

“健康中国”背景下大学健康教育融入心理拓展训练的路径研究

丁 莉, 江永琴

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年1月22日; 录用日期: 2023年2月27日; 发布日期: 2023年3月6日

摘要

随着社会的不断进步,国家对于人才的要求越来越高,作为大学生不仅要掌握深厚的科学知识,还需不断的完善人格品质,增强社会适应能力。这就要求教育的发展不仅要对科学知识进行传播,同时重视对学生身心健康发展。“健康中国”背景下,健康教育作为素质教育的重要组成部分受到学校广泛关注。在进行健康教育教学中发现,传统的健康教学传播缺乏创新,教学效果不佳。而心理拓展训练作为一种新兴的教学手段对大学生的健康教育传播产生深刻的影响。本文通过文献研究法、观察法、访谈法等对大学生健康教育课程中开展心理拓展的必要性进行探讨,分析目前心理拓展训练在大学生健康教育中开展的现状进行及存在的问题,结合“健康中国”背景探索心理素质拓展融入大学生健康教育具体实施路径,为大学生健康教育改革提供新思路,助力大学生核心素养的培养。

关键词

心理拓展训练, 大学生, 健康教育, 路径

Research on the Path of College Health Education Integrated into Psychological Development Training under the Background of “Healthy China”

Li Ding, Yongqin Jiang

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Jan. 22nd, 2023; accepted: Feb. 27th, 2023; published: Mar. 6th, 2023

文章引用: 丁莉, 江永琴. “健康中国”背景下大学健康教育融入心理拓展训练的路径研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(1): 31-36. DOI: 10.12677/aps.2023.111006

Abstract

With the continuous progress of society, the country has higher and higher requirements for talents. As a college student, not only must master profound scientific knowledge, but also need to constantly improve personality quality and enhance social adaptability. This requires that the development of education should not only disseminate scientific knowledge, but also pay attention to the physical and mental health of students. Under the background of "Healthy China", health education, as an important part of quality education, has been widely concerned by schools. In the teaching of health education, it is found that the traditional health teaching communication lacks innovation and the teaching effect is not good. As a new teaching method, psychological development training has a profound impact on the communication of college students' health education. This paper discusses the necessity of psychological development in college students' health education courses through literature research, observation, and interview methods, and analyzes the current situation and existing problems of psychological development training in college students' health education. Combined with "Healthy China" background explores the expansion of psychological quality into the specific implementation path of college students' health education, provides new ideas for the reform of college students' health education, and helps the cultivation of college students' core literacy.

Keywords

Psychological Development Training, College Students, Health Education, Path

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

《“健康中国 2030”规划纲要》(下文简称《纲要》)将健康教育上升到了国家的高度,《纲要》指出了健康是社会发展的基础条件,是促进人的全面发展的必然要求。《纲要》在第四章“加强健康教育”中强调加大学校健康教育,这凸显了健康教育在健康中国目标中的地位。健康教育作为素质教育的重要组成部分,对于提高学生的心灵适应能力有着重要作用,但是传统的健康教育传播方式未能达到一个很好的效果,心理拓展训练作为一种新兴的现代体验式培训方式,近年来在提高学生兴趣与参与度上取得了良好的效果。这种新颖的培训方式注重学生在学习的过程中精神和情感的体验,使学生的主体意志得到充分的发挥切合了体验 + 知识的教育思想。

2. 相关概念界定

2.1. 心理拓展训练

拓展训练起源于西方二战期间,英文 Outward Development,又被称为外展,是教育学家、社会学家、心理学家对翻船后一些幸存者的研究。二战期间,在大西洋上的船受到攻击后船被沉入后,只有少部分的水手存活。后救生员发现存活下来的水手并不是年轻力壮的水手,而是四十岁左右的中年水手。经过研究发现,水手活下来的重要原因在于具备良好的心理素质。库尔特,哈恩博士(Kurt Hahn, 1986~1974)做了大量的研究,认为人的经验来源于自身体验,有了体验记忆就会长久。1941 年 Kurt Hahn 博士把知

