

宅家生活管理

——心理适应与持续发展在线教学案例

申紫薇

岭南师范学院，湛江

摘要 | 疫情防控期间，学生从假期原本舒适的居家生活状态转向居家学习状态，心理适应是心理健康教育课程中的首要一环，旨在帮助学生学会自我管理、积极适应宅家学习生活、做到身心的可持续发展。本文以宅家生活为授课背景，聚焦宅家生活管理的科学应对方法，并通过课后作业具体落实日程规划，呈现出以心理适应与持续发展为主题的心理健康教育在线教学案例。

关键词 | 线上教学；教学设计；心理健康教育；心理适应

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 课程简介

大学生处于青少年期向成年早期的过渡时期，个体在这一时期的社会化快速发展：追求成人感的独立自主、自我意识更加深刻、适应性更加成熟^[1]。其中，心理适应水平与心理健康水平呈现显著的正相关，心理适应水平高的学生在新环境的生活、学习、人际交往、情感发展和挫折应对等方面均有良好表现，而心理适应水平低的学生在外部环境发生变化时较容易出现一系列心理应激反应：焦虑、抑郁等情绪问题或躯体化症状^[2]。大学生在疫情期间从学校的集体生活转向居家生活，生活环境、人际关系、作息管理、学业规划等方面都发生了变化，且整体的家庭素质如家庭弹性、亲子关系质量等都密切影响着大学生的心理适应水平^[3]。本课程案例以大学生于特殊时期的居家心理适应作为契机，旨在让学生通过科学的自我调节，使心理和行为更加符合环境变化和自我发展的需求，提升心理适应水平、实现自我持续发展。

2 在线教学设计

2.1 在线教学工具

微信群、腾讯课堂、心理专家微课

2.2 在线教学方案

教学目标：知识目标设定为良好心理适应的标准、应对方式的类别、行为激活理念与疗法的介绍，让学生参照相关理论概念可以总体评估自身的心理适应水平；能力目标设定为掌握行为激活、制定日程计划的方法与技巧，针对自身需求进行科学的自我管理；情感、价值观目标定位在学生在疫情期间对自我意识应有更深入、更客观的认识，培养学生合理设置目标、养成科学的自我管理意识，领悟自身生命的独特意义与价值。

教学思路：首先，引导学生整体认知并接纳疫情期间的宅家生活相较于学校集体生活的诸多变化；其次，引入积极适应、持续发展的主题，用制定计划、行为激活的理念帮助学生提升自我管理技能；最后，带领学生放松身心，用积极的心态和行动坦然迎接这个特别的新学期。（如图1）

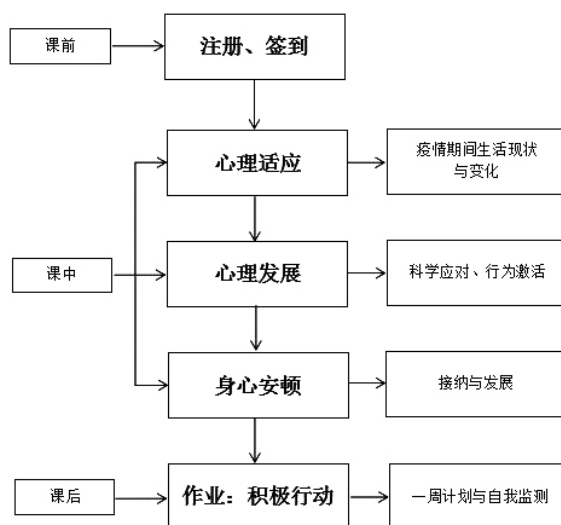


图1 教学思路

Figure 1 Teaching thought

教学的重点集中于使学生在非常时期的各种环境变化中逐渐适应，并为新学期的到来做好科学的自我管理。教学的难点在于让学生针对自身的独特需求，掌握科学的应对方式、制定切实可行的日程计划，并学会日常调节身心的方法，达到自身持续发展。

2.3 在线教学过程

模块一：疫情期间的生活现状

以学生分享的生活实际为主要内容展开讨论，讨论问题包括：你的日常作息是怎样的？每天在什么

事情上花费时间最多？当回想假期生活的时候你当下的心情如何？……在这些问题上，绝大多数同学可以坦诚分享自己的生活并得到共鸣。

总体提炼出疫情期间大学生的生活现状：生活环境由长期住校转变为长期住家；学习方式由集体集中学习转变为单独学习；管理方式由学校统一管理转变为自我管理；人际交往方式由以现实交往为主转变为网络交往等等（如图2）。主观和客观两方面的变化意味着大学生面临着心理适应的课题：心理适应是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统作出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，来使主体与环境达到新的平衡的过程。



