网,同学们听到最多的一个词是“请返回”,一次次冲击着学生的抗挫折能力和情绪波动点。

(2)拓展训练增强了学生的自信,达到克服内心障碍,实现自我挑战的目标。当大学生们经过努力战胜困难,克服原来以为无法克服的生理和心理上的困难和障碍,在完成一个相对危险性的动作时,将

会感受到前所未有的成就感,在危险动作执行过程中,学生要不断克服内心的恐惧、战胜自我,同时要充分相信自己的能力,相信一定可以克服现有的困难取得成功。

(3)拓展训练课程提升学生心理健康和社会适应能力。拓展训练课程融合现代教育学、心理学、体育运动学等多门学科体系,通过在各种自然和人工设施中所涉及的多种新鲜、巧妙、刺激的项目,帮助学生释放生活学习和工作压力,调节心理平衡;培养自我控制能力,从容应对压力与挑战;强化探索精神与创新意识,培养进取心;强化竞争意识,把握时机的敏感度和迅捷度;加强面对复杂情况的分析判断力及决策能力;学会很好地与他人进行沟通与协调,优化人际环境;完善人格,培养毅力、勇气、责任心、荣誉感及积极的价值观,增强和培养团队的凝聚力、竞争能力。

(4)拓展训练有利于大学生确立理性的人生追求。通过设置挑战场景,安排挑战项目,让学生在特定的环境中,接受心理素质考验;在另类的挑战中,激发自身潜能;在团队的氛围中,不断提升认识,不仅能够舒缓大学生的心理压力,更重要的是通过项目挑战后的感悟,举一反三地定位人生,理顺了追求,懂得以良好的心理素质排解学习上的压力,弱化情感上压力,释放就业上的压力,真正成为知识结构丰、心理素质优、实践能力强、团队精神好的新时代的大学生。许多大学生在分享感受的时候,谈到现实生活中并非只有我的生活才有挫折与压力。即使最聪明、最成功的人也同样遭遇过不幸与失败。只是他们知道,没有付出,就不会有回报,没有行动,就不会有结果,没有艰辛的奋斗就不会有辉煌的成功,没有成功,就对不起给自己生命的母亲、关心自己的亲人、教育自己的老师、关爱自己的社会。所以,拓展训练不仅拓展了大学生的心理素质和团队精神,更重要的是拓展了他们的理想和追求。

(5)改变学生的思维模式和沟通模式。不盲从,不迷信,不固执,有主见,是一个人良好自信心的体现。这种独立人格的形成与批判性思维的成熟是同步的。正确的质疑是批判性思维的外在表现。批判性思维不仅需要逻辑思维能力,更重要的是拥有许多其他的能力与性格倾向。在学生生活、学习、生活、独立创造、发展完善等各方面的各细微环节,批判性思维都发挥着重要作用。然而,由于学生批判性思维还很不成熟,面对纷繁复杂的万事万物,往往以感情代替理智,用感觉代替分析,把部分看成整体,将现象误作本质,导致他们明辨、品评、检查能力低下(也就

是批判能力差),加上情感脆弱,情绪极不稳定,很容易产生固执、偏激、武断甚至形成逆反心理,给教育教学和自我发展徒增“曲折、苛坎。”

建立良好的沟通环节和训练内容。现实生活中我们和学生生活在传统的沟通习惯中,即无论你的真实想法及感受是怎样的,总会出现在讨好、指责、超理智、打岔的沟通模式^[3]中。而传统的沟通模式或多或少损害到与他人建立情感连结、减少了信息的流动性和准确性。因此我们在课堂上、下建立起觉察环节,通过反思、反观、反省觉察到自己内心的“评判之声、嘲讽之声、恐惧之声”,启动自我意识,更加了解自己,启动自己的能量,自己支持到自己;在觉察的基础上引导学生打开心灵,和自己内在感受相遇,开始内在自我和谐,进而引导打开思维,了解和看到更广阔的视角,然后打开意志唤醒自己内在力量,真正理解和建立深层次更远的和谐关系。

(6)培养学生自主学习的能力。自主学习是由学习者发起的,不是由教师手把手教或传递进行的,它强调学习者创造性地学习,是一种知识建构型学习。促进自主学习有五个条件:有丰富的学习素材;能够选择学习素材;有机会对学习素材进行探索;在学习中与他人协作;学习中相互支持。拓展训练课程为学生提供了主动学习的平台和机会。

(七)为教师的成长提了一个较高的平台

1. 拓展训练课程的参与式、体验式的教学模式为学生和教师提供了足够的相互学习交流的空间和弹性,他们共同感知和聆听,感知未来发生的可能^[3]。因此需要教师有很强的那种状态工具和方法,有软有硬的结合,进行现场场域的打造和构建。

2. 由于采用了在 E-learning 模式中,原来固有的师生关系课堂教学模式,知识从教师向学生一对多的单向流动方式被打破。而在 E-learning 学习是一种分享式学习、协作式学习,体现的是去中心化。知识来源多元化,知识的流动路径多对多模式。为教师的成长提供了丰富的资源和可能性。

3. 在拓展训练课程教学之后,又一个重要的开始是促使学生和新建的组织之间对于新兴文化持续的建立和生成的过程,因此教师对于学生需要有足够的耐心和策略陪伴走过这个历程。

4. 倡导平等的师生关系对教师的挑战。在课程教学过程中倡导师生之间、学生之间平等原则,鼓励学生发现、提出、解决问题。在发挥教师主导作用的同时,尊重学生的主体意识和教学氛围,教师要有能

力支持学生的批判性思维和求异思维,给学生个体的发展提供良好的空间。因此教师转变成“助产士”、“现场催化剂”、“组织新型文化的持续催化者(持续跟随和陪伴)”的角色,并且具备相应的能力和一个内部自我支撑的能力。这些能力包括:教练技术、引导技术、行动学习、体验式学习、后现代心理学、五官感知能力。对课程教师来说具有非常大的挑战性。

(八)2013年开设拓展训练选修课程以来深受大学生的喜爱

他们来自各个专业(文科生理科生),学生学习热情很高。有的学生通过上课学生也兴趣盎然地加塞儿进来蹭课。

三、课程发展空间巨大

现在我们实施的拓展训练活动中解决问题的模式依然是传统的解决问题的模式,未来在课程的改革中将尝试和实践新型的、欣赏式探寻^[4]模式:即肯定(重视现在最好的)→展望(未来可能的)→对话(那应该会是)→创新(那将会是)4个环节,这个解决问题模式的基本假设是:团队是值得被拥抱的奇迹。欣赏式探询模型的4个关键步骤,D1(discover)在开始之前需要设定基于组织的一个积极议题。D2(dream)探索发现组织的正向的核心优点和长处。D3(design)集体共同畅想和发现,怎样拥有冲击力的、可视化的共同愿景和梦想。D4(destiny)理想照进现实。怎样快速建模,找到创新的、重要的,加以尝试,不断调试的创新点、关键节点加以不断的去迭代。持续的实践、转化为实际组织可以运用的可持续发展的部分,同时形成新的学习型文化,优势的欣赏学习文化。这又是一次思想和习惯上的革命,为课程的发展展示了一个巨大的空间。

[参考文献]

- [1] 奥托·夏莫. U型变革[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2014.
- [2] 查尔斯·都希格. 习惯的力量[M]. 北京:中信出版社, 2013.
- [3] 奥托·夏莫. U型理论[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2013.
- [4] 库珀里德,惠特尼. 欣赏式探寻[M]. 北京:人民大学出版社, 2007.

[责任编辑 李亚卓]