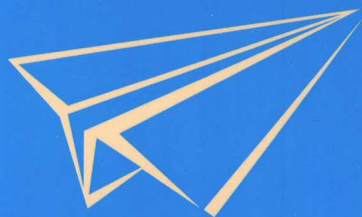


《大学生心理健康》教材配套用书

大学生心理健康行为训练

何昭红 主编



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

013050242

《大学生心理健康》教材配套用书

B844.2
271

大学生心理健康行为训练

Daxuesheng Xinli Jiankang Xingwei Xunlian

何昭红 主 编



北航

C1657057



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

B844.2

271

013020545

内容提要

本书是《大学生心理健康》教材配套用书。全书围绕大学生行为训练这一主题编写,共九章。第一章主要探讨大学生行为训练的理论基础及其对大学生心理健康的意义;余下各章针对影响大学生发展的八种重要心理行为能力,从行为训练的角度对相关的理论进行了必要的梳理,并详细介绍了各训练项目的操作要领。

本书可供心理学、社会工作、人力资源管理专业的师生、中等学校的心理健康教育教师及各类体验式培训或拓展训练的培训者使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康行为训练/何昭红主编. --北京:高等教育出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-04-036434-7

I. ①大… II. ①何… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 262210 号

策划编辑 岳永华
责任校对 窦丽娜

责任编辑 岳永华
责任印制 尤 静

封面设计 张 志

版式设计 于 婕

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 三河市华润印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 13.75
字 数 250 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013 年 2 月第 1 版
印 次 2013 年 2 月第 1 次印刷
定 价 19.20 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 36434-00

前言

2011年3月,全国大学生心理健康教育工作会议印发了《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)的通知》。该标准对大学生心理健康教育体系建设提出了明确要求,指出高校应充分考虑学生的心理发展规律和特点,通过案例教学、体验活动、行为训练等多种形式提高课堂教学效果。为贯彻落实《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)的通知》的精神,编者针对大学生各个发展阶段的心理发展规律和特点编著了大学生行为训练教材,意图从体验活动和行为训练即“体验”和“行动”的角度探索有效促进大学生身心健康的方法和提升大学生心理健康教育课程教学效果的途径。因大学生行为训练在我国属于探索的初始阶段,本教材在探索适合本国国情的大学生行为训练理论基础的同时,亦希望进一步推进科学有效的大学生行为训练方式的研究,为大学生行为训练研究与教学作参考和借鉴。

作为“大学生心理健康”课程的辅导教材,书中8个专题所包含的50多个训练是全书的关键部分。当然,训练不是也不宜为训练而训练,因此每个训练专题理论背景的价值也应该受到重视,理论背景、专题训练两者在书中是不可分割的。进行训练时,训练者需要了解训练所涉及的理论背景,这样的训练才会比较有深度;同时,由于理论背景和各训练项目涉及的知识面较宽、技术含量较高,可以启发训练实施者拓展思路,对相关训练项目进行再次的方案设计甚至开发书中尚未提及的训练内容,从而使训练内容更为丰富。

本书由何昭红任主编,负责全书的框架结构设计和统稿,吴素梅、王立冬任副主编。各章分工如下:第一章,何昭红;第二章,敖方言;第三章,赵芸;第四章,鞠晓辉;第五章,周春;第六章,王立冬;第七章,吴素梅;第八章,韦凡荣;第九章,肖飞燕。

本教材各章节所选用训练项目来源于国内同行的长期探索实践,在此表示感谢!此外,梁永锋、吕兆华、谭彩云、邓嘉超、王仕龙、李秀华、陆瑶、龚丽萍、程馨、刘少锋、黄毅和程丽红等对本教材的插图和校对做了大量的工作,在此对他

们的辛勤付出表示衷心的感谢!

