·素质教育·

实施素质拓展训练提升学生综合素质的实践与思考

王翠萍　杜永洪　白晋　邹建中　赵海钧　王智彪　颜家珍

【摘要】 为提高学生综合素质,重庆医科大学生物医学工程学院已连续在 6 届 450 名学生中开展素质拓展训练。内容包括拓展项目、队列训练、人文讲座、励志电影等;目的是开发学生心智,培养其团队合作精神、人际沟通与交往能力;学院聘请并辅助专业教官开展全程训练。处于特定情境中的集中训练,给学生强烈的心灵震撼,产生强大的正能量。在学生参训前后使用相同问卷进行调查的结果表明,学生的综合能力、情商、班级凝聚力都得到提高。

【关键词】 拓展训练;　综合素质;　实践与思考

【中图分类号】 R-05

DOI:10.3760/cma.j.issn.2095-1485.2014.10.023

基金项目:重庆市高等教育教学改革研究项目(132088);重庆医科大学教学改革研究项目(YJ1419)

作者单位:400016　重庆医科大学生物医学工程学院(王翠萍、杜永洪、白晋、邹建中、王智彪、颜家珍),第八学生办公室(赵海钧)

通信作者:颜家珍,Email:jzyan8250@126.com

[11] Anderson CA, Carnagey NL, Eubanks J. Exposure to violent media: the effects of songs with violent lyrics on aggressive thoughts and feelings[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84(5): 960-971.

[12] Brown RA. Music preferences and personality among Japanese university students[J]. International Journal of Psychology, 2012, 47(4): 259-268.

[13] Zheng RC, Deng LF, Zhang ZH, et al. The composition of Chinese college student mental health scale[J]. Studies of Psychology and Behavior, 2005, 3(2): 102-108.(in Chinese)
[郑日昌, 邓丽芳, 张忠华, 等.《中国大学生心理健康量表》的编制[J]. 心理与行为研究, 2005, 3(2): 102-108.]

[14] Jeong JW, Diwadkar VA, Chugani CD, et al. Congruence of happy and sad emotion in music and faces modifies cortical audiovisual activation[J]. NeuroImage, 2011, 54(4): 2973-2982.

[15] Gabrielsson A. Emotion perceived and emotion felt: Same or different?[J]. Musicae Scientiae, 2002, 5(suppl 1): 123-147.

[16] Li XY. Effect of chorus on the development of students' psychological health[J]. Theory Research, 2011(34): 260-261. (in Chinese)
[李晓燕. 合唱对大学生心理健康发展的作用刍议[J]. 学理论, 2011(34): 260-261.]

[17] Zhang Y, Song SZ, Xue CY, et al. Effects of multiple part chorus on interpersonal communication disorder in college students[J]. Journal of Clinical Psychosomatic Diseases, 2008, 14(3): 227-229. (in Chinese)
[张勇, 宋世震, 薛春艳, 等. 多声部合唱对大学生人际交往障碍的影响[J]. 临床心身疾病杂志, 2008, 14(3): 227-229.]

[18] Wan Y. Orff group music therapy intervention experiment report on social anxiety of college students[J]. Journal of Wuhan Conservatory of Music, 2013(2): 154-166. (in Chinese)
[万瑛. 奥尔夫团体音乐治疗对大学生社交焦虑干预的实验报告[J]. 武汉音乐学院学报, 2013(2): 154-166.]

[19] Zhao GQ, Chen SL, Wang YQ. Study on the relationship between psychological sense of control and mental health[J]. Studies of Psychology and Behavior, 2007, 8(4): 472-474. (in Chinese)
[赵国秋, 陈树林, 王义强. 心理控制感和心理健康的关系探讨[J]. 中国预防医学杂志, 2007, 8(4): 472-474.]

[20] Silverman MJ, Leonard J. Effects of active music therapy interventions on attendance in people with severe mental illnesses: Two pilot studies[J]. The Arts in Psychotherapy, 2012, 39(5): 390-396.

