

视频教学资源在大学生心理健康教育课程中的应用

阳晓艳

衡阳师范学院, 湖南 衡阳
Email: 1034902464@qq.com

收稿日期: 2020年11月19日; 录用日期: 2020年12月17日; 发布日期: 2020年12月23日

摘要

近些年, 大学生的心理健康问题随着社会竞争的加剧和就业压力的增大日益增多。在高校教育中, 大学生心理健康教育课程是向学生普及心理保健知识, 提升学生心理素质的通识课程, 视频教学的应用为大学生心理健康教育课提供了新的思路。因此, 通过分析视频教学资源在大学生心理健康教育中的应用, 可为提升教学效果, 更好地开展大学生心理健康教育工作提供借鉴。

关键词

视频教学, 大学生, 心理健康教育

The Application of Video Teaching Resources in the Courses of College Students' Mental Health Education

Xiaoyan Yang

Hengyang Normal University, Hengyang Hunan
Email: 1034902464@qq.com

Received: Nov. 19th, 2020; accepted: Dec. 17th, 2020; published: Dec. 23rd, 2020

Abstract

In recent years, with increasing social competition and employment pressure, the mental health problems of college students are becoming more serious. In college education, the mental health

education course for college students is a general education course that popularizes mental health knowledge and improves students' mental health level. The application of video teaching provides new ideas for college students' mental health education courses. Therefore, the analysis of the application of video teaching resources in the mental health education courses can provide a reference for improving teaching effects and better carrying out college students' mental health education.

Keywords

Video Teaching, College Students, Mental Health Education

Copyright © 2020 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

作为高校教育的重要组成部分之一的大学生心理健康教育课程,主要目标是向学生普及心理保健知识[1]。目前很多高校开设的心理健康教育课程由于师资紧张或其他原因,仍然采取大班授课、教师单方面讲解知识的方式。随着教育教学理念的不断进步,这种传统教学模式不但容易降低学生的学习兴趣,且很难使学生产生心灵感悟,已不适应目前教育教学的发展。在心理健康教育课中应用具有引导性和创新性等特点的视频教学资源恰好可以弥补心理健康教育的不足,能帮助建立完善的大学生心理健康课教学模式,对提升大学生心理健康教育课程的教学效果能起到一定的积极作用。

2. 视频教学资源在大学生心理健康教育课中运用的优势

2.1. 更能吸引学生的注意力

一节有效的心理健康教育课,首先需要学生在课堂上能够集中注意力。但大学生对待心理健康教育课的态度不同于对专业课的态度,他们通常是抱着随便听听的态度来上课,在课堂上往往易走神或做别的事情,从而影响了教学效果。大学生心理健康教育课程中的一些概念和理论,单纯依靠教师的讲解更是会让学生觉得枯燥无味,做起了“低头族”。视频教学能够在短时间内将大量的教学内容融入视频资源中,且包含声音、图像、动画等多种形式,能同时给学生视、听觉方面的刺激,给学生创设一个有吸引力的教学情境,更能吸引他们的注意力和兴趣点,从而达到寓教于乐,润物细无声的教学效果。

2.2. 更有利于唤起学生的情感体验

大学生心理健康教育课与一般的课程不同,它更强调学生在课堂上的情感体验。视频教学资源能通过视觉和听觉信息的传递,创设情境,能有效地渲染气氛,唤起学生的情感共鸣。如所选取的视频教学资源为心理电影的片段,这些片段所呈现的任务和故事,具有很强的现实性特征,所呈现的人物的心理困惑或心理冲突及他们的快乐、苦闷、犹豫、挣扎和彷徨等心理状态像是发生在自身周围或自身在体验一般,使学生很自然地沉浸在零距离接触的真实感和震撼感中,能够引起学生情感上的共鸣[2],并促使他们对自己进行思考。

2.3. 有利于学生对所学心理健康教育知识的理解和内化

在视频教学中,教师将心理学的理论知识与视频教学内容相结合,能更好地激发学生的学习兴趣,

在课堂上创设更真实的情境，使学生与相关的理论知识建立联结，运用他们所学的心理知识去理解视频中的现象和问题。同时视频教学资源所具有的视听结合体的性质可以使学生更深刻地记忆视频中所传递的心理健康知识。此外，教师在教学过程中需要运用自己的专业能力逐步引导学生形成一些概念和理解并设计一些开放式问题，引导学生用自己的方式去理解、思考问题和进行分享讨论。这样有利于学生进行记忆的编码和存储，加深学生对心理健康知识的深层理解，促进学生对心理健康教育知识的理解和内化。

2.4. 更有利于提升心理健康教育的效果

大学生心理健康教育课的目标主要是向学生普及心理健康知识，提升他们的心理保健意识和心理健康水平，健全学生的人格[3]。心理教师把视频教学资源应用到大学生心理健康教育课上，一方面，视频教学资源以视听结合式的呈现给学生的情感表达比教师单一的讲解更具有说服力、更接地气，尤其是一些生活性的视频所呈现的内容可能是部分学生正在经历的，或曾经经历过却未能得到解决的，这样更能促进学生获得情感共鸣和生活感悟，达到心理的平衡、困惑的解决与压力缓解。另一方面，学生能通过视频所呈现的内容，以更加直观的形式学习和领悟到更多的心理健康知识，这样既保证了心理健康教育的质量，又提升了理健康教育的效果，更有利于心理健康理念的广泛传播[4]。