由于编者的水平有限,加上时间仓促,不足难免,恳望读者指出,以便改进。

编者

2012 年 8 月

目 录

第一章 大学生行为训练概述	1
第一节 行为训练的地位和作用	1
第二节 行为训练的类型、特点与过程	4
第三节 行为训练的理论基础	10
第二章 自我认知训练	19
第一节 自我认识与自我肯定训练	19
第二节 自尊与自信训练	25
第三节 自我安全感训练	31
第四节 自我效能感训练	38
第三章 适应性训练	44
第一节 适应能力训练	44
第二节 压力管理训练	51
第三节 团队精神训练	58
第四章 人际关系能力训练	65
第一节 人际交往能力训练	65
第二节 恋爱行为训练	73
第三节 亲社会行为训练	80
第五章 生涯规划与发展训练	88
第一节 生涯规划能力训练	88
第二节 生涯探索能力训练	96
第三节 生涯发展能力训练	104

第六章 情绪管理能力训练	113
第一节 情绪觉察能力训练	113
第二节 情绪表达能力训练	118
第三节 情绪调控能力训练	124
第七章 认知能力训练	131
第一节 归因能力训练	131
第二节 想象力训练	138
第三节 思维力训练	144
第四节 创造力训练	151
第八章 学习能力与良好习惯训练	157
第一节 学习能力训练	157
第二节 时间管理能力训练	166
第三节 良好习惯训练	174
第九章 生命活力训练	183
第一节 敬重生命训练	183
第二节 自决能力训练	190
第三节 抗逆力训练	198
参考文献	206

第一章 大学生行为训练概述

大学生行为训练是采用体验式教育的心理干预模式。它依据大学生在各个阶段的发展需要,设计相应的活动程序,通过创设一定的情境,借助多种刺激手段,对参训者有意识地施加影响,改善参训者的生理、心理状态,帮助参训者学会解决问题的技能和方法,进而提高其心理效率和社会功能,促进其身心健康。

第一节 行为训练的地位和作用

一、行为训练在大学生心理健康教育中的地位

《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》明确指出,高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验,还有心理调适技能的训练,是集知识、体验和训练为一体的综合课程。

1. 行为训练是大学生心理健康教育的重要组成部分

众所周知,行为是受观念支配的,观念是人们行为的先导,有什么样的观念就会有什么样的心理行为,有什么样的行为就会有什么样的学习结果。“通过认知过程,将亲身经历或观察学到的暂时经验以符号进行编码并存储起来,长期保留于记忆中,成为今后外在行为的训练者”(张厚粲,2003)。但我们应该意识到心理健康教育不能局限于书本,也不能单靠课堂教学来实现,需要实践创新。行为训练是很好的尝试,是开展心理健康教育的新途径,它以行动体验为主,具有“发现”的功能,即让大学生发现自己的潜能,增强自信,培养各种能力,发展良好的习惯,提高社会适应性。

因此,行为训练不仅是心理健康教育的重要内容与形式,更是促进学生身心健康的有效途径。一方面,心理行为训练使心理健康教育的理念、教师、学生三者有机地结合起来,切实推动大学生心理健康教育的全面实施;另一方面,大学生行为训练通过系统多样的实践活动促进大学生的整体心理素质的提高和能力

的全面发展,从而实现大学生心理健康教育强调的“全体”和“全面”——面向全体学生,全面发展大学生的心理素质。

2. 行为训练是心理健康教育实践活动的丰富和补充

行为训练是一种体验式的实践活动,形式灵活多样,适用于不同的大学生群体。在高校心理健康教育中,行为训练可以针对不同群体的需要开展各种各样的培训活动。比如对于学生干部群体,除了平时的心理健康知识教育以外,还可以通过行为训练,培养和锻炼他们与人沟通的能力,让他们在学习生活中学会处理人际关系并养成相互分工协作的团队精神。除此之外,还可以通过心理行为训练,帮助学生建立积极的自我概念、激发自我潜能、纠正心理偏差、促进心理发展、培养健全人格、提高人际交往能力、增强团体凝聚力等。总之,行为训练有助于学生用积极健康的心态面对生活和学习,实现人生的价值。

二、行为训练对大学生心理健康的作用

行为训练采用体验式培训的方式,模拟真实情境并对活动中的心理行为进行深入的总结和点评,积极引导大学生在具体的活动中通过真实体验来发掘自身潜能与完善人格,增强大学生在团队中的参与意识与责任心,提升团体凝聚力;认识自身潜能,增强自信心,形成积极的自我概念;克服心理惰性,提高大学生的抗挫折能力;启发大学生的想象力与创造性,提高思考问题、解决问题的能力(罗希,2011)。

