

大学生心理健康创新案例集



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育创新案例集/江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处,
江西省高校心理健康教育专业委员会组编.—南昌:江西人民出版社,2010.12

ISBN 978-7-210-04635-6

I.①大… II.①江… III.①大学生—心理卫生—健康教育—案例—江西省
IV.①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214456 号

大学生心理健康教育创新案例集

江西省教育厅社会科学研究与思想政治工作处 组编
江西省高校心理健康教育专业委员会

江西人民出版社出版发行

江西嘉欣印务有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:22.25

字数:400 千

ISBN 978-7-210-04635-6 定价:45 元

赣版权登字—01—2010—120

版权所有 侵权必究

江西人民出版社 地址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码:330006 传真电话:6898827 电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目录

Contents

序

(汪立夏) 1

上篇 心理健康教育创新案例

打造高校心理健康教育优质课程

(南昌大学·陈建华 高美才 郑霞 黄雅婷 李阳) 2

成长从关爱心灵开始

(江西师范大学·王敬群 熊红星 刘玲玲 余小芳) 7

大学生心理健康教育精品课程建设

(景德镇高等专科学校·张德山) 11

构建特色鲜明的心理素质教育课程体系

(江西工程职业学院·邱美玲) 17

心理剧开创高校心理健康教育新途径

(华东交通大学·刘慧 舒曼 胡燕) 20

实践“双惟”，赢在终点

(江西中医学院·刘红宁 余琳) 25

知情、解难、暖心、共伴

(九江学院·吴燕 朱俊婉) 33

让心灵阳光普照班级每个成员

(江西师范大学·熊红星 王敬群 祝晓霞) 40

音乐治疗在解决大学生心理问题中的运用

(南昌航空大学·张腾明 李沐珍) 44

“Shining Star”心理健康形象大使选拔赛

(江西中医学院·廖东华 叶德营) 47

创设“心灵超市”,搭建校园“心舞台”

(南昌大学·高美才 郑霞 李阳 黄雅婷) 51

大学生职业规划和择业心理辅导模式创新

(南昌工程学院·胡盛华 杨钺) 56

心理排查促进大学生心理健康

(江西理工大学·郭修凤 李光辉) 59

女大学生“心灵瑜伽”辅导模式

(宜春学院·严蔷薇) 63

心理知识竞赛+心理情景剧

(江西科技师范学院·柯志刚 蒋常香) 68

辅导员心理沙龙

(上饶师范学院·周振华 余秀华 姬虹) 72

沙盘在心理咨询中的运用

(江西蓝天学院·李金萍) 75

选拔蓝丝带形象大使,开展感恩教育

(景德镇高等专科学校·张淑敏 张德山 郑勇军) 79

班级心理委员工作站的探索和实践

(萍乡高等专科学校·张劲东) 84

心理健康教育在班级管理中的应用

(江西工贸职业技术学院·高英) 88

心理训练周:打开心理健康教育的天窗

(江西电力职业技术学院·熊淑玲) 92

构建心理健康教育网络咨询平台

(江西医学院上饶分院·章虹 钟晔) 97

校园心理情景剧推动独立学院心理健康教育工作的开展

(南昌大学科技学院·陈栩 何琳) 100

“心灵和弦”音乐剧

(江西理工大学·胡义锋 赖华 唐丰洁) 104

帮助学生走出“习得性无助”的阴影

(南昌理工学院·郭德华 黄学光) 108

中篇 心理咨询工作创新案例

严重抑郁倾向的心理咨询个案 (南昌大学·高美才)	115
让自信的阳光照亮青春的脸庞 (江西师范大学·李 洁 吴正慧)	124
与一例强迫症来访者的心理交流 (江西科技师范学院·袁建勤)	129
一例双重人格障碍来访者的心理成因分析 (南昌工程学院·毛荆利 刘珮娜)	136
高职女生畸形婚恋冲动性人格障碍的认知与内观咨询个案 (宜春职业技术学院·彭小英 杜贵芳 姜智荣)	143
高校大学生心理潜能探究 (华东交通大学·鄢 阳)	148
社交焦虑心理咨询个案 (南昌大学·李 阳)	154
女大学生由性压抑引起焦虑的心理咨询个案 (江西农业大学·胡 丹)	160
走出交往误区,重塑阳光心态 (江西师范大学·杨壮娟 王敬群)	164
我的地盘谁做主 (江西中医学院·陈田林)	169
社交恐惧大学生心理咨询个案 (上饶师范学院·余秀华 姬 虹)	173
玉树地震后玉树籍大学生的心理干预个案分析 (南昌理工学院·常建宝 邱震钰)	178
情感关怀在引导网络游戏成瘾学生中的运用 (景德镇陶瓷学院·曾巧莲 熊一兵 常成玉)	181