识与体验的教育理念付诸于实践，并创办了世界第一所心理拓展训练学校。拓展训练涉及多个领域，从事的专业不同，看待拓展训练的角度就有所不同。研究者认为心理拓展训练是以户外活动为形式，对教学情境进行设计，让学生在体验中获取知识，通过反思与感悟改变行为实现目标教育。

2.2. 健康教育

科学健康观认为现代的健康不仅是指人们的身体健康，还包括了心理健康和社会适应。健康教育就是利用教育活动，增强人们的健康观念，培养人们健康的生活方式，远离疾病。刘永祥在《健康体育与养生保健》一文中谈到：“健康教育以各种各样教育活动存在，对学生进行有计划和组织的教育活动，可以在学生心中慢慢形成正确的健康意识，形成科学、健康的生活方式，减少对自身不利的健康因素的影响，改善自我及社会群体的健康状况，从而使人的生命质量和素质得到有效提高，最终养成良好文明的生活习惯的教育活动”[1]。

3. 健康教育中开展心理拓展训练的必要性

3.1. 心理拓展训练以培养大学生良好心理素质为基础

当代大学生基本都是90后的独生子女，抗压能力较弱，自我意识弱。价值取向也受到了内外条件的挤压，呈现出多元化与多样化的特征，在家受到家长的娇惯普遍缺乏吃苦耐劳的精神，许多大学生在学业的压力下暴露出了心理问题，高度引起了社会重视，为社会敲醒了警钟。心理拓展训练的团队训练体验模式，能够让学生学会与他人沟通，懂得换位思考合作交流，与他人分享自身的经验，增强大学生的适应能力。心理拓展训练的项目具有一定难度，需要学生在体验项目的过程中克服一系列的困难。大多数学生在完成项目时会产生一种难以形容的高峰克服期，这种高峰期源于学生心理的自我突破，学生突破原有的空间后迸发出的喜悦之情。其次，学生通过心理拓展训练，做到过去不敢做、怕做的事，从而打破了以往认知，潜能被挖掘后同时增强学生自信心。此外，在体验中学生要挑战自我，克服心理恐惧，学会冷静思考，调节自我情绪，有助于培养学生坚韧不拔的精神。

3.2. 拓展训练在一定程度上符合我国素质教育的要求

在健康中国的背景下，素质教育的主要目的是培养学生德智体美劳的全面发展，拓展训练和素质教育与素质教育有着共同的目标。传统的健康教育方式已无法满足现代培养高质量人才的需求，多年的应试教育观念始终把书本传授放在重要位置。而拓展训练作为新兴的项目，融合心理学、体育学、管理学、教育学等多种学科知识，将心理拓展训练与健康教育课程进行融合发展，采用科学的方式进行健康教育，心理拓展训练中的许多项目都是针对提高人们的心理素质而设计的，以体能训练为引导，心理调整为重点，培养意志品质为宗旨，完善人格为目的，通过完成任务来克服心理恐惧战胜困难挖掘自身的潜能。拓展训练不仅在教学内容而且能够调动课堂氛围，用丰富的实践活动提升学生的综合能力和综合素质，促进学生们身心健康发展符合素质教育的要求。

3.3. 传统健康教育模式不再适应社会需求

目前，健康教育课程在大学开设偏少，缺乏针对性，一些大学将健康教育重点放在了新生上，忽视了其他年级学生的健康教育问题，部分大学心理健康中心开展工作表面化严重，导致效果极不佳。辅导员心理健康教育意识不足，欠缺实际运作能力，导致健康教育处于被动状态。另外，当前针对大学生在心理健康教育培养周期上，存在碎片化现象，还没有形成完善的培育机制，往往是针对出现问题解决问题，没有做提前预防提前布局。在健康教育课程授课方式上，大多数还居于传统的教学模式，

内容侧重于解决容易出现的问题,对于突发性问题上欠缺思考。另外学生对于健康教育停留在空洞的理论方面,主要传播方式为教师讲,学生听的教学模式让学生感到枯燥乏味,缺少长远的指导意义和普遍的适用意义。