(收稿日期:2014-08-08)

(本文编辑:张学颖)

Practice and reflection of the implementation of quality development training to enhance students' overall quality *Wang Cuiping, Du Yonghong, Bai Jin, Zou Jianzhong, Zhao Haijun, Wang Zhibiao, Yan Jiazhen. College of Biomedical Engineering, Chongqing Medical University, Chongqing 400016, China*

Corresponding author: Yan Jiazhen, Email: jzyan8250@126.com

【**Abstract**】 In order to improve students' overall quality, Biomedical Engineering College of Chongqing Medical University has carried out quality development training in the 6 session of the 450 students. The content includes development projects, the queue training, humanities lectures, inspirational film etc.; the objective is to develop the students' mind, develop their team spirit and interpersonal communication skills. College has recruited and assisted professional instructors in the whole training. The centralized training in specific situations gives students a strong spiritual shock and strong positive energy. Before and after the training we use the same questionnaire to students, the results of which have shown that their comprehensive ability, EQ, and cohesion of the class have been improved.

【**Key words**】 Development training; Overall quality; Practice and reflection

重庆医科大学生物医学工程学院为了切实提高学生综合素质、适应社会发展需要,自 2009 年开始于每年暑假对高年级(6 届 450 名)学生实施集中封闭式的素质拓展训练,并将其纳入教学安排。

素质拓展,又称拓展训练(outward bound),从本质上讲就是一种体验式学习,它是利用自然条件和环境,通过精心设计的野外、场地等具有挑战性的活动,让受训者在掌握一定遇险生存技巧的同时,开发其心智、培养其团队合作精神的一种户外活动方式[1]。随着时代的变化,素质拓展训练形式逐渐多样化,更加注重培养人的心理素质、团队精神和管理技能,使个体通过拓展训练能更好地适应社会发展[2]。

1 素质拓展训练的设计与实施

1.1 素质拓展训练的设计

1.1.1 确立训练目标

生物医学工程学院组织即将进入生产实习的高年级学生参加素质拓展训练,他们面临实习与就业,但是其自身发展与社会需求、处理人际关系及自身的个性发展尚存在不和谐,在沟通能力、人格、抗挫折能力、意志力、团队精神等方面都有不同程度的缺失。学院根据参训对象的特点,确立素质拓展训练的目标定位:一是引导学生发现自身弱点,不断开发个体潜能,认识自我、战胜自我进而完善自我;二是进一步强化团队合作的精神,增强团队的凝聚力;三是培养情感、锻炼意志,学习做人与做事相统一。

1.1.2 聘请专职教官

教官水平是素质拓展训练成败的关键。其条件一是应具有良好专业素质; 二是有高度责任心;三是有丰富施训经验。学院聘请了专业从事素质拓展训练的重庆某企业管理咨询有限公司派出的经验丰富、专业能力强的教官任教。训练期间教官与学生同吃住,加深对学生的了解,便于针对他们的体质和心理情况开展培训。

1.1.3 制定培训计划

根据训练目标、学员特点及 12 天的训练时间,精心设计训练项目,安排训练内容、方法,制定目标明确、针对性强、行之有效的训练计划。训练内容包括素质拓展项目、军事训练项目、团队文化建设、观看励志电影及开设讲座等(表 1)。

1.2 素质拓展训练的实施

1.2.1 明确分工

教官负责实施拓展项目、军事训练、团队文化建设。学院负责组织观看励志电影,并于观影后引导学生讨论和写观后感;邀请学院院长、从事知识产权和礼仪的专门人员进行人文讲座。

1.2.2 学生自我组织

训练中教官只是引导学员知晓训练任务、融入训练场景,宣布规则。继而由学生自己策划、实践、互励,去完成项目任务或承受失败。每个项目至少进行 3 轮,每一轮结束由学生自行总结不足之处,

