

The Design of Interactive Teaching Activities of “Personality Molding” of College Students’ Mental Health Education

Kun Chen

Nanjing Institute of Railway Technology, Nanjing Jiangsu
Email: 494577334@qq.com

Received: Aug. 2nd, 2018; accepted: Aug. 22nd, 2018; published: Aug. 29th, 2018

Abstract

How to understand personality, how to evaluate personality differences, personality differences on the growth of college students have any impact, which are contemporary college students are facing realistic problems. Based on the theme of “personality molding” in college students’ mental health education, this paper focuses on how to shape a sound personality, help college students understand and comprehend the personality and its difference, and explain and adjust the personality phenomenon effectively, and use the characteristics of temperament, character and self-control system to avoid weaknesses, in learning to shape a sound personality in life and work.

Keywords

Mental Health, Personality Molding, Group Counseling

大学生心理健康教育“人格塑造”的互动式教学活动设计

陈 琨

南京铁道职业技术学院，江苏 南京
Email: 494577334@qq.com

收稿日期：2018年8月2日；录用日期：2018年8月22日；发布日期：2018年8月29日

摘要

如何认识人格，怎样评价人格差异，人格差异对大学生成长成才有哪些影响，这都是当代大学生们面临的现实问题。本文以大学生心理健康教育课程中“人格塑造”为主题，围绕如何塑造健全的人格，帮助大学生们正确认识和理解人格及其差异，对人格现象进行有效的解释和调整，利用气质、性格、自我调控系统的特性，扬长避短，在学习、生活和工作中塑造健全的人格。

关键词

心理健康，人格塑造，团体辅导

Copyright © 2018 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

现代心理学沿用古希腊 *persona* 一词，转意为人格，一是指人在社会上所表现的言行，遵从社会的要求而做出的反应，所谓的“外壳”面具，反应出一个人外在表现。二是指一个人由于某种原因不愿展现的人格成分，即面具后的真实自我，这是人格的内在特征[1]。大学生进入高等学校接受高等教育，这个阶段他们将面临学业、就业、创业课题，如何认识人格，怎样评价人格差异，人格差异对大学生成长成才有哪些影响，这都是当代大学生们面临的现实问题。

在大学生心理健康教育课程改革中，利用互动式教学活动，可以通过亲身体会，让大学生们深刻理解和领悟有关人格与人格塑造的理论和实践在现实中的表现和应用，提高课程教学效果，对促进大学生健康人格塑造起到积极作用。

2. 互动式教学活动设计基本依据

互动式教学活动设计主要依据大学生的健全人格的内涵、塑造方法的理论和经验。在新时代背景下，大学生的健全人格应该实现对历史的超越，具有更加丰富的内涵，比如生活的智慧和能力、适应社会的个性和生活态度、理性分析社会问题、理性认识文化差异、积极面对自然和社会环境、正确完善的独立人格等等。

大学生健全人格塑造是人格的社会化过程，必须在遵循科学的规律和原则基础上采取有效的方法，格塑大学生健全人格的主体既是个体自身，也是社会、家庭和学校，而对大学生来说，高校的教育往往起着主导和关键的作用，塑造健全人格的方法又涵盖了大学生学习和生活的方方面面。包括优化环境、发挥大学生的主观能动性、培养正确的认知能力、建立良好的自控机制、建立良好的人际关系、创造优美的校园物质环境、注重社会实践等等。

3. 互动式教学活动设计方案

1) 活动总体目标：通过人格塑造方面教学活动，使成员对人格的基本理论有深刻的亲身体会，在理论学习的基础上增强感性认知。在团体成员互动中了解自己的人格特征、明确塑造健全人格的途径与方法，感悟在生活中完善人格的习惯养成，完成健全人格塑造的塑形计划，为将来的职业生涯奠定良好的

人格基础。

2) 互动式教学活动单元设计

围绕人格及健全的人格塑造，互动式教学活动可以设计两个单元活动：

第一个是《我的困惑》，关于人格基本认知问题。包括六个单位的活动：三个我——描述不同的我；小品：帽子——典型气质性格表现；人格测试——了解自己；镜画实验——练习、反思与纠错；举手仪式——意志训练；漂流瓶——困惑与策略。

第二个是《追求完美》是有关认识自己、调适自己，健全人格的塑造问题。包括七个单位的活动：隐蔽图形测试——认识自己；九型人格测试——再识自己；互助旅行——信任与责任；应聘测试——习惯的力量；感悟感悟——下意识的养成；天籁之声——聆听大自然；我的塑形计划——总结。