4. 健康中国背景下大学生健康教育发展目标

“健康中国”,将健康摆在了首要位置,将健康理念贯穿到教育实施的全过程之中,同时这也是大学教育培养大学生的指导思想。

“大学阶段”是人生观、价值观、世界观形成的重要时期。这一时期也是人生的定向阶段,风华正茂、满是希望,具备一定的判断能力与自我选择能力。所以在大学时期实施健康教育是非常有必要的,能够帮助学生树立正确的价值观。

在未来健康中国建设方面具有阶段性目标:到2030年,健康的指标要归到发达国家的前列;2050年,要把中国建成一个与健康相适应的社会主义现代化强国。

下面是关于“健康中国”背景下学校健康教育的发展目标:

- 1) 到2025年,政府主导、学校实施、部门合作、社会参与的新时代学校健康教育工作要更加完善。
- 2) 学校在进行健康教育的时间要有保证,效果要有所提升,办学条件达到国家卫生标准,学校应对卫生公共对突发事件的精准能力显著增强。
- 3) 学生对于健康素养的意识要普遍提高,体质健康水平显著提升。

5. 健康教育中开展心理拓展训练的现状分析

心理素质拓展训练是一般素质拓展训练与心理健康教育结合的产物,一般素质拓展训练为心理素质拓展训练提供了课程形式的支撑,心理素质拓展训练在课程形式上与一般素质拓展训练具有共同性,二者都是体验式教育[2]。但是心理拓展训练在大学健康教育的开展还处于尝试阶段,在运用在存在着较多的问题。

5.1. 程序化严重,专业人员素养低

心理拓展训练项目较强操作的程序化虽然很大程度上提高了健康教育传播者的可操作性。但是专业人员们通过这种可操作性项目形成了复制模式,阻碍了专业人员学习的动机,降低了对于团队教育者们的专业要求。在实际项目的操作过程中,往往健康教育传播者的专业素养才是让学生深刻体验的关键要素,严重的程序化,使得健康传播专业人员照搬照抄的情况严重,缺乏进取心,大大降低了学校健康教育传播人员的专业素养。

5.2. 商业气息过于浓厚

心理拓展训练主要针对企业和社会人士,在学校发展的起步较晚,心理拓展训练的专业人员包括校内素质拓展培训师、外聘的素质拓展培训师以及社会优秀的公司的培训师。由于心理拓展训练的专业人才构成方式多样化并且流动性较大,不利于学校健康教育长期的发展。在专业性方面,优秀心理拓展专业人员大多来源于社会经验丰富的培训师,由于接触与培训人员多数源于企业或已经参加工作等社会人群,对学校学生接触较少,虽然他们有着丰富的经验和手段,但是对学校的教育知识方面有所欠缺,在培训中定位会出现不准确等现象。

5.3. 师资队伍建设弱

由于缺乏专业系统的素拓培训,教师多为自主学习,边学边用,很难带领学生在感悟分享环节将整场活动的层次提升[3]。心理拓展训练在我国目前还处于初步探索阶段,在学校教师一般也被充当教练,

目前, 我国尚未出台统一的拓展训练教练的培训资考试, 大多数优秀的教练都是在社会中积累经验不断摸索或者自学成才。没有一套专业培训体制, 导致师资水平和教学质量都受到较大影响。健康教育是提高学生身心素发展的重要途径和手段, 目前大学也基本形成了完善的健康教育格局但是也存在任课老师人数配备比不足, 专业性有待提高。因此在健康教育中开展心理拓展受到了师资力量以及师资专业性能力的问题, 阻碍了大学生心理拓训练完整体系的构建。

5.4. 设施要求高

心理拓展训练在开展的过程中需要专业的设施器材, 对于场地要求高, 需要较高的安全保障。近年来, 在进行心理拓展训练中安全保障和教练的专业性不足, 导致了一些地方在活动过程中出现了事故, 这给参训者身心造成了严重伤害。

