

积极心理学在高等院校医学生课堂教学中的应用策略思考*

韩丝银 伍冠一 钟 静 陈永欣 韦燕飞^{通讯作者}

(广西中医药大学 广西南宁 530200)

摘要: 本文以高等院校医学生为关注对象,思考积极心理学在高等院校医学生课堂教学中的应用策略,主要总结为三个方面:引导学生的积极情绪,促进快乐学习体验;培养学生乐观宽容的态度,善于自我决定;开启学生感恩之心,对未来充满希望;为培养高素质医学人才提供借鉴。

关键词: 积极心理学 医学生 课堂教学 策略

中图分类号: G642 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.37.065

引言

医学院学生和其他高校学生相比,学习课程繁重,学习时间长,业余时间较少,生活方式单调,更容易受到社会文化的冲击,承受学习与就业的巨大压力,易于产生心身疾病或者身体问题,影响正常的学习^[1]。比如,面临期末考试,医学生需要复习的知识繁多、难度大,甚至有学生晕倒在教室,被120救护车紧急救援。此外,对于医学生来讲,良好的“医德”是在医学实践之中所展现的专业素养,也是面对病人时深切的人文关怀,以及对病人面对病痛的感同身受。在医学教育中应着重感知多样化的个体需求,提升学生的人文关怀,发挥医学生的积极品质,实现更多创造性价值^[2]。基于此,在各医学专业课堂教学中,应贯穿使用积极心理健康教育方法,从而更好地帮助医学生克服学习心理阻碍,助其培养积极自信的学习态度。同时,培养医学生积极的品格,能够给予患者关心与爱护,触动患者心灵,对患者注入希望。

积极心理学兴起于20世纪末期,由心理学家Seligman和Csikzentmihalyi所首倡,改变了以往心理学倾向研究消极状态的方向。积极心理学以人所固有的积极潜力为出发点,围绕积极的情绪体验、人格特质、人际关系等因素展开,采用积极的方法(如欣赏、鼓励、肯定)去激发人自身内在的积极力量和优秀品质,并以此来帮助个体最大限度地挖掘自身潜能,从而成长为更好的自己,拥有更高质量的生活。笔者着眼于积极心理学方向,总结积极心理学的代表性观点,运用其对于医学生教育的价值,提出医学生专业课堂教学中积极心理学的应用策略。

一、积极心理学的代表性观点

1. 积极的情绪体验

积极心理学的研究核心在于主观幸福感。如果一个人想要获得主观幸福感,需要具备欣赏自己、发展自己的能力,从而持续拥有积极情绪。积极情绪包括爱、兴趣、高兴、满足和自豪等感受。弗雷德里克森基于积极情绪提出了拓展与构建理论,他认为某些积极情绪能够拓展人的瞬间知行觉悟,并构建和改善人的体力、智力和社会协调性等能力。比如,兴趣促使人去探索新的事物,从而获得新信息、训练出新经验,不断完成并发展自己的愿望;满足则促使人持续保持现状,还能够把现状和重新认识自己和社会的新看法不断协调起来;自豪让人想要向别人分享现在的成功,并期望自己将来能够获得更高成就;爱促使人产生与所爱的人共同度过人生、一起探索未来的愿望^[3]。此外,自我报告的积极情绪提高了分泌型免疫球蛋白A水平,能够增强免疫功能。

2. 积极的人格特质

积极人格特质是建立积极心理学的基础,包括自我决定、防御机制、乐观、爱、美德、宽容、毅力、勇气、感恩、希望、智慧等24种。如果个人具备积极人格特质,就会灵活看待外部环境,多角度思考解决问题。这并不是主观忽视事物消极的方面,更不是刻意逃避不好的事实,而是认识到事物发展的整体性和两面性,发挥个人的积极能动性,推动事物转化到好的方面,同时能够汲取到积极意义^[4]。积极人格特质促使个体面对压力时候,能够采取客观有效的策略解决问题,而不是积怨情绪反复内耗。比如,乐观的人不但心态上有高度和韧性,善于坚持,而且行为上也积极配合,

*本文系广西高等教育本科教学改革工程项目的研究;基于“MOOC+雨课堂+翻转课堂”探索《生理学》线上线下混合式教学模式,项目编号:2021JGA210;神经建构主义视域下的雨课堂OPKPSQ在线预习法在生理学教学中的运用与实践研究,项目编号:2018JGB217。