表 1　素质拓展训练内容一览表

类型	内容	目的
团队建设	队名、队训、队雕、队徽、队歌	增强认同感、熔炼团队
拓展项目	疾风劲草、手链、卧式传递	信任的建立与增强
	我是谁、信任坐椅、信任背摔	了解本能、学会自我定位
	矩阵牧羊、盲人摸号 、驿站传书	解决沟通障碍、提高信息传递的准确与时效
	生死电网、雷阵、孤岛求生	团队合作、奉献与责任
	沙盘七巧板	管理与执行力
	划分版图、摔不破的鸡蛋	打破思维定势、激发创造力
军事训练	晨训	锻炼意志、增强体魄
	队列动作	练就良好的身姿、心态，磨练意志
人文讲座	知识产权和商标保护、礼仪、职场心态、择业与就业的座谈	尊重知识产权、就业心态指导
励志电影	《冲出亚马逊》《首席执行官》《心灵点滴》	服从与坚韧品格、质量与品牌意识、治病与治病人理念

提出更有效的方案。让学生在经受挫折、挑战自我中不断开发个体潜能。

1.2.3　注重讨论点评

讨论点评是拓展训练活动成功与否的核心环节[3]。每个项目结束后，教官引导学生结合参训体验谈感受，分享和检讨自己与班级在整个训练过程中的行为、态度及结果。最后教官点出项目训练的目的，学生在项目进行中表现的优点和缺点，如何改进以及怎样运用到今后的生活及工作中。

2　素质拓展训练的效果

2.1　素质拓展训练提高了学生的情商

为了测试素质拓展训练对情商培养的效果，学院选用了一组欧洲流行的 EQ 测试模板，分别于训练前后对 2010 级、2011 级五年制生物医学工程专业和 2009 级、2010 级七年制临床医学专业（微无创医学方向）4 个自然班（113 名学生）进行测试。收回有效答卷 93 份，经等级秩和检验的结果显示（表2），学生参训后较参训前情商指数有明显提高。

表 2　训练前后 93 名学生情商测试得分比较[人数（%）]

情商等级	在 90 分以下（EQ 较低）	90~分（EQ 一般）	130~分（EQ 较高）	150分以上（EQ 很高）
训练前	32(34.4)	59(63.4)	2(2.2)	0(0)
训练后	15(16.1)	63(67.7)	12(12.9)	3(3.3)
U 值	4.165			
P 值	0.00			

对情商测试的各项指标进行配对 *t* 检验，学生在克服与挑战困难、情绪不稳定、做决定困难、人际交往、热爱专业、入睡等 11 项指标上，参训前后得分差异有统计学意义（*P* 值均小于 0.05）。

2.2　素质拓展训练提高了学生综合能力

素质拓展训练所设置的项目和采取的形式，对人的心理、智慧和体力形成一定的甚至是严峻的考验[4]。项目完成过程中需要学生各自充分发挥想象力，挖掘自身及团队的潜力和创造力，通过沟通与交流、分工合作去实施。在不同的项目中会出现不同的领导者，增强了学生的自信力与组织力，提高了其解决问题能力。采用相同条目的问卷在训练前后对 113 名学生期望获得提升能力与认为有所提升能力自评情况进行调查，经筛选后，93 名学生参训前后填写的问卷均有效。结果显示（表 3），训练后多数学生认为自身各方面能力有所提升。

2.3　素质拓展训练增强了班级凝聚力

拓展训练一开始便进行团队文化建设，确定队训、队雕、队徽以及队歌等，利用心理学中的一致性原理，提高成员对团队文化的认同感和责任感[5]，形成凝聚团队的强大力量。在训练中每个项目都需要整个班级的配合，如果一人未完成，会导致整个团队的失败，使学生深刻认识到个人对群体的影响，增进其集体参与意识和责任心。为了实现训练中的共同目标，学生在训练中发挥各自潜力，克服内在和外在的困难，共同享受胜利的欢乐和承担失败的

表 3　训练前后 93 名学生期望获得提升与认为有所提升能力自评情况[人数（%）]

时段	人际交往能力	领导与组织能力	团队协作能力	自信力与意志力	学习与思维能力
训练前期望获得提升	38（40.9）	43（46.2）	26（28.0）	37（39.8）	22（23.7）
训练后认为有所提升	75（83.8）	52（55.9）	82（88.2）	73（78.5）	62（66.7）