1. 增进大学生的自我认知与自我效能感

自我认知也称自我意识,它是意识的形式之一,是个体对自身的认识和态度,亦即主体的我对客体的我的意识。自我意识是多维度、多层次的复杂的心理系统。从形式上看,自我意识包括自我认识、自我体验及自我调节;从内容上看,自我意识包括生理自我、社会自我及心理自我。自我意识是个体社会化的结果,是个体同他人交往等社会实践活动的产物,而行为训练重视成员间的互动体验,大学生通过训练对自身状态和周围环境形成客观的判断和评价。

自我效能感是指一个人在特定情境中从事某种行为并取得预期结果的能力,它在很大程度上指个体对自我有关能力的感觉。班杜拉的研究表明,自我效能感决定了个体对自己能力的判断,积极、适当的自我效能感使个体认为自己有能力胜任所承担的任务,从而产生积极的、进取的态度(车文博,2001)。行为训练的内容安排遵循这样一个目的:提升大学生的自我效能感,降低大学生的焦虑,有效提升大学生对焦虑的应对能力,促进大学生的心理健康。

2. 提升大学生对环境与自我的适应性

行为训练通常以各种各样的活动形式展开,并给这些活动项目赋予一定的

场景或规则,大学生在活动过程中扮演各种角色,并在这些角色中体验不同的责任、义务、技能等。训练者要求大学生调整自己的认知和行为去适应活动项目的规则及环境,大学生在项目活动中逐渐学会服从纪律、尊重领导,学会约束自我、公平竞争,进一步提升对环境与自我的适应性。

3. 改善大学生的人际关系

大学生的人际关系,主要是指大学生在学校期间的生活、学习和活动过程中产生的与之有关的个人或群体的相互关系。大学生在校园里要面对和处理诸如师生、同学、朋友和情侣等复杂的人际关系,在这样复杂的人际关系中做到游刃有余并不是件容易的事情,处理不当,就会造成人际关系紧张,给大学生本人和他人带来许多不必要的烦恼或痛苦,甚至衍生出心理障碍,严重影响大学生的身心健康。而相关行为训练的出发点就是引导大学生反思和总结自己,培养大学生处理人际问题的能力。

4. 提高大学生的压力与情绪管理能力

大学生在课业、求职、考研、交友等方面面临着不同的压力。过大的压力会影响大学生的学习效率和身心健康,当压力激化到一定程度,会导致他们走上绝路。行为训练寓教于乐的形式可以使大学生放松身心,改变认知,降低压力。面对各种压力事件,大学生容易产生情绪困扰。常见的大学生情绪困扰有自卑、焦虑、抑郁、恐惧、嫉妒等。如果任由这些负面情绪发展,势必造成严重后果。行为训练可以促进大学生正确认识并表达自己的情绪体验,建立积极的自我意向,保持良好的情绪状态,主动控制和调节消极情绪,用积极的情绪面对生活和学习。

5. 完善大学生的生涯发展能力

生涯发展能力是指个体处理人生中各种生命命题并使自身持续发展的能力。通过行为训练,可促进大学生正确认识自己,发掘自己的优点长处,接纳自己的缺陷不足,从而树立正确的价值观、职业观和发展观等,达到锻炼大学生的识别能力、判断能力、决策能力以及行动能力的目的,实现其人生价值。

6. 发展大学生的创造能力

行为训练融合现代教育学、心理学、管理学、体育运动学等多门学科体系,通过各种新鲜、巧妙、刺激的项目,引导学生主动去观察、去体验、去发现和解决问题,并在学生参与体验的过程中,促使他们的心理受到挑战,思想得到启发,想象力与创造力得以激发。