成功可能性就更大。此外,研究发现乐观和希望人格特质对疾病具有更好的预防和治疗作用,乐观的人比悲观的人恢复得更快。

3. 积极的人际支持

人的本质是一切社会关系的总和。积极的人际支持能够更好地帮助人们挖掘自身内在的资源,并利用自身优势和潜能来改善自身环境。积极心理学家如罗杰斯、马斯洛等人研究观察家庭、企业、社会中孩子的发展,发现外界环境给孩子提供有利的条件,比如父母、老师、朋友总是鼓励和支持他的愿望,能够促使他不断发展自己、实现自己,获得成功幸福感。对于医学生,身边父母、老师、朋友、患者的尊重、理解与认同,可以提高他的积极情绪体验,驱散坏的情绪感受,降低冲动行为的发生,形成良性循环。如果身边的人都无法给予积极支持,个人成长和积极情绪就会被阻断,为以后处理医患关系埋下重大隐患。而待人真诚是最大的善意,真挚的肯定和诚恳的批评都能拉近彼此的距离,促使相互信任、倾诉、交心。教师尤其要以身作则,在课堂和课后都要与学生平等相待,真诚相处,耐心引导,善于鼓励,增强学生学习和人际交往的信心。

二、积极心理学在医学生课堂教学中的应用策略

1. 引导学生的积极情绪,促进快乐学习体验

在课堂教学中,和谐的师生关系是一把“金钥匙”,能够协助教师有效展开工作,因此教师要与学生建立和谐的师生关系。而沟通是师生建立信任、融洽关系的有效策略,因为学生在沟通中感受到自己被教师尊重和理解,自然会对教师产生信任。“亲其师,信其道”显示建立师生信任关系是学生向教师学习的牢固基石^[5]。因此,教师通过积极有效的沟通方式提高自身的可信度,能够促进医学生培养积极自信的学习态度,提高快乐学习体验。

首先,要让学生感觉到,教师不只是关注所教授的专业知识,更关注学生本身在课堂上的存在。比如,对于人数较少的班级,建议教师尽可能记住学生的名字,在和学生进行互动时,能直接叫出学生名字,会让学生感觉被重视,调动学生的情绪,从而增加学生对课堂的兴趣。对于上课感到瞌睡、玩手机的学生,应及时给予关注和提醒,杜绝批评,而是给予关爱,鼓励学生集中精神专注听课。其次,采用“以学生为中心”的教学理念,比如,案例式教学法、PBL教学法、TBL教学法、翻转课堂、对分课堂等,增加教学课堂的趣味性,并给学生更多机会展现自我、主动思考、相互讨论,有更多的存在感和参与感。教师在这个过程中要尽可能地

现挖掘学生的优点和长处,和学生有眼神互动交流,通过解读学生的表情反馈判断学生的课堂学习情况,并及时给予学生欣赏、鼓励、肯定的反馈,杜绝批评,学生会因此而感到满足、自豪、被爱,促使学生保持积极主动的学习状态,并产生以后要有更好的学习表现愿望。更重要的是,学生会愿意把这份被爱的感觉,在医患关系中传递给患者,从而更好地疗愈患者。

2. 培养学生乐观宽容的态度,善于自我决定

医学生有届届相传的一句话:生理生化必有一挂。这使得大部分医学生在学习生理生化初始,就产生了先入为主的畏难心理,大大削弱了学习信心和能力。教师在授课初始,就要协助学生建立生理生化学习的信心和勇气。比如,在生理学授课初始,教师要先了解和询问学生对生理学的认识和感受,并表示理解和接纳,教师因此能够和学生有情感流动和链接。然后,教师带学生熟悉生理学教材的目录,初步讲解每个章节的内容。建议学生坚持在课堂集中精力听课,跟着生理学课堂思路深入理解生理学知识,同时告知学生课堂上会明确分清楚生理学授课的重点、难点和一般知识点,让学生心中有数并建立学习的信心。

教师应在课前充分备课,在课堂上深入浅出地讲解重难点知识,让学生充分地理解生理知识。并建议学生课后自主归纳总结课堂知识点。下次课堂初始,教师通过提问学生上次课知识点的方式协助巩固学生课后的复习情况。提问规则是,自主回答和随机点名,回答正确率越高平时分越多,回答错误不扣分不批评,而是给予关爱宽容,鼓励学生下次课前做好复习巩固。教师讲授完生理学的两个章节内容后,再次询问学生对生理学的认识和感受,学生通过自身学习体验会有不一样的感受,能够做到课堂理解知识点课后及时复习巩固的学生,通常会觉得生理学并不难,这时候要及时确认学生的感受,鼓励学生相信自己的感受和判断,促使学生变得乐观,进一步增强学习生理学的勇气和信心。