焦虑性人格障碍心理咨询个案

(江西机电职业技术学院·万春琳) 184

积极心理学在心理咨询个案中的应用

(江西建设职业技术学院·刘淑霞 黄代森) 189

“震”出来的心理异常

(江西服装职业技术学院·李庆方) 193

爱是一颗幸福的子弹

(东华理工大学长江学院·陶晓霞) 199

CBT 疗法在大学生心理咨询中的应用

(江西环境工程职业学院·于俊红) 204

网游成瘾咨询个案

(江西环境工程职业学院·龙佳梅) 210

大学生发展性心理问题中的“例外”体验式积极心理咨询探索

(江西司法警官职业学院·肖武平) 214

问题学生的心理健康教育案例探析

(华东交通大学·黄刚) 219

下篇 学生社团创新案例**打造一流学生社团,推动特色工作开展**

(江西财经大学·郭海峰) 224

5.25 阳光剧社

(赣南师范学院·陈延斌) 229

以学生公寓心理咨询室为根基的多元朋辈心理辅导

(九江学院·高翔 吴燕 陈永钊 曹钟安 史丽丽) 233

构建和谐校园“心”平台,服务朋辈辅导“心”干线

(江西科技师范学院·蒋常香 刘淑萍) 240

从传话筒到宣传者、观察使、咨询师、组织员

(景德镇陶瓷学院·周生娣) 244

倾力打造大学生成长的“心灵家园”

(江西工程职业学院·罗娅萍 邱美玲) 248

搭建平台,创建特色,构建和谐心理家园

(江西赣江职业技术学院·姜媛媛) 251

学生心理社团工作创新案例

(江西财经职业学院·王美娟) 254

团体心理辅导介入 600 人大型团体舞蹈排练的案例分析

(南昌大学·钟贞山 蓝 昊 何毅钦) 258

团体心理辅导化解“三困生”的心理问题

(南昌航空大学·李沐珍) 264

“心理素质拓展训练营”构筑心理服务平台

(江西科技师范学院·王 珍 袁建勤) 269

地震灾后学生团体心理辅导方案设计

(江西现代职业技术学院·周燕琴 王 思) 274

运用团体训练缓解考前焦虑情绪的实践与探索

(江西财经职业学院·丁正员) 278

附 录

一、教育部有关文件

《教育部 卫生部 共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》
(教社政[2005]1号) 284

二、江西省有关文件

《省教育厅 省卫生厅 共青团省委关于进一步加强和改进我省大学生心理健康教育的实施意见》
(赣教社政字[2005]16号) 288

三、有关表彰文件

2007 年我省高校受全国大学生心理咨询专业委员会表彰名单 292

2010 年我省高校受全国大学生心理咨询专业委员会表彰名单 293

关于全省高校心理健康教育工作先进集体与先进个人评选结果的通报

(赣教社政字[2005]49号) 294

关于首届全省高校校园心理情景剧大赛结果的通报

(赣教函[2009]57号) 297

关于全省高校心理健康教育创新案例评选结果的通报 (赣教社政字[2010]58号)	298
关于表彰江西省第三次大学生心理健康教育优秀论文的决定 (江西省高校心研会[2005]3号)	302
关于表彰江西省第四次大学生心理健康教育优秀论文的决定 (江西省高校心研会[2007]3号)	305
四、江西省高校心理健康教育专业委员会有关文件	
江西省高校心理健康教育专业委员会 2005 年工作总结	308
认真总结经验,清醒面对问题和不足 ——郑守华同志在全省高校心理健康教育工作会议暨省高校心研会 05'年会上的讲话 ...	313
江西省高校心理健康教育专业委员会 2006 年工作总结	321
江西省高校心理健康教育专业委员会 2007 年工作总结	324
江西省高校心理健康教育专业委员会 2008 年工作总结	331
准确把握形势,大胆创新工作 ——汪立夏同志在全省高校心理健康教育工作会议暨省高校心研会 08'年会上的讲话 ...	335
跳出“三界”看心理健康教育,创造“1+1>2”的效果 ——汪立夏同志在全国第二届大学生研究学术论坛“关爱生命,阳光成长”研讨会 暨江西省高校心理健康教育工作会议、省高校心研会 09'年会上的讲话	338
江西省高校 2004—2009 年新生心理测试与建档工作回顾	340
后 记	346