第二节 行为训练的类型、特点与过程

一、行为训练的类型

(一) 按训练目的分类

行为训练按训练目的可分为团体合作项目和个人能力发展项目两类。

1. 团体合作项目

(1) 破冰训练。又叫热身运动,是一种让陌生的参训者初步认识、慢慢融入团队、进入训练状态的活动。通过破冰训练,为参训者相互认识提供机会,逐步打消参训者间的隔阂,调动参训者的情绪至符合活动需要的状态,并建立起相应的团队关系,为行为训练的顺利开展做好生理上、心理上和思想上的准备。常用项目如:团队展示。

(2) 认识团队训练。顾名思义就是让参训者了解自己以及其他参训者在团队中的角色的活动。认识团队训练有助于参训者相互了解,如初步了解其他参训者的性格、组织能力、处事方式甚至价值观等,并在这个过程中逐步形成核心,发现领导者、决策者、组织者和执行者等不同角色,构建一个高效合理的团队。此类训练作为行为训练方案中破冰训练后的第一个项目,效果更佳。常用项目如:电网。

(3) 个人与集体训练。个人与集体是一种相互依存的关系,个人离不开集体,集体由个人组成。个人与集体训练的的目的是为了让参训者认识到实现个人目标需要借助于集体,而每一个个人目标的实现又有助于集体目标的达成。通过训练可以使参训者体会到个人对集体的作用不仅有正向的,还有负向的,明白改善人际关系、进行良好沟通对于团队目标实现的重要性,从而磨炼参训者的意志力,挖掘其潜能,增强其自信心,进而培养参训者的团队意识、凝聚力和协作精神。常用项目如:有轨电车。

(4) 分工与合作训练。训练的的目的是要激发参训者的团队意识与协作能力,学会合理计划、分工与合作,突破思维定势,在沟通中学会创新并成长。通过训练解决个人英雄主义、盲目单干的错误意识和不良行为,以及过分依赖团队或是漠视团队活动目标思想和态度,从而促使参训者认识到自身的角色与作用,提升自我形象,进而全身心投入训练中,形成协调高效的、有活力的团队。常用项目如:同舟共济。

(5) 认同与服从训练。这是对个人心理具有一定挑战性的训练,需要参训

者在活动过程中进行充分有效的沟通,最终使自己的见解获得认同或认同他人的意见、观点和决策,并在认同他人后为达成团队目标而甘愿作出服从行为。通过活动,使参训者学会正确看待人和事,明确团队目标,培养团队精神,合理定位自己的角色,尽职尽责地做好本职工作。常用项目如:盲人方阵。

(6) 信任与责任训练。在人生旅程中我们总要不断地面对“挑战与抉择”的两难困境,相关行为训练借助虚拟的风险挑战的紧张气氛,让参训者逐步体验活动对情绪、心理、生理等的冲击,促使参训者渐渐产生相互信任的情感,彼此鼓励、打气,培养参训者的使命感、责任心和意志力,协力互助应对问题。常用项目如:信任背摔。

2. 个人能力发展项目

(1) 人际交往训练。参训者在自然轻松的气氛中,通过虚拟的情景进入不一样的生活世界,体验人生的坎坷与挫折。通过训练,让参训者认识到与人交往中正确沟通的重要性,并学会换位思考,设身处地为他人着想;培养参训者的信任感与责任心,能以感恩的心态面对人生的困难与波折,感激生命赐予的幸福;增强参训者面对生活的自信心并激发其热情,和他人友好相处,坦诚相待,最终能从容地面对并正确地处理人际交往中的问题。常用项目如:孤岛求生、互助盲行。

(2) 创新创造训练。我们相信人的潜能是无限的,而人的创新力创造力也是需要开发的。创新创造训练就是把参训者置身于充满挑战、刺激、好玩的活动当中,给参训者营造一种完成任务的压力氛围,促使他们发散思维,充分沟通与协作,激发他们的创新能力,感受集体智慧与力量的伟大,最终能采用不同的方法和途径去完成较高难度的任务,实现个人和团队目标。常用项目如:一指飞人。

(3) 意志品质训练。意志品质训练是行为训练的一个重要组成部分,提升意志品质也是行为训练的一个重要目标。意志品质训练主要是借助自然环境或人工设置的场地,让参训者在特定的活动过程中克服重重困难,摆脱外来的安全威胁,培养坚忍的耐受力,磨砺坚强的意志品格,塑造坚定的心理品质。常用项目如:野外穿越。