图2 疫情期间居家生活现状与变化

Figure 2 Changes in living conditions during the epidemic prevention period

模块二：积极适应——我们能为自身做些什么

课堂分享：假期你一直都在坚持的事情是什么、你做了哪些努力、取得了哪些成效？以学生自己的案例作为素材，充分挖掘学生在心理适应方面的积极潜能。

理论升华：从两种应对方式和行为激活理念两方面提升心理适应技能（如图3）。在应对方式上，让学生形成接纳正常应激反应、追求持续发展的良好心态；在行为激活上，让学生顺应心理适应规律，为学生提供制定计划与执行计划的技巧。

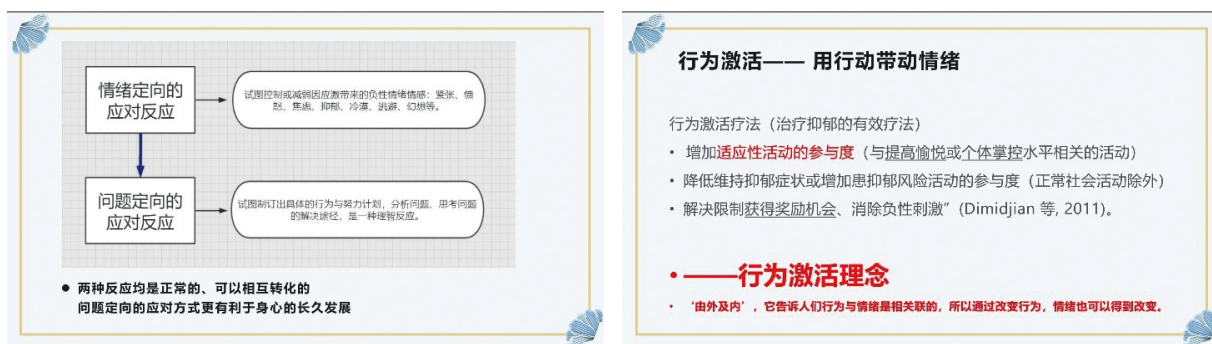


图3 科学应对与行为激活理念

Figure 3 Coping skills and behavioral activation concept

技能提升：为学生提供制定计划与执行计划的法宝：其一，在日程计划中囊括好玩轻松的活动与付出学习的活动，做到劳逸结合；其二，目标的设定遵循明确具体、可测量、现实可行、与需求相关且设定截止时间等原则，便于调动行为的积极性。

模块三：身心安顿小技巧

插入微课：南方医科大学赵静波教授的《身心安顿实用方法和技巧》。在微课中，赵教授分别从体验环境、放松身体、调整认知、稳定情绪、启动行为、调动资源六个方面提供了实用技巧，符合本节课学生心理适应、持续发展主题的需求。

模块四：布置作业

课后任务是学生针对自身的需求制定居家开学第一周的详细计划并完成一周内的自我监测。从第一周的日程计划为切入点，可以使学生即刻运用课上自我管理的技巧，以积极行动带动整体身心适应进程。从学生提交的日程计划表来看(如图4)，基本可以运用所学知识对日程活动进行劳逸结合、科学设置目标，做到良好自我管理。

一个愉快的一周计划

| | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 上午 8:00~11:40 | 7:30起床 百词斩打 卡记单词1 5个 | 8点起床蚂蚁 森林收能 量、喂小鸡 | 8点起床蚂蚁 森林收能 量、喂小鸡 | 7:30醒来 收能量、喂 小鸡 | 上午没课 可以睡个懒 觉了 | 8点起床蚂蚁 森林收能 量、喂小鸡 | 8点起床蚂蚁 森林收能 量、喂小鸡 |
| | 烹饪原科学 | 百词斩打 卡记单词15个 | 刷朋友圈 | 英语课 | 发呆 玩手机 百词斩打 卡记单词15个 | 百词斩打 卡记单词1 5个 | 百词斩打 卡记单词1 5个 |
| | 体育课 | 整理下午要 开班会的资 料 | 9点开始上李 锐老师的课 | 烹饪原科学 | 跟小侄女玩 | 刷计算机 题(1个Word) | 刷计算机 题(1个Word) |
| 中午 12:00~14:00 | 吃饭、休息一会儿 | 吃饭、收拾一下自己准备开班会 | 吃饭休息 | 吃饭、休息 | 吃饭休息会儿 | 吃饭跟小侄女玩 | 吃饭跟小侄女玩 |
| 下午 14:30~18:00 | 心康课 | 开班会 | 教育学基础的课 | 烹饪化学 | 思修课 | 接着刷完计算机题excel和PPT | 接着刷完计算机题excel和PPT |
| | 刷军事理论的视频和练习 | 跟小侄女玩 | 完成作业(如果有)或者百词斩打卡记单词15个 | 完成作业(如果有)或者下楼放松会儿 | 完成作业(如果有) | 下楼放松会儿 | 下楼放松会儿 |
| 晚上 18:30~23:00 | 帮妈妈做饭 | 帮妈妈做饭 | 抛锅训练完成军事理论的考试 | 吃饭 | 和小侄女玩和朋友聊天刷朋友圈 | 吃过饭完整刷完一套计算机题(1个多小时) | 整理上个星期的内容 |
| | 和小侄女玩 | 刷朋友圈 | | 百词斩打卡记单词 | | 跟小侄女玩和朋友聊天 | 跟小侄女玩和朋友聊天 |
| | 和朋友聊天 | 和朋友聊天 | | 刷朋友圈 | | | |
| | 完成心理作业 | 和家人聊天 | | 和朋友聊天 | | | |
| | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 | 尽量11:20之前洗漱完睡觉 |
| 1~10分 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |

