

对中小学心理健康教育课的思考

□ 马境¹ 王纬虹²

〔摘要〕通过研读部分心理健康教育课教案设计,并观摩几位教师的心理健康教育课,文章以真实教学过程为例对心理健康教育课教学设计中的教学目标、活动设计以及课程的教学效果提出几点思考,发现其中影响心理健康教育课实施和发展的相关问题,并提出相应的对策和建议。

〔关键词〕心理健康教育课;教学目标;活动设计;教学效果

〔中图分类号〕G44 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1671-2684(2018)07-0020-04

心理健康教育课作为当前中小学实施心理健康教育的途径和重要载体日益受到重视,心理健康教育专家、学者以及一线教师也先后设计了种类繁多的教材、教案集等,对中小学心理健康教育工作有很大的推动作用。笔者研读了一些心理健康教育课的教案设计,并观摩了几位教师的心理健康教育课,发现这些教案设计得非常用心,教学方法也灵活多样,但是也存在一些问题。

一、对心理健康教育课教学设计的思考

(一) 教学目标较空泛,脱离实际

教学目标是指教学活动实施的方向和预期达成的结果,是一切教学活动的出发点和最终归宿,也是教案设计的基础。所有的教学内容、活动设计都紧紧围绕着教学目标而展开。总的教学目标又是由一个个具体目标组成,每一节课都需要制定详细具体的教学目标。目标越小、越具体,就越容易达成;反之,就很难达成。

例如,一节高中生情绪辅导课“慧手绘心”的辅导目标如下:

- 目标一:通过绘画引导学生关注和表达情绪;
- 目标二:引导学生在人际互动中觉察和体验情绪;
- 目标三:引导学生探寻积极的情绪应对模式。

这节课的辅导目标比较模糊,教师试图通过绘画来解决情绪问题,缺乏可操作性。针对“目标一”,在设计本堂课之前教师应调查本班级学生的实际情况并进行学情分析,用以了解利用绘画的教学手段是否适用于该班级学生。针对“目标二”和

“目标三”,课堂通过图画的方式让学生表达自己的情绪,然后互相传递绘画两次,最后再次加工自己的画卷。在此过程中学生若只是传递、加工别人的绘画而没有自己当下的深刻体验,也就不能真正深入解读、识别他人的情绪;“再创造”自己的画卷而没有教师适时的引导、总结和提炼,学生可能无法独立探索出积极有效的情绪应对方式。对于学生来说,上完这节课以后到底收获了什么方法和技能去觉察、体验及应对情绪,是否可以真正解决现实生活和学習中的情绪问题,即本节课的教学目标是否达成则难以评估。

在另一节面对高中生的关于异性交往的活动课“‘他’‘她’同行在花季”中,过程与活动目标是“共同感悟爱情的美好、神圣,让学生意识到自身的弱小,无法在青春期现阶段承担责任”;情感态度价值观目标是“让学生明白要成为一个强大的、美好的人,才能在未来得到相应的美好”。这些目标过空过大,“强大的、美好的人”这些未来畅想对于高中生太过遥远,他们此阶段的主题更多是学习知识,在此阶段更需要的是教师能够引导他们探索出一些更积极的、具体可行的应对方法来解决他们的异性交往困惑。同时在活动中可以向他们解释为什么他们现在无法承担爱情的责任,以及爱情需要承担哪些责任,怎么做才能成为一个“强大的、美好的人”,未来要成为一个“强大的、美好的人”的现阶段主要任务是什么,等等,给他们指引出更明确、具体的方向。

(二) 活动课中技巧运用过多, 教育引导功能不足

很多教师都意识到心理健康课应结合游戏、活动、体验、调试等方法, 于是手段不断翻新, 花样层出不穷, 结果却可能适得其反, 活动课中的活动设计因太过重视教学技巧的使用或者活动设计太过简单不符合学生实际情况, 忽视了学生自身的真实感受, 导致没能充分发挥教师在心理活动课上的主导性, 也未能体现心理健康教育课的引导功能。

在前文提到的关于异性交往的活动课中, 教师使用了角色扮演法、讨论法、故事启迪法、讲授法和实验演练法, 整个活动课看似活动形式多样、内容丰富, 但缺乏创新, 活动比较陈旧。如讲授法和讨论法都是课堂中的普遍方法, 即教师讲学生听的传统教学方法; 有些教学方法的具体运用比较单调枯燥, 例如对初高中生讲故事可能会让他们感觉无聊或抵触, 难以达到活动效果, 太过简单的游戏体验会让他们觉得太“幼稚”而无法真正放开身心参与活动。