3. 如何加强视频教学资源在大学生心理健康教育课中的应用

3.1. 加强建设视频教学资源库，丰富教学内容

要加强视频教学资源在大学心理健康教育课程中的应用，首先要加强视频资源教学库的建设。教师要根据不同的教学目标，合理化选择视频教学资源作为教学载体穿插在课堂中，这对视频的质量有一定的要求。如视频的色彩和分辨率等，视频内容是否健康及是否具有新颖性等。这就使得教师在应用视频教学资源之前，必须进行认真仔细的筛选，严格把关视频质量，甚至需要自己制作相关视频。在这个过程中，往往需要花费大量的时间和精力。因此，要加强建设心理健康教育视频教学资源库，将良好的视频教学资源以及典型案例放入资源库中，不断积累和系统化，进行整理分类，便于教师在教学实践中根据教学主题选择合适的视频教学资源，提高教学效率和提升教学效果。

3.2. 有重点、有针对性选取视频教学资源

从大一到大四的各个阶段，大学生有着不同的心理特点和心理需求，应有针对性地开展心理健康教育[5]。教师所选取的应用到大学生心理健康教育课程中的视频教学资源，既要满足视频播放的软硬件支持、色彩和清晰度等要求，又要符合心理健康教育的常规标准，满足心理健康教育的要求。因此，教师既要根据不同阶段大学生的心理特点和需求确定教学主题，同时要根据教学目标设计教学方案，有重点、有针对性选取符合学生的思维和认知水平的高品质视频教学资源。所选择的视频应该具有突出的典型性和代表性，能反映心理事件与该事件所适用的心理原理间的对应关系，因为这样容易根据视频内容展开讨论，达到教学目标。如教师可以从电视电影、访谈节目、网络节目等中选择合适的视频教学资源，在课堂上给学生呈现的视频内容可涉及亲子关系、情绪困扰、恋爱问题、人际交往等方面的心理冲突，教师在课堂上可以有选择性地选取当事人的自我陈述、讨论和专家的分析 and 点评部分。如已有的视频内容不能满足教师的要求，教师可以加工和处理相关视频资源，选择合适内容并提高视频的质量，使之与所教的心理课程主题能更好的结合，从而达到教学目标，提升教学效果。此外，选取的视频教学资源要尽量具有新颖性和时效性，因为学生对没有看过的视频会更有兴趣。要把握好所选视频资源的内容和思想的健康，避免晦涩、粗俗和内容粗暴的视频内容，以免给学生造成负面影响。

3.3. 以多种形式在大学生心理健康教育课程上呈现视频教学资源

要更好且更有效地将视频教学资源应用到大学生心理健康教育课上，就需要结合课程的教学目标和视频教学资源自身的特点以多样化的方式呈现所选用的视频。如可根据教学设计的需要，在不同教学环节播放视频，将视频作为课前导入、课中深入和课后升华部分，教师从专业角度进行分析，揭示其心理内涵，通过与学生互动或讨论、点评、分享个人体验等方式以达到不同的教学目的。在大学生心理健康教育课堂上，教师选择恰当的视频教学资源作为课程导入或在课上播放选取的符合教学主题和大学生心理特点和心理发展要求的视频时，可以不一次性把完整的视频播放完，而是在播放到关键部分的时候停下来，设置悬念，通过对学生进行提问，让学生自由讨论等方式，启发学生思考视频中接下来可能的情节发展和结果，吸引学生的兴趣和激发学生的好奇心，以此提升课堂教学效果。或者选择对话视频故事，让学生对视频中的对话进行配音或进行角色扮演，使学生参与到故事中来，感受视频故事中角色的心理变化。

4. 结论

将视频教学与大学生心理健康教育课程结合，视频教学更灵活的教学方式和其所包含的教学资源的丰富性能够让心理健康教育课堂的氛围更加轻松，更能吸引学生的注意力和激发学生的兴趣，能保持学生课堂参与的积极性，激发学生的情感共鸣和生活感悟，提高大学生心理健康教育课的教学效率和提升教学效果。但视频教学只是一种手段，想要上好一堂大学生心理健康教育课，需要将视频教学资源与其他教学方式结合使用。目前，随着网络的普及，网络上可供选择的视频资源数量非常多，但鱼龙混杂，质量参差不齐，这就需要加强视频教学资源库的建设，教师在课前严格挑选和把关视频质量，选择合乎大学生的思维和认知发展水平的高品质视频资源。同时，教师需要具有较强的专业能力对所选择的视频内容进行专业的解读和分析，设置层次分明的开放式问题，在教学过程中引导学生思考，通过讨论、点评、分享个人体验等方式将主题深化。

参考文献

- [1] 李旭. 新时期高校心理健康教育课教学模式改革探索[J]. 山东工会论坛, 2015(3): 138-139.
- [2] 张金慧, 程茵茵. 微视频在中职心理课中的应用与实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2015(21): 17-19.
- [3] 汪玉兰. 大学生心理健康课教学模式探索[J]. 祖国, 2019(8): 164+200.
- [4] 张媛媛, 王昭, 周洋. 视频教学对大学生心理健康教育的有效性分析[J]. 辽宁师范大学学报(自然科学版), 2011, 3(3): 397-400.
- [5] 张军, 杨露露. 移动互联网时代“大学生心理健康教育”教学模式研究[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2019(6): 38-39.