



# 高校心理健康教育课的生态体验模式探索

钟 歆<sup>1</sup>, 肖清滔<sup>2</sup>

(1. 重庆工商大学 心理健康教育与咨询中心, 重庆 400067; 2. 陆军军医大学 心理系, 重庆 400038)

**摘要:**大学生作为新时代生态文明建设的主力军,其心理的健康发展离不开对生命和自然的体悟。将生态体验模式引入高校心理健康教育课中,通过构建基于大学生心理发展特点的课程内容体系、创设基于和谐共生的生态体验场、打造基于整体性和生成性的开放式教学过程,使教学回归到大学生生命本体上,凸显学生的主体性、师生关系的平等性和学生发展的可持续性,使高校心理健康教育课的目标向“人的全面发展”趋近。

**关键词:**生态体验; 心理健康教育课; 大学生

**中图分类号:**G44

**文献标识码:**A

**文章编号:**1008-6390(2020)04-0117-04

党的十九大报告明确指出“人与自然是生命共同体”,并将生态文明建设纳入了中华民族永续发展的千年大计。早在中国古代的思想体系中,人与自然的关系就通过“天人合一”这一重要的生态哲学思想得到了体现,它强调人与自然和谐共生、相交相融的关系,是古代生态智慧的集中体现。而社会主义现代化进程中的生态文明建设,映射出的是人类对自身发展与自然关系的深刻反省<sup>[1]</sup>。“生态体验教育”的概念,最初由刘惊铎教授提出,作为一种原创性的具有中国特色的教育理念,近年来,生态体验教育模式已经在德育教育中得到了广泛的实践。刘惊铎教授把生态体验教育描述为“导引者和体验者置身于一定的生态关系情境之中,全息沉浸,全脑贯通,感受、理解和领悟三重生态(自然生态、类生态和内生生态)之运行律,经历内心自觉和相互诱发生命感动的过程”<sup>[2]</sup>。其中,“自然生态”指人与自然环境的关系,“类生态”指人与人的关系,“内生生态”指人与其内在的关系。在生态体验模式下,教师被称为“导引者”,学生被称为“体验者”。由此可见,生态体验教育倡导把体验者的知识学习与其生命意义关联起来,用一种生态和谐、互惠共生的观点来引导体验者发展出自身独有的生命经验和生态智慧,获得体验之思,得到精神和心灵的升华<sup>[3]</sup>。

大学生是新时代生态文明建设的主力军,是国家未来的决策者和实践者,因此在国家大力倡导生态文明建设的背景下,高校开展生态体验教育是必

要和迫切的。对于高校教育者来说,大学生积极心理品质的培育与健康心理的发展,离不开对生命和自然的体察与感悟,因此把生态体验模式引入高校心理健康教育课当中,用生态体验教育的理论和方法作指导,开展心理健康教育教学,既是顺应时代发展之需,又是优化高校心理健康教育课程、提升该课程的实效性和积极价值的有效途径。

## 一、将生态体验模式引入高校心理健康教育课的意义

心理健康教育课的目的,应该是唤起学生对于自然和生命的热爱,对于各种关系的思考,以及对于其内在自我的接纳;心理健康教育课的实施,应该是教师与学生之间实现心灵交流、灵魂互动的过程,是通过信息交流、反思共进,促进彼此心理健康水平提升的过程。将生态体验模式引入高校心理健康教育课,是对传统心理健康教育理念、师生关系以及实践范式的重构,是生态观、科学发展观在课堂教学中的贯彻落实。

### (一) 学生的主体性更加突出

虽然目前越来越多的高校都开始重视学生的心理健康教育,且许多高校都将心理健康教育课列为全校性的公共必修课,但当前绝大多数高校心理健康教育课的开展与其他课程类似,很容易陷入功利主义的漩涡中。具体来说,对于学生真实的心理需求、体验和未来成长,授课教师更多关注的是课程的

收稿日期:2020-05-15

基金项目:重庆工商大学教育教学改革项目“生态体验视域下高校心理健康教育课程建设的探索与实践”(2019317)