在以初一学生为教学对象的“与挫折同行”课程中, 教师试图通过让学生互相倾诉自己曾经遭遇挫折的感受而让学生明白“人生难免有挫折”的道理以及领悟“挫折既有负性影响也有正向激励作用的两面性”。教师给学生讲了略为简单的三个同龄人遭受挫折的故事后, 让学生互相倾诉自己曾遭遇的挫折感悟, 再对自己的挫折打分。在此过程中学生可能在教师的引导下获得了些许自己的感悟, 但他们的感悟尚处于潜意识之中, 没有上升到意识层面, 自己无法看到它, 也无法更深切地感知到它。学生自己在当下没有切身的体验来深化这种感受, 引起强烈共鸣, 最终也无法让初一学生深刻领悟到挫折的两面性。教师可在课堂结束前帮助学生将刚刚觉察的浅层次认识深入到自己的内心, 内化成学生相对稳定的感知而达到真正领悟的目的。

(三) 课程不能调试学生的认知、情感、行为困惑

1. 没有针对学生实际问题引导其正确认识思想上的困惑

有些心理健康教育活动课的设计脱离实际, 没有真正从学生的角度发现问题, 解决学生每个成长阶段的思想困惑。

例如, 在一节让六年级学生学习关注自己的内

心感受的活动课“心随乐动”中, 教师试图以音乐为载体, 引导孩子们接近自己的内在及潜意识, 并在活动过程中让孩子们明白“对同一首乐曲, 不同的人感受可能一样, 也可能不一样, 甚至可能截然相反; 对同一首乐曲, 同一个人在不同的时间或环境下也可能有不一样的感受……但这些都是正常的, 要尊重自己和他人的真实体验”。课程设计是让学生倾听音乐, 中间穿插学生交流分享自己倾听音乐后的感受, 最后教师进行小结, 再次提出课堂主题, 结束本次课程。不断的音乐体验会让人疑惑这究竟是一堂音乐课还是心理健康教育课, 这节课活动课准备解决学生哪方面的现实问题也不甚明确。若只是让学生懂得每个人的感受不同, 学生了解之后反而会产生新的困惑: 即使有了这样的发现, 这与我们现实生活有什么联系呢? 活动课需要联系学生的实际, 不仅发现个人感受不同, 还要帮助学生思考是什么导致面对同一首乐曲每个人的感受会不一样, 对不一样的情况我们应该如何面对, 引导学生大胆表达对于这种现象的看法。而且, 活动课中对于乐曲的选择应符合学生的需要, 在播放第一首音乐的时候至少有两三名学生表示声音太刺耳, 所以对于活动课中的素材准备也需尊重学生的选择, 课前准备充足, 课中灵活应对。

通过这样的音乐体验课, 可以将音乐、心理和教育联系起来, 将在音乐中领悟的道理迁移到现实生活中, 帮助学生正确认识其思想上的困惑, 解决成长中的烦恼, 学会换位思考, 愉悦身心。

2. 课程不能缓解、调试学生的情绪情感问题

有些心理健康教育课的设计看似严密紧凑, 但真正留给学生自己去深入思考、升华情感体验的时间和机会却很少, 没有切实缓解学生的情绪问题, 并教给学生自己学会调试自己情绪的有效方法, 从而解决他们的情感困惑。

例如, 一节让学生了解体验并学会运用肢体语言的心理健康教育课“此时无声胜有声”, 在主体活动的课堂主题引入环节, 教师首先直接呈现已有关于肢体语言的理论研究成果, 后面也多使用教学多媒体将各类肢体语言介绍给学生, 学生只是枯燥地按照教师设计的教学思路被动接受, 而留给学生自己思考、感悟肢体语言的机会很少。除了在情景体验环节, 采用角色扮演的方式让学生观察特定情景下的肢体语言运用, 教案设计中再无“活动”的授

课形式。整个教学过程多采用教师讲、学生听的传统教学方式,师生互动较少,这样简单的教学方式对于中学生来说并不能产生深刻的印象,也体会不了肢体语言应用的深刻意义。最后的教学效果很可能是即使学生对于肢体语言有了一定的认识,但他们并不一定能真正理解或者对肢体语言产生兴趣。没有深刻的情感体验,导致在现实生活中也不会很好地迁移,所以在本课结束前教师安排的总结应用活动中,大部分学生只选择了最简单的“拥抱”。