6. 心理拓展训练融入健康教育的路径

6.1. 推陈出新, 注重整合运用

在大学健康教育在融入心理拓展训练杜绝照搬照抄, 需要与心理拓展所学得的灵活的运用到健康教育中去才是教学的最终目的, 避免形成程序化教学, 在健康教育中开展心理拓展训练需要将活动中的思维方式、新的认知、行为表现进行内化, 最终运用在实际生活中。要保持心理拓展训练在健康教育课程中的可持续性, 对教育者的思想和行为进行强化。将活动中的学习成果运用在实际生活中解决实际问题。

6.2. 针对学生个体差异, 进行本土改造

心理拓展训练对于社会人员培训较多并且在融合中还带着浓厚的商业气息。目前, 健康教育课程相结合的方式还处于初步探索阶段, 这需要我们根据学校学生的实际情况进行本土化改造。目前, 大学的拓展训练主要由体工部负责, 在健康教育课程中的运用非常稀少, 活动方式、训练目标、内容设计等都缺少规范性, 还需要进一步探索与创新。心理拓展训练在健康教育中的运用需要提高训练的心理学含量, 注重团体心理辅导, 将理论和技术放在心理拓展训练的核心成分。让学生通过倾听、分享、谈话等技术, 建立学生与学生之间、老师与学生之间的良好关系。在遵循健康规律的基础上, 促进学生的心理转变和身心健康发展。

6.3. 加强师资队伍建设, 创新健康教育传播方式

心理拓展训练是学生身心发展的引导者, 需要丰富的阅历与实践经验, 才能够在教学中对于学生的分享与总结进行引导与点评, 所以此过程中要壮大师资队伍。心理拓展训练的教师培训可以参照心理健康辅导培训方式进行。训练师除了具备拓展训练师和心理健康教师的资格, 更需要具备学生健康标准的相关理论和技术, 并能根据教学目标和情境, 针对学生的个体差异进行健康教育课程设计。让健康教育的方式不再局限于传统式教学, 促进健康教育走上学科化的道路。

6.4. 因地制宜

心理拓展训练对于场地要求较高, 但是在建设心理拓展训练场地设施建设可以做到因地制宜, 合理利用学校周边环境, 不断创新拓展训练的内容, 使心理拓展训练在大学健康教育开展中具有一定地方特色, 不需要照搬商业拓展训练的标准。大学健康教育中融入心理拓展训练要结合学生的差异性进行教学目标设计, 在实际建设中, 心理拓展训练的设施可以减少一些危险系数较高的高空项目, 增加室内团队合作项目。不仅可以减少开支、节约成本, 也提高了心理拓展训练的安全性。

7. 结论

在健康中国的背景下,学校针对学生的健康教育进行传播与普及,但是在传播方式以书本和课堂传授方式为主过于传统,缺乏多样性,教学效果不佳。而拓展作为一种新兴教育方式,有助于激发学生的兴趣,活跃课堂氛围,在开放的环境中进行体验式学习,增强学生的沟通能力和适应能力,也成为了学生喜欢和接受的模式。目前,大学健康教育课程中开展心理拓展训练目前还处于初步探索阶段,从实施对内容来看侧重于拓展训练的输入过程,由于教师的师资力量与专业素养低,导致了在融合过程中教学方法与组织受到了限制,在融入设计的过程中因专业能力不足,所以在融合的过程中程序化严重缺乏创新。大学健康教育中开展拓展训练的关键点在于师资对于建设,这也对心理拓展训练的教练与健康教育的老师提供了新要求,在落实“健康中国 2030”目标,在今后大学健康教育体系建设中要加大教师师资力度。

参考文献

- [1] 刘永祥. 健康体育与养生保健[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006.
- [2] 杨彦川, 林广国. 基于心理素质拓展训练的心理健康教育改革探索与实践——以广东邮电职业技术学院为例[J]. 湖北开放职业学院学报, 2020, 33(1): 30-31.
- [3] 张梦春. 心理素质拓展纳入高校心理健康教育体系的机制探究——以江西服装学院为例[J]. 科技资讯, 2020, 18(32): 195-198.