作者简介:钟歆,博士,讲师,研究方向:心理教育;肖清滔,博士,讲师,研究方向:心理教育。

教学进度、课堂整体的学风学纪、学生成绩等,学生在该课程中的主体性得不到体现,学习热情不高,学习效率低下,由此也导致教师的成就感低、倦怠感明显,教师和学生双方的心理都受到不同程度的伤害。此外,传统课堂容易导致“边缘人”的产生,这类学生在课堂上常常处于身在心不在的游离状态,不能完全投入课堂学习<sup>[4]</sup>。而生态体验模式下的心理健康教育课,是将课堂本身看作一个“生态系统”,在这个生态系统中,作为导引者的教师和作为体验者的学生在其中有序又有益地互动,教学资源、教学方法、教学环境等要素之间息息相通、相互作用。教师把学习的时间、空间和自主权都交到学生手中,尊重每一个学生的生命经历、学习期待和情感体验,肯定每个独特生命体的主观能动性,把学生的兴趣爱好、生活经验等融入课堂教学中,使学生的思想鲜活起来,情感绽放起来,生命灵动起来<sup>[5]</sup>。此外,由于学生被赋予了发言权,他们的想法和心声也能够自由表达出来,学生的主体性得到凸显,“边缘人”现象得到消除,而教学活动本身因为在特定时空中生成、演绎,从而不断诱发生命感动,使心理健康教育课堂这个微观生态系统得以呈现出一种整体的动态平衡。

### (二) 师生关系更加平等

在传统的高校心理健康教育课上,教师更像是一个权威者,几乎掌握着课堂上全部的话语权,而学生作为受教育的一方,被动地对知识进行接收与应答。在这样的情形之下,师生双方的身份被明确地割裂开来,导致知识传递的僵化和人格发展的受限。而在生态体验教育模式下,教师和学生应该是两个平等的生态要素<sup>[6]</sup>。在生态体验模式下开展高校心理健康教育课,是教师和学生的生命本真,以及心理真实状态的一种呈现,在与教学环境和谐共存的情境之中,教师和学生不再是单纯的教与学的关系,而是转化为两个生命群落之间相互依存、同呼吸同命运的关系,也是一种相互协调、协作、身心和谐、共同促进的关系。教师打破现代化教学设备的限制,从讲台上走下来,真正融入学生中间去,一方面在课前做好学情分析,充分了解每一个学生的背景、特点和对课程的期待,另一方面在课上积极调动学生的情绪,运用心理学的观点,尊重、理解、肯定、赞赏学生,导引学生进入同一个生态体验场中,共同体验场域里流淌的自然之美、人际之爱与心灵的撼动,在探索和反思中获得心理健康水平的提高和可持续发展。由此,知识的单向输出就变成了一种认知层面的相互理解、人格层面的相互欣赏和精神层

面的相互馈赠。

### (三) 学生的发展更加可持续化

大学生在心理健康课上的收获不仅包括智慧的增长,还应该包括精神成长和整体性的发展。可持续发展观要求人具有持久的发展能力,而只有心理健康才能够保证这种能力的有效性。心理健康是一个人健康全面发展的组成部分,生态体验模式下的高校心理健康教育课,以实现人的全面发展为终极取向,是从大学生的生命和生存状态出发,全面协调人与自然、人与人以及人与自身的关系,向生态文明迈进的灵魂教育。这样的课程在引导大学生形成独立思考、勇敢探索、积极反思的学习习惯的同时,还通过丰富的教学手段拓展学生的视野,培养学生的终身学习能力<sup>[5]</sup>,使每一个大学生个体的整体性保持稳定,个体的生命各要素之间保持动态平衡,使个体在不同环境中能够做出适应性变化,从而形成个体全面发展的可持续化。