3. 缺少对学生的行为进行科学、有效的引导

在一节关于记忆的活动课“今天,你记住了吗?”中,教师通过多媒体教学和一些小活动教给学生影响记忆的因素,课程结束时也再次强调了影响记忆四个因素,但整个教学过程完成后的效果太宽泛,看不出到底解决了学生哪些关于记忆的现实问题。通过这节课学生们知道了有哪些因素会影响记忆的成效,但没有引导学生总结出切实可行的增强记忆的方法并提出相关建议。在学生的实际学习过程中,各学科所运用的记忆方法也存在差异,所以需要结合各学科的具体情况对提高记忆的方法进行分析、提炼,再让学生内化成自己的知识并学以致用,真正提高记忆能力。同样,在上面异性交往活动课的设计方案中,最后总结如何掌握好与异性交往的程度时提到“异性交往要以真诚为前提,同时学会保护自己、留有余地”,而没有提出学生在同异性交往中可以采取哪些措施来保护自己、怎么做到留有余地,以引导学生更恰当地与异性交往。

二、对策建议

教师们在心理健康教育活动中做了大量工作,但最终还需要在活动结束后对本次课程进行点题式、概括式的提炼和总结,使学生通过活动课学到心理健康教育中应知应会的内容,解决其思想困惑,调试其情绪情感问题。让学生逐渐学会自我调适,在以后成长中面临类似的问题时知道怎么做,是心理健康教育活动的最终目的。针对上述案例中发现问题,笔者提出几点建议,以期心理健康教育课不只是一种形式,而是实实在在地发挥作用。

(一) 教学目标要具体详细,贴近学生实际

学生的心理发展有其自身的规律和特点,他们在每一阶段面临的问题不同。如在小学阶段,学生要开始了解、认识自我,要培养其学习能力及良好

的习惯,建立同伴关系等;在初中阶段,随着青春期的到来,学生需要客观地评价自己,加强与父母老师的沟通,提高学习效率等;在高中阶段,学生存在人际交往困惑、情感困惑、家庭冲突、学习压力等。教学内容也应选择学生在实际生活中感兴趣或深刻影响他们心理状态的事件和现象,让他们切实感受到心理健康教育课所涉及的内容与思维方式对他们自己的意义。

因此,确立心理辅导课的目标,必须考虑学生所处的年龄阶段、人格发展状况以及其他可能出现的现实问题,有针对性地对学生群体设立不同的具体目标,同时在目标表述上应清楚明了、简练易懂。每一节心理健康教育活动的课的时间有限,而一节课不可能解决所有问题,所以若不能在一节课把一个主题的所有问题解决,可以把该主题细化成几个单方面的小问题,然后选取其中最重要、最核心的小问题入手,制定详细而具体可操作的小目标,从而避免目标空泛而导致教学效果不佳。若只靠心理健康教育课无法完成所有的目标,还可以选择性地利用其他活动形式(如班会、社团活动、学校广播、宣传栏等)来达到最终的教学目标。

(二) 重视课堂“活动”,体现教育的引导性

心理健康教育课是在教师引导下,以团体辅导为主要形式,以活动为主要载体,所以课堂应多尝试以体验式活动为主的教学方式,设计更多新颖有趣、参与性高的活动形式。活动设计应环环相扣、逻辑连贯,与预设的教学目标相吻合,符合中小学生的身心发展特点,同时尽可能让每个学生都参与其中,形成真诚、开放的互动氛围,让学生在活动中体验、思考、感悟,从而获得心理成长。教师必须清楚,心理健康教育课的教育目的不是让学生了解心理健康的理论知识,也不是获得多少游戏体验,而是让学生在教师的引导下,通过这样的课程实实在在提高心理健康水平,让他们更幸福。

(三) 增强教师自身修养,鼓励学生表达

无论是教案设计还是实际教学过程,教师均要有对学生实际问题的深入了解以及引导学生勇敢表达真实想法的能力,对于学生在学习和生活中表现出来的不恰当行为能够科学、有效地引导。所以,教师需要提升自身综合素质和能力,加强自身知识积累,博观约取。一方面对于所教课程要非

(下转第32页)