(4) 自信心训练。自信心训练是一种对人的心理具有挑战性的活动。由于自信心不足,人们在遇到困难时常常会将其放大而看轻了自己的能力,以至于徘徊不前,降低了行动的效率。自信心训练,就是要让参训者在活动过程中正视困难与挑战,不断突破心理保护层,逐渐克服恐惧心理,提升自信心,果断地行动。常用项目如:空中单杠。

(5) 自我分析训练。这是让参训者更清晰地分析和认识自己以达成理想目标的训练活动。通过这类活动,参训者学会多角度地分析和评价自己,包括认识

当前自己在性格、能力和人际关系等方面的优势与劣势,以及自己所能借助或拥有的资源条件等,并明确自己的理想目标,合理定位、合理规划,使之符合实际,行之有效。常用项目如:齐眉棍。

(6) 野外生存能力训练。这是在郊区野外开展的关于生存能力的训练活动。此类训练对个人的能力要求较高,具有很强的挑战性,不仅挑战参训者的信心、耐力、毅力、意志力,增强他们的抗挫折能力,磨炼参训者的团队合作精神、荣誉感、责任感等,以达成既定目标,并且帮助参训者克服对失败的恐惧和逃避心理,从而激发他们积极参与的热情。常用项目如:生命之旅。

(二) 按训练地点分类

行为训练是一种体验式培训,按训练地点可分为野外训练和场地训练两类。

1. 野外训练

野外训练是为适应培训发展的需要,由军事管理训练的内容、形式演变而来。野外训练以山川湖海等自然环境为依托,有针对性、有目的地设计一些刺激、惊险又有趣味的具有挑战性的活动,使参训者在活动过程中达到“磨炼意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的培训目标。野外训练的功能主要体现在两个方面:一是提高个体对环境的适应与发展能力,二是提高团队对环境的适应与发展能力。可以说,野外训练的本质就是生存训练。

(1) 山地训练。山地训练即是在山地环境中开展的训练,是野外训练的重要组成部分。通常山地训练都比较接近大自然,情景比较真实,能让参训者有更真实的体验和感受。山地训练的内容、形式丰富多样,对于参训者的体能和心理都是很大的挑战,有助于参训者克服恐惧心理,能培养参训者的意志力、忍耐力以及团结协作的精神。常用的训练项目有:滑降、攀冰、速降、攀岩。

(2) 水上训练。水上训练即是在江河湖海等环境中利用船艇、竹筏、木头及绳索等道具开展的培训活动。此类活动既刺激又好玩,同时又充满挑战性,对于团队精神和意志力的培养、内心障碍的克服、个体突破的实现等都有很好的作用。常用的训练项目有:漂流、溪钓、溯溪。

2. 场地训练

场地训练又分为高空训练和平地训练。

(1) 高空训练。高空训练是在人工设置好的专用场地开展的训练,是一类充满巨大冲击性和挑战性的活动,需要参训者克服内心对高空的恐惧心理,并且依靠团队紧密合作分工才能完成。这对于磨炼参训者的意志力、耐受力、抗挫力等心理素质有很大的促进作用,有助于参训者实现对自我的突破。常用的训练项目有:尖峰时刻、爬天梯、跨越断桥、空中单杠等。

(2) 平地训练。平地训练主要是在人工设置好的场地或特定自然环境中开

展的训练。平地训练的气氛相对轻松自然些,能让参训者充分地体验与交流,达到了解自我、宽容接纳他人、培养团队精神与荣誉感等目的。常用的训练项目有:互助盲行、地雷阵、同舟共济、信任背摔等。

(三) 按训练对象分类

按训练对象的不同,行为训练可以分为普通大学生训练、大学生党员干部训练和特殊大学生训练。

1. 普通大学生训练

普通大学生训练是指针对全体大学生来设计展开的训练。通过开展此类训练,帮助大学生明确在校学习的目标,开发其潜能,培养其乐观自信、积极向上、勤俭节约等积极心理品质。而针对大学生可能会面临的困惑,诸如人际交往困惑、适应困难、情绪动荡、性心理困扰等,相关行为训练能起到很好的预防和帮助解决的作用。