## 二、生态体验模式下高校心理健康教育课的目标

在生态体验教育理论的高位引领下,高校心理健康教育课在目标的设定上将更加强调以人为本,体现人文关怀,尤其重视“人的全面发展”,更多关注人的积极心理能量,通过发展潜能和开启心灵智慧,使大学生的生命样态能够得到更美好的呈现。

### (一) 重新定位心理健康教育课的功能

当前高校的心理教育课除发挥对学生心理问题的早预防、早发现 and 早干预的作用外,还担负着特殊的育人功能。心理健康教育归根结底是人的教育,高校的心理教育课,与思想政治教育工作是不可分割、相辅相成的。尤其在立德树人方面,新时代的高校心理健康教育课需要实现“育心”和“育德”的有机统一,具体包含在认知、情绪情感方面的育心功能,以及在意志品质和行为规范方面的育德功能。“育心”是“育德”的重要途经,而“育德”是“育心”的价值旨归,两者的最终目标都是在尊重个体自身发展规律的基础上,实现人的全面发展<sup>[7]</sup>。将生态体验模式引入高校心理健康教育课,恰好体现了对大学生的人文关怀,是新时代背景下“人的全面发展”这一要求在高等教育育人体系中的一个缩影。

在生态体验模式下开展心理健康教育课,重点在于营造充满关怀、理解和支持性的课堂氛围,使得心理健康教育课避开填鸭式的心理知识灌输以及枯燥的道德说教,在这种抱持的环境中,作为体验者的

大学生,其道德情感和道德认知能够得到自然而然的发展,其道德修养和社会担当能够得到巩固,大学生能够通过切身的体会和感悟树立起对社会规范的尊重、养成同理心、强化利他行为、解读和矫正失范行为等,而这些都使得心理健康教育课的德育功能能够得到有效释放。

## (二) 优化心理健康教育课堂教学模式

传统的高校心理健康教育课堂大多偏向于一种以问题为导向的模式,常常是以“心理不健康”或“病态心理”为立足点,教师在固定的时空中,以书本为载体,通过对如何识别大学常见心理问题、心理问题的预防和矫正等知识的讲解,让学生可以掌握一些心理调适的方法,使学生在认识、理解和面对心理问题时能够更客观和理性。然而,这仍然是一种矫正性的、消极被动的教育措施,在课堂教学模式上,很容易出现学科化的倾向。

而在生态体验教育的理论框架下,高校心理健康教育课不再以传授心理健康相关知识为主要目的,而是将目光转向人性的积极方面,把生命、健康、和谐、共生、多样化和可持续发展等要素作为课堂的基本原则<sup>[8]</sup>,把相关知识看作有待开发的资源,通过对于物质环境和活动时空的感悟、人际和文化等关系的解读,以及对深层自我的探索,去开启学生的心灵智慧,发掘心理健康知识在学生生活和生命当中的价值。这样一来,不仅心理健康知识传递的实践样态改变了,而且这样的课堂教学模式还能消解传统心理健康教育课堂对于问题过度关注的片面性,从而恢复心理健康教育课真正应该具有的使命,使得学生的内心世界能够真正得到“呵护”,其积极的心理力量和潜能能够得到挖掘。

## (三) 促进健康生命样态的养成

将生态体验模式引入高校心理健康教育课,学习的最终目标从学生的考试成绩转向了学生的健康发展和幸福成长<sup>[9]</sup>。一个人出现心理失衡,常常是由于其生命的生态平衡状态被打破了,换句话说,其自然生态、类生态和内生态三重生态未能够彼此协调和圆融互摄。而生态体验模式下的心理健康教育课,就是要基于对生命发展规律的遵从和对个体生命质量的关注,使大学生获得三重生态的和谐健康发展。

大学生正处在生命发展的关键时期,生态体验模式下的心理健康教育课正是彰显大学生生命活力的自主性课堂,通过挖掘生态教学资源,进行开放性的对话和反思,教师与学生之间、学生与学生之间的人际距离逐渐缩小,安全感逐渐增强。在课堂这个微观生态系统中,不同的生命群落之间敞开心扉,溢