痛苦。

3　思考

3.1　合理的训练形式

研究文献表明,素质拓展训练以分散及集中的方式在一些高校开展,其中在体育教学中引入素质拓展训练的报道较多;采取集中方式的院校多在野外进行训练。两种方式虽各有特点,但对大学生的综合素质培养都起到积极作用。我院素质拓展训练的特点是在暑假、以集中方式、于封闭环境进行,并增加了一些军事项目、人文讲座及观影活动。这种形式的优点在于:①暑期天气酷热,加之融入军训内容,对学生的体能、吃苦精神和意志力都有很大锻炼。过去有学生跑 800 m 都畏难,而在训练的晨跑中 5 km 拉练都没有人拉下。②封闭的环境增加了同学间的交流和了解,班级凝聚力大为增强。有学生体会到:“以前全班同学在一起生活、学习,但交流很少,都活在各自的世界里。通过素质拓展训练,大家加深了了解,更加坦诚和信任,每个人都真正融入到了班级中”。③处于特定情境中的集中训练,给学生强烈的心理冲击力。有学生认为:素质拓展训练带来犹如“凤凰涅槃”的经历,将影响他们的一生,对于自身今后面对困难和挫折将大有裨益。④观影活动和人文讲座切合专业特点,紧扣高年级学生面临就业的现实,引导其在严峻的就业形势下和激烈的职场竞争中树立自信。

3.2　精心的训练规划

重庆医科大学生物医学工程学院认真践行“以学生为中心”的理念,把学生非智力因素培养放在重要地位。第一,学院领导十分重视学生素质拓展训练工作,抓好教官聘请、计划制定、经费保证等关键环节,并亲自进行动员、开设人文讲座、参与学生座谈。第二,组织者制定清晰可行的训练计划,既有明确目标、又有具体实施细则,训练内容项目化、体系化。第三,强调学生自我教育,以讨论、写自我总结、文艺汇报、大会总结等多种方式让学生总结、巩固训练成果。

3.3　素质拓展训练成果的巩固

大学生心理发展特点是接受新事物很快、情感丰富而热烈,但也容易受社会环境的影响而改变。集中式的拓展训练对学生综合素质培养颇为有效,但如何促进学生将参训收获内化到今后的做人处事中,则需要进一步思考。可考虑辅以多种方式使学生在学校、社会和自然环境中进行更多、更广的体验式学习。

今后,学院将坚持以学生的成才为中心,重视学生非智力因素发展,不断总结经验,组织好素质拓展训练,努力把学生打造为适应社会所需的新型人才。

参考文献

[1] Sun Q. The analysis of improving the students' overall quality by holding outward bound[J]. Technology Wind, 2009(21): 26.(in Chinese)
[孙青. 素质拓展训练对于提高学生综合素质的作用分析[J]. 科技风, 2009(21): 26.]

[2] Chen SQ. Discussion on college students' comprehensive quality development training[J]. Journal of Inner Mongolia Normal Univer-sity (Educational Science), 2010, 23(5): 85-88.(in Chinese)
[陈斯祁. 关于高校学生综合素质拓展训练的探讨[J]. 内蒙古师范大学学报: 教育科学版, 2010, 23(5): 85-88.]

[3] Liu CX. Integration of basic military skills training and development training[J]. China Science & Technology Panorama Magazine, 2011(11): 90.(in Chinese)
[刘从新. 浅析军事基本技能训练与拓展训练的融合[J]. 中国科技纵横, 2011(11): 90.]

[4] Zhu QZ, Wang AX, Deng YX. The influence of the college students' overall quality by holding outward bound in universities[J]. Sport Science and Technology, 2009, 30(4): 13-16.(in Chinese)
[朱奇志, 王安翔, 邓艳香. 高校开展拓展训练对大学生综合素质的影响[J]. 体育科技, 2009, 30(4): 13-16.]

[5] Wei Y. Effect of outward bound on college students' psychological quality in universities of Shaanxi Province: taking Baoji University of Arts and Sciences as an example[J]. Shaanxi Jiaoyu(Gaojiao), 2012(10): 54-55.(in Chinese)
[魏延. 陕西省普通高校开展拓展训练对大学生心理素质的影响研究: 以宝鸡文理学院为例[J]. 陕西教育: 高教版, 2012(10): 54-55.]

(收稿日期:2014-07-29)
(本文编辑:蔡骏翔)