

微课教学在高校研究生心理健康教育中的可行性探讨

胡晓

(西南政法大学 学生处, 重庆 401120)

摘要:基于高校研究生心理健康教育相对薄弱的现状,借助于当今互联网在线教育的发展和有效实施,探讨在线微课教学的特征及优势,从而探索微课教学在以研究生为对象的心理健康教育中的应用价值和实施的可行性。

关键词:微课;心理健康教育;研究生;微信公众平台

中图分类号:G434

文献标志码:A

文章编号:1005-2909(2015)03-0154-03

随着中国高等教育的扩招,高校在校研究生的数量不断增加。据2013年9月教育部官网统计,目前国内高校研究生总人数已经达到近172万^[1]。在当今竞争激烈的社会和教育环境下,相比本科生群体,高校研究生来自于科研、就业、经济、恋爱、婚姻家庭、身体健康的种种压力使得高校研究生的压力程度与日俱增,容易激发心理问题。相关抽样调查显示,大部分研究生的心理承受能力处于一个中等水平,且不同专业、性别、年级的研究生在压力的不同维度上存在差异性^[2]。这些压力已经在一定程度上导致这一人群身心健康出现问题,产生各种心理、行为偏差,甚至诱发极端悲剧和恶性事件。

然而长期以来,高校研究生的心理健康教育一直未能得到足够的重视,一直处于相对薄弱的境况。首先,在高校普遍设置的心理健康教育课程中,日常授课对象并不包括研究生。与本科生相比,研究生心理健康教育课程在教学物质资源、师资等方面的投入普遍偏少。其次,以高校研究生心理健康教育为对象的相关研究及成果也不多。据统计,此类研究论文在国内心理学核心期刊上极少刊登;以“研究生”和“心理健康教育”为关键词,在中国知网上进行专题搜索,得出的研究数量极低;在所有以高校心理健康教育为主题的论文中所占比例仅约5%,只有部分硕士毕业论文有所触及,如讨论硕士研究生心理弹性和择业焦虑的关系^[3]、研究生婚恋责任感发展特点^[4],等等。

高校研究生心理健康教育和研究如此薄弱的现状,不仅无法满足研究生群体身心健康发展的内在需要,也影响了高校研究生人才培养总体目标的实现。如何在高校心理健康教育现有资源条件下,通过创造和利用新型教学资源和教育途径,关注和推进研究生群体的心理健康教育和教学,促进研究生身心和谐发展,是目前高等教育领域极为值得探索的课题。

收稿日期:2014-12-13

作者简介:胡晓(1983-),女,西南政法大学学生处心理健康教育与咨询中心专职咨询师,硕士,主要从事心理学及高校心理健康教育研究,(E-mail)hxx0210@126.com。

一、“微课”特点与优势分析

现今热议的“微课”概念是由美国新墨西哥州圣胡安学院的 David Penrose 于 2008 年首创,他将其称为“知识脉冲(knowledge Burst)”而产生的聚焦型学习^[5],其发展与可汗学院和翻转课堂紧密相关。Educause 将微课定义为“一节的短小的视音频,呈现某个单一的、严格定义的主题”^[5],作为面对面课堂教学的辅助部分。新加坡南洋理工大学国立教育学院的微型课程项目(Microlesson),是运用计算机通讯技术(ICT)制作具有特定目标的小型教学材料,具有半独立性的单元主题,持续时间一般为 1~2 个小时。国内微课较早的践行者和研究者胡铁生将微课总结为:“以阐释某一知识点为目标,以短小精悍的视频为表现形式,以学习或教学应用为目的的教学视频,通常还包括相应的教学设计、素材课件、练习评测、教学反思核心和关键、学生反馈等教学资源,构成一种半结构化、主题突出的资源单元应用生态环境”^[6]。

综上所述,微课(本文采用 Microlecture 的名称)一般是指长度不超过 10 分钟,教学目标明确,内容短小精悍,能集中说明一个小问题的小课程。它具有以下显著特征:(1)教学目标明确单一。单个微课的教学目标是集中阐述或说明某个小问题,通常是某一个单一、细小的知识点,而不是笼统的教学主题;(2)内容短小精悍:现有的微课长度通常为 7~8 分钟,持续时间短,授课教师需在较短时间内将问题阐述清晰;(3)内容丰富多彩:内容可以是与课程相关的任何内容;(4)结构相对独立:每个微课主题较为集中,单个微课可以称为微小的独立个体;(5)视频教学:以视频教学为主,课程内容更形象生动。

迄今为止,国内外现有的微课教学和实践主要是置于传统课堂环境内,作为辅助教学方式,例如将微课作为课堂导入部分的尝试,等等^[7],独立的微课教学还比较少见。国内的微课教学实践比较受关注的是佛山地区中学的微课、微课网、华南师范大学的微课教学研究等。

二、在线教育平台的可利用渠道

随着全球互联网技术的迅猛发展,教育也步入信息化时代,以在线视频为主的在线教育形式,如 MOOC(慕课)、可汗学院、翻转课堂、微课等渐渐进入高校教学课堂,国内各大高校纷纷推出在线专门课程。与此同时,各类智能移动终端飞速普及,微