美流善,学生在成长中遭遇过创伤和正在面临的压力从而得到释放。心理健康教育课因而成了学生汲取养分的“生命绿洲”<sup>[5]</sup>,它促使个体在与自然的关系上发展出“敬畏生命”的伦理情怀,在与他人的关系上展现出“生产性的爱”的人道精神,在与自身的关系上体现出“自性开悟”的精神境域<sup>[10]</sup>。而通过陶养人格、润泽生命、博雅人生,大学生也不再僵化地依附于教师,而是成为生命成长的主体,去整理自己的生命状态、清理精神垃圾、探寻自身的生命价值,活出舒展的生命样态。

## 三、生态体验模式下高校心理健康教育课的实践路径

要践行生态体验模式下的高校心理健康教育课程教学,就必须回归到大学生的生命本体上,从课程内容体系构建上充分考量大学生的心理发展特点,以多样化的形式引导学生获得最大化的发展;在课堂上和校园里创造和谐共生的生态体验场,使每一个大学生的独特生命得到成长、历练和深化;打造开放式的教学过程,充分发挥课堂兼容并包、共创共生的特点。

### (一) 构建基于大学生心理发展特点的课程内容体系

任何课程的设计都必须切合学生的实际情况,高校心理健康教育课的受众是大学生,构建课程内容体系必须要符合大学生的心理发展特点和规律,心理健康教育课如果单纯套用其他学科的课堂教学和活动模式,那么将无法使学生的心理得到真正的锻炼和发展。高校心理健康教育课在开展之前,可以先通过广泛的资料搜集和调研(例如访谈学生、开展班级座谈会、向家长发放相关问卷等),多渠道、多角度地了解大学生在自我认知、情绪情感、意志品质、学习心理、人际恋爱、人格发展等心理方面的现状和发展诉求,然后基于对这些信息的整理和归纳,设定具有针对性的课程目标和内容,例如不同年级大学生可能会面临不同的心理发展任务,因此要进行更细化的课程内容设计,使得课程内容具有一定的序列性,同时在体验的深度和广度上具有层级递进性。

在生态体验模式下开展高校心理健康教育课,课程的每一个单元都应该是参与式和互动式的,教师应该结合多媒体等现代化教学技术,让教学内容得到多样化的呈现,具体形式可以包括案例分析、角色扮演、主题讨论、头脑风暴、游戏体验等,在课程内容体系的构建上要特别注意保证活动的充分性和交流的充分性,因为充分的活动能够强化学生的体验,而充分的交流能够触发学生的思考。

## (二) 创设基于共生一和谐的生态体验场

心理健康教育课蕴涵着丰富的生态教学资源,在高校心理健康课实践教学环节中创设生态体验场,首先要着力去发掘这些生态教学资源,例如可以通过向学生呈现自然界各种生命的状态,讲述不同的生命故事,包括生命的诞生、成长以及可能面临的生存困境或危机等,引导学生感悟生命的真谛,从而学会尊重生命、关爱生命、珍惜生命,这对于大学生生态意识的培养和生态价值观的形成具有重要意义。其次,要最大化地发挥实践教学环节的载体作用,把课堂营造成为教师和学生共同学习和生命成长历练的三重生态场<sup>[9]</sup>。在其中,教师和学生是“有机物”,课堂教学环境是“无机物”,这些生态因子和谐共存、相生相长,时刻进行着物质、能量和信息流动和交换<sup>[8]</sup>。

另外,校园也是一个生态场,大学生的心理健康发展也有赖于大学校园生态文化的建设,包括合理的校园布局 and 建筑群体空间设计、和谐的人文氛围以及生态友好型行为等<sup>[11-12]</sup>,课堂的有限性就能在校园这个更大的生态体验场中获得延展。而正是由于学生在心理健康教育课上的生态体验和感悟在其实际生活中得到了深化、提升和应用,个体的内部世界和外部世界才能够建立起真正的联结。由此,课堂上教师和学生之间的和谐共生关系就演变为了日常生活交往中更多生命群落之间至真至善至美的生态体验。

