

针对医学生沟通能力提升的心理健康课程改革与初步效果评价

刘榆红 韦伟

361000 厦门医学院心理健康中心

通信作者:刘榆红, Email: 724900301@qq.com

DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2018.02.013

【摘要】 根据学生发展需求,以提升人际沟通能力为原则,开展了心理健康课程改革。将内容分解为理论知识和体验知识,理论知识部分以慕课形式供学生自学,体验知识部分设计为系统的体验式教学方案并在普通教室具体实施。针对接受此项教改的临床医学专业一年级学生的初步评价结果提示,教学效果良好。

【关键词】 体验式教学; 心理健康教育; 人际沟通能力

【中图分类号】 R-33

基金项目:福建省中青年教师教育科研项目 (JBS14313)

Innovation and preliminary assessment of mental health courses based on communication skills in medical students Liu Yuhong, Wei Wei

Psychology Education Center, Xiamen Medical College, Xiamen 361000, China

Corresponding author: Liu Yuhong, Email: 724900301@qq.com

【Abstract】 According to the developmental requirements of university students, to improve their communication skills, we conducted innovation of the mental health courses. The content of mental health courses was divided into theoretical knowledge and experiential knowledge. The theoretical part was delivered online and studied by the students themselves, while the experiential part was designed into experiential teaching scheme and practiced in the classroom. Preliminary assessment of results from clinical students who experienced this innovation showed that the teaching effectiveness is good.

【Key words】 Experiential teaching; Mental health education; Communication skills

Fund program: Fujian Province Foundation for Education and Scientific Research Projects of Young and Middle-aged Teachers 2014 (JBS14313)

1 课程改革的必要性

《心理健康》是国家教育部规定的必修课程,心理健康课堂是高校开展心理健康教育的最重要阵地,而心理健康教育是普及心理健康知识、传授心理调试方法、提升学生心理健康意识、促进学生心理成长的必要手段。

大学生刚经历过高考,通过大学学习生涯,其即将成为独当一面的社会职业人。在大学期间,学生有着各种各样的心理需求,如人际交往、专业学习、

适应、恋爱、情感、深入的自我探索、职业规划等^[1]。大学生也是各种心理问题的高危群体,因心理问题导致休学、退学、自杀、他杀等问题并不少见^[2]。

人际沟通是医学生需具备的基本能力之一。医务人员良好的人际沟通素养本身,如以病人为中心、积极、关怀、接纳等,就是很好的影响疗愈的因素。国内外研究发现,医患沟通不足是医患纠纷的主要原因^[3]。因此,及时、有效的医患沟通,一定程度上能够避免医患纠纷的产生。

传统的心理健康课以教师讲授为主,师生互动

有限,学生缺乏感性体验及参与感,教学效果不理想。如何改革心理健康课程,使其满足学生心理需求,帮助学生顺利地整合内在经验,提升其人际沟通能力,是本课题的研究重点。

2 课程改革设计与实施

根据大学生的心理需求,结合教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,研究者设计了“适应大学生活”等 12 个主题(章节)。将每个章节中纯粹的理论知识碎片化,以微视频的形式(共 42 讲,220 min),通过慕课平台供学生课前自学^[4-5]。

针对每一个主题解构出相应的体验知识,结合团体活动元素以促进人际沟通为原则,设计了 24 学时适合传统教室的体验式活动,在地面课中开展实施(每班 30~60 人)。在课堂中,坚持以热身活动引入主题活动,在主题活动中引导学生参与、体验、分

享、讨论、提升。具体的教学设计详见表 1。

以“走近心理咨询”一章为例。在慕课部分,通过 3 个微视频,介绍心理咨询的概念和功能、大学生心理咨询的意义、大学生心理咨询的内容与类型等理论知识。体验部分,教师设计了热身活动“球的轨迹”,通过学生之间抛接球、观看球的运动轨迹,了解日常生活的重复的特点,发现改变的难度,引入心理咨询的目的——改变。在大型的角色扮演活动“病人与咨询师”中,让学生静心并体会自己近期的困惑,然后认真地写在一张纸上,并粘贴在自己的背部,假装“病人”,在教室内部自由随意走动;同时做“咨询师”,了解并帮助解决其他“病人”的困惑。制造机会使“病人”能够安静地觉察自己的困惑,真诚地面对自己的问题,并且通过与他人的互动分享,了解困惑的普遍性;共享自身资源,通过彼此间真诚、密切的接触,拉近距离,感受到人际间的支持与温暖,