2. 大学生党员干部训练

党员和干部是大学生中的先锋骨干,是大学生队伍中的排头兵,他们的行为有着一定的导向作用。因此对他们的觉悟水平、责任意识、领导能力、沟通艺术、工作效率、团队协作能力和心理素质等都有更高的要求,有针对性、有目的、有计划地对他们开展训练,培养符合其角色要求的相应能力和素质,才能促进其自身的发展,更好地为同学、学校做贡献。

3. 特殊大学生训练

在大学生中,我们应关注一些特殊的群体,并进行有针对性的培训。如来自贫困家庭、单亲家庭的大学生,还有孤儿大学生等,这些群体可能存在自卑、恐惧心理和生活压力、人际关系紧张等问题。开展特殊大学生群体训练,能帮助他们树立信心、脱离自卑,改善他们的人际关系,使其融入群体生活,远离孤独,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,让他们能享受丰富多彩的大学生活,追求和实现其人生价值。

二、行为训练的特点

(一) 行为训练的学习模式

行为训练强调从参训者现有的生活经验出发,唤起参训者认知、情感、行为的各种体验,引起参训者心灵的共鸣,让心理学知识内化为参训者自己的内在感受,从而正确地面对生活和心理上的难题,达到“助人助己”的目的。它借鉴了国际教育界最新的体验式学习的理念,是一种全新的学习模式。

1. 行为训练是一种主体性学习

行为训练是培养自主学习能力的的重要途径。行为训练中的很多项目都是为

培养参训者自主学习而设计的。主旨是挖掘参训者自身潜能,在完成任务的过程中突破自己的思维定势,增强自主学习能力和实践体验能力。

2. 行为训练是一种交往性学习

行为训练是增强团队凝聚力的重要平台。参训者来自四面八方,经历不同、性格各异。训练中,在训练者的指导下,共同交流,提升认识,架起互相沟通的桥梁,促进理解信任,最终达到挑战自我、锤炼团队精神的目的。

3. 行为训练是一种情境性体验学习

行为训练选择户外优美的环境,有助于参训者敞开心扉、互相信任、真实地反映自己。参训者在训练中,可感受助人和被帮助的快乐,充分体验集体的力量、集体的智慧以及合作的愉快,增强相互间的信任感。

4. 行为训练是一种反思性学习

对参训者而言,每次学习都是一种经历,只有通过不断的反思,把经历提升为经验,学习才具备了真正的价值,才能使每一位参训者的非智力水平在有效的智力活动中得到健康、和谐的发展,进而达到照亮别人、完善自己的目的。

5. 行为训练是一种意义性学习

行为训练是提升心理适应力的有效措施。面对新的环境,有些人出现不良心理反应。行为训练通过各种相关活动,培养学生集体合作的意识,增强他们自我超越的信心,提高他们坚韧耐磨的意志,从而使其认识并感受到集体的力量,达到增强学习力和提升人生价值的目的。

(二) 行为训练的六大特点

1. 综合性

行为训练是一种通过主体行为训练来提高参训者心理素质的训练方式。行为训练的主要内容包括自我认知与人际沟通、团队协作与集体融合、思维拓展与潜能突破等,是一种综合训练。

2. 团体中的个性

所谓个性就是个别性、个人性,就是一个人在思想、性格、品质、意志、情感、态度等方面不同于其他人的特质,这个特质表现于外就是他的言语方式、行为方式和情感方式等。任何人都是有个性,也只能是一种个性化的存在,个性化是人的存在方式。在团体中,个性的融合与碰撞,使参训者能够更深刻地认识自己。

3. 挑战极限

行为训练是一种磨炼意志的训练方式,通过相关极限的训练科目来激发潜能。这些项目通常具有一定的外向性和直观性特征,使参训者经过训练后,发掘出自身潜能。

4. 高峰体验

马斯洛认为每个人身上都有伟大的潜力,每个人都可以发展自己的潜力达到自我实现,“高峰体验”便是“自我实现”的短暂片刻(刘翔平,2010)。行为训练中参训者可有这种体验。