信、微博日渐成为人们日常通讯和交流信息的热门平台和工具。微信、微博具有信息发布、反馈及时,板块内容丰富,个人特色突出的种种优势,值得利用。由此,探讨通过建立微信公众平台,将研究生心理健康教育以微课形式加载到微信平台,从而向研究生群体开展心理健康教育的可行性和应用价值研究。

目前,微信等移动通讯和信息交流平台已普及,成为高校学生近乎必备的通信途径。尝试以教师个人申请的微信公众平台为教学依托,具有以下潜在的优势。

开放性:微信公众平台教学可以抵达更多的人群和受众。所有学习者通过订阅微信公众平台账号和内容,即可即时接收微信公众平台定期推送的信息。这打破了传统课堂对学生人数的限制,以及目前学校尚未开设专门的研究生心理健康教育课程的局限,将高校心理健康教育课程的授课对象拓展到最大范围,摆脱了空间和人数的限制。

互动性:即信息反馈即时,可以实施互动性教学。通过在微信公众平台的不同板块搭载信息,并将信息直接推送抵达个人之后,接受者可及时向平台发送、传递反馈信息,双方即可实现即时互动。现代建构主义教学理念认为,知识来源于主客体的相互作用,通过学习者运用学习策略进行主动反馈和信息建构,展开多重交互和资源共享,才能让学习者在一定的交互环境中,充分表现自我,构建知识和经验,发挥自己的潜能。

个性化:微信公众平台内容丰富,有助于使用者设计规划具有个人特色的教学内容。将微课搭载在微信平台之上,通过推送实现接受者与发送者之间频繁互动。授课者可以根据接受者的反馈,充分考虑到授课对象的个人心理特征和需求差异,有针对性地设计、推送教学内容,并及时进行个性化的反馈和效果评估,从而帮助解决问题。此外,微信公众平台教学有利于在智能终端的互动媒体环境下,实现个性化学习,达到近乎“一对一”的授课效果。

三、依托微信公众平台开展微课教学的可行性

综合考虑高校研究生心理健康教育的现状、微课教学方法与特色,以及微信公众平台为依托的教学优势,笔者认为探索设计构建高校研究生心理健康教育微课并将其加载于微信公众平台上,具有很强的操作性和重要的实践意义。

首先,以科学的教学理论为指导,结合现有的高校心理健康教育的内容特色、教学特点设计微课内容体系,即根据研究生心理健康教育的实际需求和现有的心理健康教育的教学内容,设计以视频为主要内容的各单元微课内容。每个单元集中针对某单个主题,解决心理健康教育方面的某一个独立环节、知识点或某个重要问题。例如:可以针对现有研究生群体的主要心理压力来源、就业心理、情感问题、生涯规划等内容,设计成解决某类问题为主题的小单元形式,并将其整合成完整的微课教学体系。同时,结合微课教学的独立、精悍的特色,教师可以增加极具个性化特色的教学内容,展开具有个人特色的,甚至是有趣味性的微课教学。

其次,充分利用微信公众平台独有的开放性、及时性、互动性及个性化等优势,将已设计的微课搭载到微信公众平台的不同信息板块,连同相关信息,通过移动终端定期向学习者推送微课内容,激发学习者的积极参与和反馈,并及时针对学习者的学习状况和效果进行有效的改进和评估。

最后,通过将微课加载到微信公众平台上,实现定期推送、及时的个性化学习与反馈,有利于学习者充分利用移动化终端学习途径的优势,利用个人零散的时间进行碎片化、移动化学习,接收心理健康知识和信息,并进行及时、流畅的互动咨询,从而有利

于克服目前高校尚未系统开设研究生心理健康教育课程的现状,实现较为畅通高效的心理健康教育学习。

四、结语

新型网络化教学模式正改变着传统课堂教学,在此背景下,积极探索将微课植入高校心理健康教育体系,并借助移动化智能平台资源,推行信息化学习、互动学习、个性化学习相结合的微信信息流交互教学,既是针对传统教学模式的一种创新性探索,也是在线教育范畴内的新尝试。

参考文献:

- [1] <http://www.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s7567/201309/15687.html>
- [2] 武晓会. 研究生心理压力及应对方式的特点调查[J]. 社会心理科学, 2012(6): 100-123.
- [3] 代凤. 西南大学硕士研究生心理弹性与择业焦虑的关系研究[D]. 西南大学, 2013.
- [4] 肖海军. 研究生婚恋责任感发展特点及影响因素研究[D]. 西南大学, 2007.
- [5] 胡铁生, 周晓清. 高校微课建设的现状分析与发展对策研究[J]. 现代教育技术, 2014(2): 5-13.
- [6] 梁乐明, 梁锦明. 从资源建设到应用: 微课程的现状与趋势[J]. 中国电化教育, 2013(8): 71-76.
- [7] 胡铁生, 詹春青. 中小学优质微课资源开发的区域实践与启示[J]. 中国教育信息化, 2012(11): 65-69.

Micro-lecture teaching applicability in postgraduates mental health education

HU Xiao

(Students' Affairs Office, Southwest University of Political Science and Law, Chongqing 401120, P. R. China)

Abstract: Based on the current state of postgraduates mental health education and the development of online education, the paper discusses the feasibility and advantages of micro-lecture teaching, explores the application value and implementation feasibility of micro-lecture teaching in mental health education for university postgraduate.

Keywords: micro-lecture; mental health education; postgraduate; public platform of WeChat

(编辑 梁远华)