上 篇

心理健康教育创新案例

打造高校心理健康教育优质课程

南昌大学 | 陈建华 高美才 郑霞 黄雅婷 李阳

南昌大学的“大学生心理健康指导”课,深受学校的重视,并在教务处、学工处等有关处室的支持和师生的共同努力下,经过近二十年的探索和实践,已经有了明确的教育目标、系统化的教学内容、科学规范的教学过程、新颖的教学方法和良好的教学效果,成为一门受学生欢迎的心理健康教育课程,2004年荣获江西省第九批教学成果一等奖,2006年成为江西省省级优质课程。

一、课程的发展历程

一门比较成熟的课程建设需要漫长的过程,南昌大学“大学生心理健康指导”课建设前后经历了近二十年时间,大致可分为三个阶段:

一是公共选修课阶段(1993—1996年):

上世纪80年代末、90年代初,心理健康对人们来说还是一个比较陌生的词汇,心理咨询室亦是门可罗雀。南昌大学认为,提高学生的心理健康意识,关键在教育,“课堂”是学校普及心理健康知识的最佳场所和方式。经过酝酿和准备,南昌大学1993年面向全校学生开出了“大学生心理健康与调适”选修课,虽然当年选修仅36人,但不到2年,选修的学生就超过了千人,成为全校选修学生最多的课程之一。

二是公共选修课向必修课转化阶段(1997—2004年):

1997年起,为了让在校学生能普遍接受心理健康知识的教育,南昌大学从全校学生必修的“思想道德修养”课程的32个课时中拿出12个课时讲授心理健康知识,使这门课的覆盖面扩大到大一的全体学生。

三是以“大学生心理健康指导”公共基础课为龙头,多门选修课相配合的心理健康教育系列课程阶段(2005年—):

2005年,为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》文件精神,进一步满足学生对心理健康知识的需要,南昌大学率先

在全国高校中将“大学生心理健康指导课”作为全校学生必修的通识课,32课时,2个学分;分别在大一和大三两个年级开设,各1个学分。为满足不同层次学生的需要,还开设了“人际关系心理辅导”、“就业心理与职业生涯规划”、“创新思维与学习心理”等6门选修课,形成了一门必修课为主干、多门选修课相配合的一个科学性、实践性、创新性和系统性并重的大学生心理健康课程体系。

二、课程主要特色

(一)以发展心理为主线,以大学生为主体,课程定位准确

“大学生心理健康指导”课受到学生的欢迎,究其根本,是南昌大学在课程的开创阶段就清醒地认识到作为一门素质教育课程,与诸如数学、计算机等专业课最大的不同在于其“内在”指向性。它不应仅是心理学理论的简单介绍,更不能将大学生心理问题的阐述作为主要教学内容,而应以大学生的心理发展为主线,突出大学生的主体地位,将课程定位于培养大学生自尊、自爱、自律、自强的心理品质,通过探索自我和体验自我与环境的互动关系,改造和重新建构自我内心世界,以良好的心理素质完成在校的学习任务,并为今后适应社会、服务社会从心理层面打下基础。

(二)坚持三个“贴近”,创立了一个科学性、创新性、系统性和实践性并重的课程体系

与促进大学生心理素质发展这个课程目标相适应,南昌大学在教学内容的设计上坚持三个“贴近”的原则:一是贴近学生,即根据大学生的心理发展特征和心理需要选择教学内容,在空间维度上确保教学覆盖每个学生;在时间维度上实施教学4年不断线,2个学分、32个课时分别安排在大一和大三开设,选修课则覆盖大二到大四;二是贴近学生实际生活选题,即根据学生在学习、人际交往和生活中表现出的具有代表性的心理困惑选择教学专题;三是贴近科学理论,教学设计以最新的心理学、团体