因此,在教学中把握以“理解学生、提高学生信心”为主线,培养学生乐观宽容的态度,能够善于自我决定。学生在以后的医患关系中,也将会践行“以患者为中心”的理念,理解患者的想法、需要和偏好,积极促进患者参与自身的诊疗决策。同时提高与患者共情的能力,满足患者的合理需求和愿望,支持和鼓励患者积极治疗。这是用生命影响生命传递爱的过程,不断让学生感受到爱能治愈生命的成就感与幸福感。

3. 开启学生感恩之心,对未来充满希望

医学生学习的第一门基础医学核心课程是人体解剖学,

需要解剖观察“大体老师”。他们无私奉献自己的身躯，只为教会学生人体结构。授课教师首先带领医学生致敬“大体老师”的无私奉献精神，再在授课过程让学生亲身体会到奉献的意义，开启学生感恩之心。生理学课堂教学中，授课教师给学生穿插讲述诸多科学家为科学研究奉献的故事，既增加了课堂趣味性，又促使学生理解真理真知的来之不易，感恩科学家为人类医学发展的奉献。比如，幽门螺旋杆菌发现者，巴里·马歇尔，他以身试菌，“如愿以偿”地得了胃炎，他的妻子劝说他赶快进行治疗，可他却想着要做更多详细的实验和观察，坚持不进行治疗。苦苦等到第10天，马歇尔才跑到病理学实验室进行检查。他发现自己的胃里充满了幽门螺杆菌，感染非常严重，第一次成功证明了幽门螺杆菌能感染人体，获得了诺贝尔奖。医学的各学科实验教学大都要用到牛蛙、小鼠、家兔等实验动物，在实验过程中，教师要引导学生的感恩之心，懂得实验动物牺牲生命促进人类的学习，学生要跟随教师的实验指导降低动物的痛苦，并采用一定的祭奠方式深表致谢。

希望是指个体努力实现既定目标的积极状态。高希望感的个体能够为自我设立清晰、明确、具体的目标，并且愿意为之努力，以达到所设定目标，这样高希望感群体将拥有更多的积极情绪体验^[6]。研究发现，希望理论可以有效预测身心健康、学业成绩和运动成绩^[7]。希望理论可以运用到医学生教学中，通过提高医学生的希望水平来提高其身心健康水平。授课教师在医学生课堂教学中，适时通过分析发展条件、确定发展目标、建设发展台阶、实施发展措施四个环节，引导医学生设计自我职业发展路线。帮助医学生觉察自身的发展方向，建立合适的发展目标，并采取行动付诸实践不断提升综合能力，及时评估发展效果，再适时调整目标、改进实践，不断强化出求真务实的择业观、创业观以及成才观。此外，通过以上提到的积极心理学应用策略可以提高医学生积极情绪体验，培养医学生积极人格特质，促使医学生感受到积极的人际支持，可以重构医学生动力机制，激发医学生本身的内在动力，推动医学生走向满载希望的道路，促进医学生在获得希望、传递希望的过程中，具备稳定的高希

望感。而高希望感的医学生面对医患关系时候，自然会把希望理论运用到医患关系中，通过提高患者的希望水平来提高其身心健康水平。

结语

本文从医学生学习课程压力大以及提升医学生人文关怀素养出发，将积极心理学理念融入教师、学生、教学方法中，对课堂教学注入积极的情绪体验、积极的人格特质、积极的人际关系等元素的应用策略进行思考，为培养出具有乐观自信学习态度、能够关切患者需求的高素质医学人才提供借鉴。

参考文献

- [1]张露,艾陈.积极心理学在高等专科医学院校教学中的应用[J].北方文学:下,2017(6):190.
- [2]金艾裙,张慧潇.积极心理学理念下高校医学生积极品质的培育[J].池州学院学报,2020,34(4):123.
- [3]郭小艳,王振宏.积极情绪的概念、功能与意义[J].心理科学进展,2007,15(5):810-815.
- [4]任俊.积极心理学思想的理论研究[D].南京:南京师范大学,2006.
- [5]高地.MOOCs热的冷思考——国际上对MOOCs课程教学六大问题的深思[J].远程教育杂志,2014(2):39-47.
- [6]史素娟,刘琰,王安冉,等.医学生自尊与死亡焦虑的关系:希望感的中介作用[J].心理月刊,2020(22):1-4.
- [7]彭辉.基于积极心理学的高职学生希望感研究[J].广西教育,2013(43):123-124.

作者简介

韩丝银(1991.12—),女,汉,河南驻马店,博士,讲师,广西中医药大学,研究方向:生理学教学与科研。

通讯作者

韦燕飞(1976.9—),女,广西河池,博士,教授,广西中医药大学,生理教研室主任,研究方向:生理学教学与科研。