表 1 课程目标与活动设计

主题 / 章节	教学目标	教学设计 热身活动 - 主题活动
适应大学生活	营造彼此认识的环境,帮助学生适应环境	通过“拍手歌”营造欢乐的课堂气氛;以“找变化”活动引导学生共同发现大学与高中生活的不同,主动适应环境;通过“结交新朋友”使学生深入了解,分享在新环境中的困惑并努力解决
大学生常见心理困惑与异常心理	引导学生发现并积极应对“大学生生活烦扰”	事先设计“大学生常见心理困惑”相关主题;对全班学生进行分组,抽签;学生以小组为单位,根据所抽的内容进行讨论、海报设计,并在全班展示
走近心理咨询	使学生了解心理咨询的目的,体验有支持的自我探索	利用热身活动“球的轨迹”引入心理咨询的主题;生活是重复的,改变是有难度的;通过全体角色扮演“病人与咨询师”分享自身的困惑,以及自身拥有的资源;以“咨询演练”感受有支持的自我探索
规划大学生活	帮助学生探索大学期间的发展目标,规划大学生活	通过“时间都去哪儿了”,了解自己的时间去向,头脑风暴“竞争上岗”探索未来职业相关素养,在“大学生生活平衡轮”中规划自己的大学生活目标
学习新概念	使学生了解自己的学习动力,进行学习计划的制定并实施	以热身活动“电波传递”导入学习的主题,通过“学习再体验”分享对学习的真实体验,形成知音小组,再一起制定、实施“我的学习计划”
认识自我	帮助学生透过他人及自省进行自我认识	透过“让纸条飞一会儿”了解他人眼中的自己,以“我的自画像”探索自己心目中的自己,以 20 个“我是谁”整合关于自我的经验
与压力共舞	使学生了解自身压力状态,并掌握压力调试的方法	通过热身活动“压力传递”引入压力的主题,以绘画“雨中人”的方式探索自身面对压力的模式,以“拍一拍”引入压力的应对
人际沟通	引导学生认识人际沟通的组成要素,并探索自身的沟通模式	以“快乐大转盘”引出学生对于沟通的体验,通过“我说你画”小游戏引导学生探索人际沟通的组成要素,并通过“走过来”“人际行星图”活动探索自身的人际沟通模式
做情绪的主人	帮助学生鉴别、命名情绪,学习情绪调节的各种方法	以“我猜我猜我猜猜猜”活动,引入情绪主题,通过“情绪博物馆”探讨情绪的命名,以“快乐大本营”“一二三木头人”“情景 AB 剧”等小游戏引入情绪调节的各种方法
爱的责任与能力	探索自己的爱情价值观,了解并提升自身爱的能力	以“人际口香糖”引入亲密的主题,通过“非诚勿扰”模拟活动探讨自身关于爱情的价值观,并以“故事接龙”“镜中人”活动了解并提升自身爱的能力
两性成长	使学生了解两性的差异与吸引,学会为性行为承担责任	通过“Copy 不走样”引入两性的差异,以“我的性别特质”探讨自身的性别特质,通过“性行为,你准备好了吗”活动准备为自己的性行为承担责任
生命关怀	探索生命的意义与价值,学会珍惜生命,活在当下	以“点名签到”引入生命的主题,在“我的人生曲线”中体验自己生命的意义,通过“最难的一次主持”学会珍惜生命,努力活在当下

为进一步自我探索和解决问题提供基础。最后,在“咨询演练”活动中,让学生两两通过直接的语言交流,模拟类似于“心理咨询”的一对一互动,学习回应和提问,体会人际中的彼此支持。