盘游戏中,通过几名朋辈心理委员的努力,曾顺利引导一名六年级的学生学会用正确的眼光看待性别和男女关系,这是一种很好的尝试。

三、开展小学生朋辈心理辅导工作的反思

实践证明,在小学生中开展朋辈心理辅导,能够有效地解决一些问题,如帮助同学克服自卑心理、协调人际关系、调试学习心理、培养乐观心态等。开展工作一段时间后,采用自编问卷调查,发现学生提高了对心理学和心理咨询的了解,遇到心理问题时增加了求助的欲望,对朋辈心理委员的认可度有了一定的增强。实践证明,在小学开展朋辈心理辅导是可行的,这样的模式可以大幅度减少心理教师的工作负担,营造出良好的学校心理健康教育氛围。但是,在探索实践的过程中也发现了一些问题,需要反思改进。

首先,对朋辈心理委员的筛选、培养和监督是工作能否顺利开展的关键。在前期调查中,就可以看到一些学生不愿意求助心理委员的原因是害怕秘密泄露、害怕被嘲笑、被伤害等。这就要求朋辈心理委员必须是同学们所信任的,还需要具有一定的助人能力和助人技巧。但是实际研究中得出的结论是,即使是一些有热情和感染力的学生,也并不一定能胜任朋辈心理委员的工作,与我们期望的效果存在较大的差距。因此,能否成为朋辈辅导员,不是看是否被选定,而是要根据他们的实际工作情况来决定,需要不断地提升和加强其能力,才能更好地服务同学们。

其次,在对收集到的心理日志进行分析后,我

们看到,约76%的朋辈心理委员能够关注到身边同学的心理波动,而他们中仅有不到一半的人能够有自己的想法和行动,有一部分学生反映的情况仅仅停留在对班级同学的日常学习生活的观察,涉及心理状况较少。因此,在今后开展的朋辈心理辅导工作中,需要加强对朋辈心理委员的选拔和培养,提高朋辈心理委员的觉察能力、明辨问题的能力以及解决问题的能力。同时心理教师需加强对其工作的跟进和监督,及时进行指导和调整。

参考文献

- [1] 冯晖艳. 班级心理委员队伍建设初探[J]. 中小学德育, 2013(08): 54-55.
 - [2] 潘施杏. 积极心理学视域下“朋辈辅导, 阳光心育”的实践探究[J]. 中小学心理健康教育, 2014(7): 46-47.
 - [3] 张德平. 小学生班级朋辈咨询实践与探索[C]. 第十七届京津沪渝四市区德育研讨会, 2011.
 - [4] 苏巧妙. 朋辈心理辅导在小学心理健康教育中的应用[J]. 教育实践与研究, 2015(5): 8-11.
 - [5] 杨红梅. 朋辈心理辅导在中学心理健康教育中的运用[J]. 思想理论教育, 2012(4): 71-74.
 - [6] 黄雪梅, 宋惠琼. 大学生优秀朋辈心理辅导员人格特质分析[J]. 教育观察, 2016, 1(5): 23-30.
 - [7] 路建红. 积极心理学视阈下大学生朋辈心理互助价值探究[J]. 青春岁月, 2013(02): 228-229.
- (作者单位: 福建省厦门市海沧区天心岛小学, 厦门, 361026)

编辑/丁尧 终校/李益倩

(上接第22页)

常熟悉,对其他学科基本情况也要有一定了解,课前对于上课主题做好充分准备,课中结合各学科实际情况灵活应变。另一方面是提升心理沟通能力,加深对学生的了解,与学生建立良好的关系,以更加民主、开放的观念探寻更人性化、合理化与学生相处的技巧,善于发现学生自身微小的进步,在安全、信任的基础上,理解、尊重每个学生的感受,让学生敢于表达自己真实的想法和感受,并对学生的回答进行积极反馈,使学生及时得到肯定和鼓励,加强活动课的实效性。

在心理健康教育活动中充分发挥教师的主导性,调动学生的主体性,将科学的教学设计与先

进的教学方法相结合,在教学中采用丰富多彩的活动形式,从学生的实际出发,帮助学生从多角度看待问题,在认知上发现问题的根源,解决思想上的困惑,合理调试自己的情绪,激发学生的情感共鸣,再加以科学、有效的行为引导,培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力,引导学生积极主动关注自身心理健康以达到自我启发、自我教育、自我升华的目的,必能达成有效的教学目标,产生较满意的教学效果。

(作者单位: 1. 重庆师范大学教育科学学院, 重庆, 400047; 2. 重庆市教育科学研究院, 重庆, 400015)

编辑/丁尧 终校/李益倩