南昌大学心理健康教育中心老师正在集体备课

动力学和组织行为学等相关学科的研究成果作为依据,确保教学内容的科学性。

南昌大学这门课的教学安排如下:

1.一年级(16个课时,1个学分):全校新生必修,主要包括以下几部分内容:(1)大学生心理素质与成才;(2)大学生自我意识与健全人格塑造;(3)大学生人际交往心理辅导;(4)大学生学习与时间、任务管理;(5)大学压力的积极应对;(6)大学生四年生涯规划设计;(7)大学生恋爱与性心理。通过该阶段的学习,为大学生顺利渡过大学4年生活打下良好的心理基础。

2.三年级(16个课时,1个学分),主要包括:(1)自信心培养与训练;(2)情绪管理辅导与训练;(3)网络心理与行为辅导;(4)恋爱与性心理辅导;(5)创造性思维与创业心理训练;(6)就业心理辅导;(7)职业生涯规划与设计。为大学生心理素质的强化、就业心理与走上工作岗位后的心理适应、职业生涯规划打下基础。

从以上教学专题和讨论、作业的安排,可以看出,南昌大学在课程的设计与教学中遵循了大学生的心理、行为发展规律,始终贯穿一条主线:创设情境→参与体验→知觉经验→整合经验→迁移经验→巩固经验→内化经验→形成品质,注重学生的主动参与及对自我的积极探索,通过对照、反思、开放、交流、讨论、分享与整合等方式,以求在学生头脑中形成健康的心理意识,并在此基础上建构有效的经验、策略和行为模式。

三、课程教学中坚持的几个原则

南昌大学在长期的教学过程中深深体会到,大学生心理素质的提升和心理品质的形成,仅靠灌输和说教是难于做到的,要上好心理健康教育课,更需要将心理

学知识运用到教学中,并从心理层面理解和尊敬受教育者——大学生。南昌大学在教学过程中坚持运用以下几个原则:

1.动力性原则:引导学生“知”,并在“知”的基础上体验“情”。即让学生在掌握心理健康基本理论及明确心理素质与成才关系的基础上,在课堂讨论与团体辅导中创造情景,让学生在问题和冲突



以“提高大学生人际交往能力”为主题的
户外团体训练活动

情境中产生深刻的情绪、情感和态度体验,激发学生提升自己心理素质动机。

2.自觉性原则:一是自觉“经验意识”,让学生在参与体验的过程中,努力探索自我,觉察、反思和澄清自我经验;二是自觉“行为策略”,让学生在情境中觉察自我的行为和应对策略,并反思其行为策略的有效性与合理性,重构自我经验,减少盲目自我成分。

3.案例分析原则:选择有典型性、代表性的个案让学生分析和研究,由学生自行设计解决问题的方案,进行课堂交流,目的在于通过这种综合性的思维操作训练和间接经验的学习,提高学生分析问题和解决实际问题能力。

4.实践性原则:引导学生将自我体验应用到实际行为中,不断检验、反馈、调整和巩固有效的自我经验,成为自觉的行为,即成为自身素质中的一部分。

5.循序渐进原则:学生良好心理素质的形成不可能一蹴而就,企盼通过32个课时的学习所有学生的心理素质都有大幅度的提高是不现实的,为此南昌大学配套开出的6门选修课实践教学仍然是重点,设计了大量学生互动、师生互动的实践环节。

6.专职教师为主,专兼职教师相结合原则:一门课教学质量如何,教师是关键;南昌大学一个年级的学生就超万人,分两个年级授课,教学工作量非常大。为了开好这门课,南昌大学在师资上下了很大的工夫。一是专职教师为主体,专兼职相结合,从数量上给予保证;二是教材、练习册、课件相结合,在讨论的基础上分专题准备课件,大家共享;三是坚持集体备课,课前有讨论,课程结束后坚持“两会”:教师座谈会和学生座谈会;四是所有任课老师都获得并参与心理咨询工作,使课堂教学更有针对性。

7.多媒体课件辅助教学

实行课程全过程的多媒体辅助教学手段,并选择针对性、趣味性强的视频材料、心理游戏、案例讨论,增添教学的生动形象性和感染力,增强教学效果。

一分耕耘一分收获,经过多年教学的探索和付出,南昌大学“大学生心理健康指导”课在教学实践中受到专家和学生的的好评。

浙江大学马建青教授指出:“南昌大学的心理健康教育具有自身特色,符合我国高校健康教育的特点和发展趋势,反映了老师们对教育事业的忠诚和对大学生的爱心,从中折射出开拓创新精神”;