3 初步效果评价

研究者在全校所有专业的新生中,开展心理健康课程改革。为评估教学效果,针对 62 名临床医学专业一年级新生(男生 22 名,女生 40 名,平均年龄 19.43 岁),在心理健康课程开始前、结束后,请学生填写情绪神经学人格量表^[6-7]、郑日昌编制的人际关系综合诊断量表^[7]、自编的沟通习惯调查表。

采用 SPSS 17.0 软件对数据进行处理,将心理健康课程前后的学生心理测量结果进行配对 *t* 检验(开课前的变量为数据 1,开课后的变量为数据 2)。共收回 62 份有效数据,统计结果详见表 2。

结果提示,学生在心理健康开课前表现出更高的游戏、探索搜寻系统得分。在七大情绪动机系统中,游戏系统代表放松的、友好的活动,通过此类活动使个体在群体中学会一些规则、限制^[6]。而探索搜寻系统代表个体通过探索、追求而获得奖励的过程。两者的分数在入学后偏高,可能与他们当时的情绪状态(结束高考,进入大学的放松与好奇,以及特殊的需要——融入新集体有关)。

学生在心理健康课程结束后,愤怒系统得分增高,待人接物方面感受到的困扰增加,这是其情绪觉察能力提升的表现,是自我意识提升的结果。也就是说个体能更清晰地感受到自身的愤怒情绪,并通过一定的言语和行为进行表达,这不仅需要勇气和力量,更能促进人与人的真诚交流和互动,维护自身疆界、赢得他人的尊重,能够促进个体的心理健康和人际间的互动交流。对待人接物的困扰增加,还可能与大学生生活中特殊的人际关系有关:密切交往、碰撞的集体住宿制生活,竞争严厉的环境,以及频繁的

人际比较。

在上述负面感受增加的同时,学生的沟通习惯中“立即”的品质得分增高,意味着学生能更公开且直接地谈论自己和他人的关系,也更乐于在沟通中交换对对方的看法,这是沟通能力提高在行为上的表现。

以上结果可能与心理健康课程中的体验式教学设计有关。教师在内容设计时聚焦了大学生活中常见的具体问题,引导学生真实地面对自己的困惑、体会自己的感受,培养他们善于觉察的品质。另外,通过创设安全的课堂环境,最大限度地调动学生的参与、互动、讨论之后(思想层面),还鼓励学生充分地分享并自由表达自身感受(情绪层面),反复的训练渐渐培养出了新的沟通品质。因此,进入大学后,人际关系复杂了,个体能够体会到自己的负面感受,且在沟通中能更实在、更真诚地进行自我表达,使得彼此能更透明、更直接地交往。

4 思考

本次教改涉及大学生活的方方面面,覆盖全校大一新生,影响面广。研究者设计的体验式活动适合在普通教室开展,不同于团体心理辅导必须在特定的团体活动室进行,克服了只能少部分学生受益的局限。经过近几年课程建设的积累,授课教师共同编写了针对体验部分的大学生心理健康教材(分教师用书和学生用书),以使教学改革的成效更加稳固。本次教学改革具有以下特色。

第一,以学生为主体。课堂内容贴近学生的实际需要,形式丰富多彩,极大地调动了学生的兴趣。教学过程中充满了大量不同形式的交流:学生之间两两交流、小组固定交流、全体交流等,这些信息交流方式极大地促进了学生之间的沟通与情感连接,使课堂充满了“温度”,让学生充分感受到集体的包容与接纳,从而能够更加充分地成长。

表 2 心理健康课程前后 62 名学生心理测量数据的配对 *t* 检验结果

项目	Mean	Std. Deviation	<i>t</i> 值	Sig. (2-tailed)
P1 - P2	0.07371	0.28642	2.026	0.047
S1 - S2	0.11306	0.29285	3.040	0.003
A1 - A2	-0.12806	0.40029	-2.519	0.014
Ⅲ待人 1 - Ⅲ待人 2	-1.75806	3.30764	-4.185	0.000
立即 1 - 立即 2	-0.66129	2.56677	-2.029	0.047