## (三) 打造基于整体性和生成性的开放式教学过程

生态体验模式下的高校心理健康教育课,其教学过程遵循生态体验教育实践的各环节,即“营造体验场——开放式对话——反思性表达”,学生在既有生命经验的基础上,产生新的体验,然后通过自主探索、合作学习、互动分享等多样化的开放形式使自己的新体验得以表达,最后通过觉察反思得以整合应用,继而产生新的经验<sup>[3]</sup>。这样的心理健康教育课,是一个开放的系统,所有的生态阅历都能够沉浸在当下的生命感受中开放式地得到解析,这个系统具有整体性和生成性的特点。

就整体性而言,首先,学生是一个整体,生态体验模式下的心理健康教育课,将每一个大学生看作身心完整的生命个体,每一个个体都是有机和灵动的,也具有高度的可塑性,因而其三重生态因子很容易得到激活和融通。其次,师生关系是一个整体,在生态体验模式下,教师和学生不再是独立或对立的个体,而是汇聚成一个相互依存、平等、合作、和谐、

共生的整体,并在此基础上进行交互和对话;再次,课堂内部各要素之间是一个整体,如课堂物质环境、活动时空、氛围、教师的教学和反馈方式、学生的合作和自主探究程度等,这些要素之间彼此牵制、密不可分,是整体教学效果和质量的体现。最后,课堂与社会是一个整体,课堂内部获得的体验来源于社会实践经验,而新的体验又进一步指导社会实践,构成一个推动学生心理不断成熟完善的螺旋式体系<sup>[6]</sup>。

就生成性而言,生态体验模式下的心理健康教育课,其教学过程不是知识的复制,而是知识的创生。课堂不遵循既定僵化的教条,而是学生在学中做、在做中学,教师和学生共同捕捉这个过程中一个又一个不断生成的“意外”,通过观点的碰撞、谬误的消解、冲突的转化,每一个学生都有可能从环境、从教师或从其他同学那里获得新的知识和启示。在课堂这个共创共生的生命历程当中,人与自然之间的关系走向融合和升华,人与人之间的关系走向亲近与和谐,人与自己内在的关系走向丰盈和澄明,从而拥有更加健康的心理。

## 参考文献:

- [1] 陈寿朋. 生态文明建设读本[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2010.
- [2] 刘惊铎. 生态体验:道德教育的新模式[J]. 教育研究, 2006(11):64-68.
- [3] 陈春霞. 将生态体验教育引入高校思想政治理论课的探讨——以《思想道德修养与法律基础》为例[J]. 新西部(理论版), 2014(4):122-123.
- [4] 张森,郑友训. 从生态课堂视角论课堂教学中“边缘人”的转化[J]. 当代教育科学, 2016(18):61-64.
- [5] 徐洁,黄晓玮. 论生态课堂的内涵、功能与价值诉求[J]. 教师教育论坛, 2016,29(10):43-46.
- [6] 王若. 构建生态课堂,让课堂返璞归真——构建心理健康课堂策略之思考[J]. 考试周刊, 2017(33):9-16.
- [7] 陈虹,潘玉腾. 立德树人视域下高校心理育人价值及其实现路径[J]. 思想理论导刊, 2019(5):88-91.
- [8] 杜亚丽,陈旭远. 多维视域下的生态课堂理论诉求[J]. 东北师大学报(哲学社会科学版), 2010(3):157-162.
- [9] 刘惊铎,姚亚萍. 生态体验模式论[J]. 中小学德育, 2013(9):8-14.
- [10] 岳伟,徐洁. 培育生态人格——生态文明建设的教育使命[J]. 教育研究与实验, 2015(1):18-22.
- [11] 段元梅. 生态体验视域下大学生心理健康教育课程教学探究[J]. 教学研究, 2014,37(3):70-72.
- [12] 付亦宁. 高等教育的微生态环境建设[J]. 现代教育管理, 2011(3):5-7.

[责任编辑 石悦]