5. 自我教育

参训者在训练中会遇到来自内心的紧张、失意等情绪和外在条件、体能的困难与挑战,他们必须在一定的规则条件下,克服内心障碍,坚定信念,去战胜困难,这样就实现了自我教育。

6. 重视问题解决能力的提升

行为训练的目的之一就是提升参训者的问题解决能力。不同的行为训练的要求不同,对参训者的启迪也不同。参训者通过行为训练可开启智慧,学会分析问题和解决问题。

三、行为训练的过程

根据亨顿的研究,行为训练活动的过程可以分为五个阶段(Henton,1996):

(一) 准备阶段

首先,在训练开始前,活动所需的器材、场地要准备到位,对于户外活动,还要选择天气,确保训练活动能够顺利地开展。其次,要掌握参训者的基本资料,包括人数、年龄、体质状况、男女比例等相关情况,以备训练过程中分组和分工。再次,在训练开始前,训练者需将训练活动的情境、规则、目标与安全事项完全告知所有参训者。最后,可根据参训者的需求设定和调整活动目标。

(二) 体验阶段

体验阶段就是参训者的实践阶段。训练者尊重参训者是否直接参与活动的决定,尊重参训者决定挑战与否的选择。若有参训者请求退出,训练者在获悉后也应表示同意。作选择与决定对于参训者来说也是一种体验。在训练的过程中,训练者要充分调动参训者的积极性,使其怀着激情参与其中,若中途有成员因身体不适、状态不佳等因素不能继续参与活动,训练者可以安排他们在一旁做观察员,间接体验学习。对于需自主完成的项目,训练者要尽量保持缄默,不做多余的反应,也不给予提示,这有助于参训者充分认识自己。若有突发情况发生,训练者应随机应变,遵循活动的目的,妥善应对。

(三) 分享反馈阶段

分享反馈是行为训练活动得以升华的关键。在此阶段中,训练者要适时激励参训者反思活动过程与结果的意义,并共同讨论、分享心得。训练者常运用三种问题进行分享讨论:是什么?为什么?怎么样?

是什么?是指在活动中所发生的现象,包含的问题及事实。

为什么?训练者追问参训者从刚才的活动中学到了什么,并将此经验概念化及普遍化,将训练活动中习得的经验与旧有的经验联结,触发学习的迁移。

怎么样?训练者为参训者提供一个情境,使其能自我检视及省思,同时也提供其自我改善与成长的机会,并鼓励参训者将活动中习得的经验或技巧,应用至下一个活动或日常生活中。

(四) 认知改变阶段

在分享回馈之后,将参训者的感悟与理解进行提升,主要运用鼓励与肯定的形式,让其对自己的能力与潜能有一个新的认识,并对自己的发展进步以及对团队的发展充满信心。

(五) 行为重塑阶段

行为训练的最终目的是使参训者将训练中所获得的知识和技能运用到学习生活情境之中。在训练结束之后继续保持训练时的激情,使其在学习生活情境中的行为有所改变,是行为训练的最终目的。

第三节 行为训练的理论基础

一、行为训练的原理

(一) 行为训练的构成要素

行为训练是由人、环境、活动三个要素适当组合的特殊教育活动。适当的人指具备参与活动的智能且有进一步发展的动机,在每种团体活动中可能学得最好的人。适当的场地指能吸引参训者的注意力,用以控制活动进程、完成活动目的的气氛与条件。适当的活动是以参训者的需要为基础,而超越其认知与技术的范围,具有未知结果的体验价值。具体来说,行为训练具有信任建立、目标设定、挑战或压力、体验、幽默感或快乐以及问题解决等六要素(Ellmo & Graser, 1995)。

1. 信任建立

信任活动的目标在于培养团体合作意识与团体凝聚力。在行为训练活动中培养信任感是非常重要的。相关信任建立的活动,有利于建立参训者互相信任的关系。

2. 目标设定

参训者如果能参与具有挑战性目标的设定,就可以获得满足感及成功经验,