3) 教学活动实施简介

① 我的困惑(见表 1)。

② 追求完美(见表 2)。

Table 1. My confusion

表 1. 我的困惑

项目	目的	时间 (分钟)		项目描述	备注
		基本	拓展		
1. 三个我	通过活动,了解理想的我、现实的我、别人眼中的我等	10	20	主持者利用书面答卷形式或者手机 APP 教学平台,组织大家分别描述“三个我”。并且分组讨论,分享对“三个我”的体会和感想。	注意引导小组成员分享的过程,着重解释三个我的意义所在。
2. 小品《帽子》	通过小品表演,体验典型气质性格的不同表现	10	20	分小组对主持者设定的场景进行讨论,制定小品剧本,并且进行角色表演。分组表演,一共四组。主持者对四种类型的气质性格进行分析点评,成员讨论对自己的气质性格的初步判断。	主持者需要关注表演所体现的典型气质性格,尽可能表现全部四种类型。也可以设定四个剧本进行表演。
3. 人格测试	通过测试,了解自己在气质性格方面的表现,判断自己的气质性格。	10	20	利用手机 APP 教学平台,选择适当的人格测试方法指导全体成员进行人格测试。小组成员讨论并分享各自的测试结果和感受。	主持者需要准备比较完整的测试量表,利用 APP 可以提高测试效率。在分享阶段,主持者要以鼓励为主做出适当点评。
4. 镜画实验	通过镜画实验,让成员体会左右手的熟练程度,体会耐心、练习、反思和纠错对于目标达成的重要性。	25	35	在镜画实验,主持者指导被试做好测试记录,同时在小组讨论时做好特殊测试案例(无法达成目标或者错误率极高)的解释,鼓励成员克服困难,达到目的。	镜画实验的目的不是要求成员提高熟练程度,而是体会耐心、练习、反思和纠错是塑造人格过程中不断修炼的方法。
5. 举手仪式	进行意志力训练,体验坚持所需要的耐心和毅力。	10	20	全体成员按体操队形站立,两只手臂平举坚持 10~20 分钟,分小组进行团体分享。	主持者最好一起进行,起到表率 and 激励作用。可以做一些背景音乐以便鼓励加油。
6. 漂流瓶	利用团队的力量为自己塑造健全人格出谋划策。	10	30	每一位成员写出人格方面的困惑和烦恼,利用漂流瓶,得到团队成员的帮助,对于帮助者表示感谢。团体分享各自的感受和感谢之情。	如果照顾到成员的秘密,可以采取匿名投放和匿名解惑的方式进行。

Table 2. Pursuit of perfection
表 2. 追求完美

项目	目的	时间 (分钟)		项目描述	备注
		基本	拓展		
1. 隐蔽图形测试	通过项目实施,在“场独立性—场依存性”中做出判断	10	30	主持者利用隐蔽图形测试,让每位成员做出判断,测试自己属于“场独立性”或者“场依存性”,在此基础上交流各自对于测试图形的感受。	主持者需要对“场独立性—场依存性”的认知风格进行分析,为成员解惑。
2. 九型人格测试	通过九型人格测试,使成员进一步了解自己	10	30	主持者使用 APP 教学平台,让每位成员自行做出判断,测试自己九型人格。分享各自测试的感受。	除了解释九型人格测试外,主持者需要进一步讲解网络测试的娱乐性和非科学性问题。
3. 互助旅行	在团体游戏活动中感知信任与责任。	10	30	以小组为单位,展开旅行游戏的比赛,通过两两配对,交换盲人角色,共同完成旅行。小组成员讨论竞赛感受。	主持者需要明确比赛规则并掌握比赛难易程度,对比赛过程做出点评。
4. 应聘测试	通过应聘面试环节表演,试验应聘者的生活习惯,分享习惯的力量。	20	40	主持者组织每一个小组成员进行应聘环节游戏,分角色饰面试官、面试助理和应聘者,期间测试应聘者的相关细微习惯,例如剪刀、座椅、茶杯等。然后组织大家讨论评价,引导成员认识到良好习惯是美德的表现,也是人格健全的体现。	测试环节有关习惯可视情况由主持者设定。点评时能够让成员有所感悟。
5. 感悟感悟	良好习惯,从有意识到下意识养成。	5	5	承接上个活动,主持者继续引导成员反复练习某个良好习惯,大家认为满意为止。	选择大家不太注意的细微动作,练习中通过成员自我发现、自我纠正到达目标。
6. 天籁之声	聆听大自然之声,想象身处幻境时心灵的感知	10	20	小组成员变换不同的相对位置(面对面、背对背、手对手),分段聆听大自然的声音,让成员产生想象。讨论并分享这种感受。	音乐背景属于大自然的声音,鸟鸣、海浪、森林等等。如果有可能,在真正的大自然中聆听。
7. 我的塑形计划	团体成员为自己设计塑造健全人格的塑形计划。	20	30	在主持者的指导下,分组讨论如何针对自己的特点,就塑造健全人格提出意见和建议,分别制定各自的塑形口号和计划。分享完美人格的快乐。	需要让每一位成员进行发言,其他小组成员提出建议,分享各自的塑形计划。