江西师范大学漆书青教授评价:“高校心理健康教育课程的建设是长期的,南昌大学老师们凭着对教育事业的忠诚,把心理健康教育当作事业来做,凭着对学生

的爱心和奉献,在市场经济条件下耐得住寂寞,使这门课受到了学生的欢迎”;

南昌大学教学质量督导组专家刘勉玉教授认可:“大学生心理健康指导课具有改革性和创新性,对大学生的心理素质的提高具有重要的作用。该课程的教师队伍结构合理、教学经验丰富,教师的师德师风优良,在几次教学检查中学生对这门课的反映都很好,认为这门课程对他们的影响很大,所受到的教益非常多。”

文学院 04 级学生李杨评价:“大学生心理健康指导”这门课非常吸引人,生动、有趣、不失幽默,每次上课,老师都会给我们举出大量的实例,从一个个案例中深入浅出地教会我们复杂深奥的心理学原理。”

“tjunmei”在与老师的交流邮件中写道:“很高兴给您写邮件交流.。我很喜欢听您的课!觉得学到了很多。一直以来,我觉得我和身边不少朋友有一点排斥成长,看到听到的东西很多,但都排斥接受。现在我也慢慢地体会到成长的快乐了。正如老师您讲的,人生要经历几个阶段,或许在我们这个阶段有很多的浮躁,自己有时也会为自己不能做到‘宠辱不惊,去留无意’而不喜欢自己。现在不了,我要正视自己和自己的成长。既然知道人生一个阶段接着一个,各个阶段都有不同的意义和乐趣,自己更应该好好把握。”

成长从关爱心灵开始

江西师范大学 | 王敬群 熊红星 刘玲玲 余小芳

心理教育的课程化教学是面向全体学生,系统传授心理学知识,提高大学生的心理素质,使他们学会认识自我、发现自我和挖掘自我,最终达到人生发展。该课程教学形式多样,团体心理辅导形式是心理教育工作的重点,让学生的健康成长从关爱心灵开始。

我校从 1998 年始就开设了《大学生心理健康教育》公选课,经过五年的探索和实践,在不失个人教学特色的情况下进行了融合与统一,使课程进一步规范化。2003 年,全校进行学分制教学改革,课程正式更名为《心理素质与人生发展》,并成功申报精品课程。又经过七年的探索和完善,本课程已进入相对成熟阶段,并成为一门体系完善、教学内容和方式适合学生需要的课程。这门课程对提升学生心理素质,促进学生人生发展发挥了重要作用,受到学生热烈欢迎,该课程的开设与我省心理健康教育同步。

一、精品课程的心理教育工作目标

《心理素质与人生发展》精品课程的心理教育工作目标在于:本课程定位于素质培养,通过系统讲授在很大程度上决定大学生成就与发展的 11 种心理素质,使学生了解自身的心理发展特点和规律,学会解决成长过程中遇到的各种心理问题,提升心理素质,开发个体潜能,促进人生发展。

二、精品课程的心理教育工作成效

由于我校的《心理素质与人生发展》精品课程在建设中强调三个贴近:贴近学生、贴近学生实际、贴近校园生活实际,在教学方法上坚持学生参与性、互动式、综合化教学,采用角色扮演、户外拓展、案例教学、现场观摩、场景模拟等多种方法,充分调动学生感官,帮助学生深刻理解教学内容,因而心理教育工作成效越来越明显。主要表现在:

第一,教学效果显著,对促进我校心理健康教育工作的开展,增强大学生心理素质起到了重要的作用。2003 年被评为江西师大校本精品课程;2005 年被评为江西省高校教学研究省级立项课题。

第二,学生自我心理保健和心理素质提升的愿望明显增强。一方面选修该课程的学生人数每年均居全校榜首,是最受学生欢迎的公选课;另一方面,在近三年来我校心理教育中心接待的 2660 名来访者中,有 95%以上的来访者是自己前来咨询的,其中发展性问题的学生占 51%。