注:P 为游戏系统,S 为探索搜寻系统,A 为愤怒系统,均为情绪神经学人格量表中的因子;Ⅲ待人为人际关系综合诊断量表中的因子;立即为沟通习惯调查表中的因子

第二,体验式活动融入了心理治疗的元素。在课堂中,教师力图创设“安全、接纳”的人际环境,并根据主题,融入不同形式的心理治疗元素。例如,设计“大学生活平衡轮”“咨询演练”等活动时,融入个体心理咨询的提问和反应技术;在“人际行星图”“雨中人”“我的自画像”等活动中,融入绘画心理治疗的某些方法;在“走过来”“镜中人”“人际口香糖”等活动中,融入舞动心理治疗的某些元素。这些丰富的体验式活动,架构起多彩、开放的心理健康课堂。

本次教学改革的不足在于,没有对改革的效果进行横向对比,从而无法得知不同教师、不同专业班级中教学改革效果的差别。

在未来,研究者需要积极探索不同教师、专业班级开展教学改革效果的差别。在此基础上,对参与及卷入性差的班级开展调查,积极了解并及时排除影响教学效果的因素。另外,通过多种教学活动,使教师能够互相学习、探讨,及时反馈并排解自身困扰,提升自身教学经验;通过教师的理论学习及个人成长增加教师个人魅力,增加对经验的领悟与开放程度,从而切实提升教学品质与深度。

利益冲突 无

作者贡献声明 刘榆红:提出研究思路、负责设计、撰写论文;韦炜:负责论文修改、润色

参考文献

- [1] 肖体慧,刘衍玲,信忠义.大学生心理健康教育课程要求的调查研究[J].高教论坛,2011(6):24-28. DOI: 10.3969/j.issn.1671-9719.2011.06.008.
Xiao TH, Liu YL, Xin ZY. Research of college students mental health education course requirements [J]. Higher Education Forum, 2011(6): 24-28. DOI: 10.3969/j.issn.1671-9719.2011.06.008.
- [2] 段彩彬,周会,张冰.大学生自杀态度与焦虑、抑郁的关系研究[J].吉林省教育学院学报,2016,32(3):174-176. DOI: 10.16083/j.cnki.1671-1580.2016.03.051.
Duan CB, Zhou H, Zhang B. The study on relationship of anxiety, depression and suicide attitude in undergraduates [J]. Journal of Educational Institute of Jilin Province, 2016, 32(3): 174-176. DOI: 10.16083/j.cnki.1671-1580.2016.03.051.
- [3] 王伟,尹文强.医学生人际沟通能力评价量表的编制[J].中国全科医学,2015(22):2709-2712. DOI: 10.3969/j.issn.1007-9572.2015.22.021.
Wang W, Yin W. Development of interpersonal communication ability scale for medical students [J]. Chinese General Practice, 2015(22): 2709-2712. DOI: 10.3969/j.issn.1007-9572.2015.22.021.
- [4] 韦炜,周曦,刘榆红,等.基于SPOC与体验式教学在大学生心理健康教育课程中的应用[J].中华医学教育探索杂志,2016,15(10):1012-1016. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2016.10.010.
Wei W, Zhou X, Liu Y, et al. Study on "mental health" teaching based on SPOC and experiential teaching [J]. Chin J Med Edu Res, 2016, 15(10): 1012-1016. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2016.10.010.
- [5] 韦炜,吴宝捷,王琛.基于主体间性理论的大学生心理健康教育课实现途径[J].中华医学教育探索杂志,2017,16(2):141-144. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2017.02.008.
Wei W, Wu BJ, Wang C. The realization of the "college students' mental health education" course in a perspective of inter-subjectivity [J]. Chin J Med Edu Res, 2017, 16(2): 141-144. DOI: 10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2017.02.008.
- [6] Kenneth L, Davis, Jaak P, et al. The affective neuroscience Personality scales: normative data and implications [J]. Neuropsychanalysis, 2003, 5(1): 57-69. DOI: 10.1080/15294145.2003.10773410.
- [7] 郑日昌.大学生心理诊断[M].济南:山东教育出版社,1999.
Zheng RC. Psychodiagnosis of undergraduates [M]. Jinan: Shandong Education Press, 1999.

(收稿日期:2017-11-20)

(本文编辑:蔡骏翔)

欢迎订阅,敬请赐稿!