4. 互动式教学活动设计的基本思路

任何教学活动的设计,必须根据课程大纲(标准)的教学目标,结合教学改革的发展趋势,合理运用教育信息化手段,追求课程教学效果的最大化。通过以“人格塑造”为主题的教学活动设计,可以归纳出互动式教学活动设计的基本思路。

1) 互动式教学活动必须是团体教学活动

互动式教学最基本的形式就是“互动”,互动的方式和互动的对象是基于一个基本前提——团体活动——形成的。在课程教学组织中,团体就是一个团队,团队成员之间有分工有合作。团队的规模,依照学校、班级成员的具体情况而定。原则上,在保持班级基本人数前提下,团队规模越小,教学活动效

果应当越好。当前，高校班级规模普遍偏大，更有合班课程的要求，所以总人数的控制不由教师而定。但是，无论班级或合班的规模再大，教学中的分组人数必须有固定数量限制，比如每组 6~10 人等。

2) 互动式教学活动必须是“互动”教学活动

与传统课堂集体教学相比较，互动式教学活动的重点不在于“讲课”和“听课”，而在于团队成员之间的互动、师生之间的互动。互动式教学活动的互动是多方位的，语言互动、行为互动、情感互动等都是互动式教学活动设计中的基本形式，恰当运用这些互动形式，可以增进师生之间、同学之间在教学过程中的互助关系，培养团体成员之间的团队合作精神。互动式教学活动的互动设计，包括全体互动和小组互动组成，以小组互动为主，即以小组为单位的讨论、交流和共同完成任务。

3) 互动式教学活动必须是开放的教学活动

传统的课堂教学活动是在固定教室、固定桌椅、固定时间、固定教学程序中完成的，而互动式教学活动必须打破以上固定之模式，实行开放式教学，将上述固定因素全部打开，形成互动式“开放”教学活动。活动场所可以选择室内、室外、礼堂、操场甚至自然环境和社会环境之中；活动时间由课内延伸到课外、课前和课后；教学活动可以视教学对象的具体情况和教学活动的进展效果而及时调整。

4) 互动式教学活动必须是有准备的教学活动

教学活动必然有教师“备课”的环节，而互动式教学活动的“备课”是广义的“备课”。备课实施者除了教师，更有全体成员的准备环节。课前教师通过一定渠道，把学习的主要内容、目标、要求提交给学生课前学习；课上的学习更多地是学生课前学习后的交流和讨论。教师围绕学生讨论的过程和结果进行适宜的指导和引导，达到教学活动的目的；课后教师根据课程学习的目标和要求，布置课后学习任务，为下一节课程做准备。

5) 互动式教学活动必须是师生平等的教学活动

与教师满堂灌、填鸭式课堂教学相比，教师与学生之间在互动式教学活动中形成平等关系。客观上，因为有了课前学生们大量的学习准备、对学习内容有基本认知，所以教师更多的是起到指导、引导、观察、参与、点评和总结的作用，其中关键是指导和参与。在教师的指导下，互动式教学活动更多通过互动和交流，全体成员形成共同的学习认知，在观点碰撞、充分讨论、集中智慧的过程中完成教学活动任务。所以，互动式教学活动应当是“以教师为指导、以学生为主体、师生共同参与”的教学活动。

6) 互动式教学活动必须是信息化的教学活动

网络环境下的教学活动，必然体现教育信息化的应用成果。互动式教学活动设计，也需要充分运用网络技术和教育信息化手段。在互动式教学过程中准备，课前学习，师生可以运用课程网络教学平台进行，通过视频公开课、微课、慕课、精品共享资源课程等学习了解教学内容；课上的互动和交流，可以采用网上互动(例如 1 对 1、1 对 N、N 对 N 等)，开展教学活动，互动中运用信息化手段进行实时测试、问卷、考核、评价等方式在网络教学平台中进行即时互动；课后利用网络教学平台，师生共同完成课后教学任务、教学评价和教学成绩评定。

在互动式教学活动设计时，每一个教学活动还要具备一些基本要素，例如：① 活动目标(说明在互动式教学活动应当达到的教学目标)；② 活动准备(开展互动式教学之前所做的必要准备，包括场地、环境、设施、道具、工具等)；③ 活动时间(根据互动式教学活动的需要分别设计基本时间和拓展时间)；④ 活动程序(包括活动组织、程序、环节的约定，例如小组讨论、大组演讲、互动游戏、点评归纳等等)；⑤ 给教师的建议(是指在互动式教学活动开展中应当注意的事项，也是具体指导主持者(教师)怎样开展活动的具体意见)；⑥ 必要的文件(操作，使用表格、问卷、测试、图片、文献摘抄等)。总之，互动式教学活动设计是课程教学的初步改革与探索，需要在不断总结中积累经验，形成值得推广的教学模式。

基金项目

课题项目：江苏省高教教改研究课题《网络环境下大学生心理健康教育模式改革的研究》(课题编号：2017JSJG513)。

参考文献

- [1] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012: 494.

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-4398, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ve@hanspub.org