第三,朋辈辅导的意识和能力增强。特别是班级心理委员的心理教育意识和工作能力越来越强,能及时识别、报告并有效援助有心理问题的学生,这在很大程度上得益于《心理素质与人生发展》精品课程的开设。近三年来我校危机干预成果显著,主要得力于班级心理委员或辅导员的及时发现和报告。

三、精品课程的实施方法与过程

课程实施方法与过程具体如下:

(一)教学内容和体系实现大幅创新

改变原有的教学体系,实现了三大转变(新的教学体系见附页)。

第一,由偏理论讲授向策略与理论相结合的方向转变。在新的教学体系中,我们选取了大学生感兴趣的 11 种心理素质:自我意识、生涯规划、人格特点、情绪管理能力、压力管理能力、意志力、学习能力、创造能力、人际交往能力、爱的能力和性健康,主要讲授和训练学生在以上几个方面的问题解决策略的应用能力。

第二,由偏心理学分类向学生的实际需要分类转变。在新的体系中,我们没有按照以前的概论、认知与学习、人格、情绪、意志和变态心理学的体系来编写,而是按照 11 种心理素质与人生发展的关系顺序来编写,直面和解决大学生的现实困惑。这些内容既符合学生实际的需要,又与港台及国外当前流行的大学生校本人文教育课程的体系相一致。用同学的话说:这门课程“以终为始”,倒推目标,让我们的行动具体化,目标阶段化,可操作性强。

第三,在讲课思想上,实现由重视心理健康的补救到重视学生心理素质的提升转变。以前的心理健康教育公选课,我们注重的是学生心理健康知识的了解,大学生在某方面常见的心理问题及其调适。现在我们在课堂上主要侧重学生心理素质的提升,重点讲授如何提高学生在某方面心理素质的方法及实现素质迁移。

(二)教学方法和手段求新求实

本课程全部教学过程和每个教学环节都融入实践,形成了课堂实践教学、课外指导性实践、岗位体验式实践的“三级实践教学模式”,让学生在参与、体验中学习,根据自身的需求发展自己的成长空间。

第一,课堂实践教学:强调“亲眼看”、“动手做”,通过视觉触电、感官刺激等体验式实践环节,使学生真体会、真感受,实现真收获。

柔性牵引。有融入、才有兴趣;有兴趣、才能认同;有认同、才会内化。本课程着力在语言、情境、内容等方面引起学生关注与共鸣,在氛围营造、内容的深入浅出、活动的趣味上下工夫,使学生真正“进入”课程。如设立课前十分钟魅力展示,要求同学自愿上台展示个人魅力,讲述生命中令他们感动或震撼的故事;要求台下的同学以欣赏的眼光来评说展示个人魅力学生的优点,使台上的同学体验成功,台下的同学反思自己。

需求导向。针对不同的专业习惯运用不同的相关“语言”。面对不同的授课对象,在表达方式、案例使用等方面进行“语言转换”。通过生动独特的个案,让学生进行间接的社会体验和学习,深刻领悟其中的道理。

多维关照。本课程采取“团队式”(一个老师讲课,多个咨询心理学方向的高年级研究生课堂辅导)教学组织形式,兼顾到每一个学生,满足学生的多样化需求,鼓励学生的个性化发展。在课程教学中,我们加入了大量的心理训练活动和课后练习活动。如盲人游戏、价值大拍卖、追悼会上的见闻、脑力激荡、分组讨论、课堂辩论等。另外,我们在课堂教学中非常强调学生的组织性和班级的凝聚力对学生学习的作用,在班上设立心理组长,负责纪检活动组织和作业检查课堂协助。

第二,课外指导性实践:主要有两种方式:

一是通过布置课程作业,让学生实践操作,然后进行课程反馈的形式来检验。如布置学生进行职业访谈,让学生访谈自己感兴趣的职业圈内现在做得比较成功的人士,记录下访谈内容,并在课堂教学中组织讨论和分享;又如为了让学生反思自己的个性特质,要求学生写下已发生过的令自己感到满意的成就,并与大家分享,之后要求学生对过去的我、现在的我和将来的我进行自我画像,以确定学生的人生愿景等。

二是通过“心灵营地”招募营员开展心理素质拓展活动,让学生在活动中思考、探索、领悟,将知识和能力内化为自身素质;同时以班级为单位,要求同班选课学生合作组织班级心理素质拓展活动,并以DV、图片、文字的形式记录活动及成长的过程。