图4 学生作业展示

Figure 4 Student work presentation

3 特色与创新

心理适应与持续发展的主题充分符合学生当下心理发展需求。学生在线上开课的大趋势下需要尽快

从休假状态进入学习状态,极易产生焦虑、紧张、孤独、动力不足等心理适应问题。本节课程在开学第一周的重要时间节点,主题的选择建立在大学生于居家环境中心理调适需求的基础上,为延期开学期间学生良好的心理适应和自我管理提供了专业指导。

心理应激正常化与动力化,强调自我接纳与自我发展相结合。学生宅家时间过久、疫情信息多变等因素都有可能引发心理应激反应,本节课程的教学理念在于明白多种应对方式的合理性,让学生在平和接纳身心的变化的同时以长远发展的视角对学业任务、兴趣爱好、人际交往、运动训练等活动,科学分配时间,化压力为动力。

以学生为主体,教学素材以学生自身的积极实践为主。本节课程十分注重与学生的网络互动,鼓励学生分享自身的经历与感受:整个假期做志愿者为居民测量体温、加入学校的公益组织做网络援助、坚持健身、读了一本好书等等,这些学生在坚持中获得了生命价值感与成就感。同学们的积极实践成为本节课程的重要素材,为其他同学提供了心理适应与自身持续发展的优秀范本。

课堂直播与专家微课相结合,充分利用本领域专家优质好课。本节课程采用腾讯课堂直播的形式进行教学,同时引用南方医科大学赵静波教授录制的公益微课《身心安顿小技巧》,生动、直观地引导学生进行身心放松,为迎接新一阶段的居家学习生活做好充分的心理准备。

4 教学成效与反思

从课程主题来看,本节心理健康课程充分顺应了学生当前的心理需求,为新学期学生对居家生活与学习找到了一个科学的平衡点,提供了多种实用的自我管理与身心安顿的指导建议。

从授课方式来看,线上直播较于线下面对面的讲授,在与学生互动方面有所欠缺,对学生当下的情绪反应、课堂体验、知识掌握都存在局限性,因而与学生的互动沟通需要更多的时间。但另一方面,线上授课的优势体现在学生在网络世界中表现出更加活跃的状态,讨论区的发言较线下真实课堂中更为直接、气氛更加轻松,这样的线上氛围为激发学生的发散思维提供了有利条件;同时线上教学更加尊重学生理解、认知方面的个体差异,教学视频回放的功能满足了学生学习的个性化需求^[4]。

从课程效果来看,通过学生提交的一周计划,可以看出大部分学生可以领会行为激活的理论,将所学的日程规划技能应用于分配每日活动,制定的计划都切实可行;科学的应对策略和积极主动的行为激活内容不仅适用于疫情期间,同样能应用于学生在普通假期中的日常自我管理,基本可以实现本课程的知识目标和能力目标。但另一方面,心理适应和自我发展的能力是需要经历长时间逐渐培养起来的,单凭一节课程的力量很难实现养成科学的自我管理意识的态度与价值目标。此后可将本主题设计为自我发展系列课程,循序渐进引导学生提升心理适应与持续发展的能力。

参考文献

- [1] 林崇德,李庆安.青少年期身心发展特点[J].北京师范大学学报(社会科学版),2005(1): 48-56.
- [2] 董贝贝,李巧巧.大学新生心理适应现状与应对策略分析[J].高教学刊,2020(29): 54-57.
- [3] 朱婉灵,许颖,林丹华.家庭弹性与青少年心理适应的关系:年级差异比较[J].中国临床心理学杂志,

2020, 28 (2): 269-273.

[4] 张颖. 线上教学引发的一些思考与改变[J]. 黑龙江教育(教育与教学), 2020(8): 48-49.

Home Life Management —An Online Teaching Case of Psychological Adjustment and Sustainable Development

Shen Ziwei

Lingnan Normal University, Zhanjiang

Abstract: During the epidemic prevention period, college students started school online and changed from comfortable home life to home-based study. Psychological Adjustment is the first part of the mental health course, which aims to help students learn self-management, actively adapt to home-based study, and achieve sustainable physical and mental development in special periods. Taking vacation life as the teaching background, this paper focuses on the scientific coping methods of home-based life management, and implements the schedule planning through homework, presenting an online teaching case of mental health education with the theme of psychological Adjustment and sustainable development.

Key words: Online teaching; Teaching design; Mental health education; Psychological adjustment