

# 积极心理学视域下 心理课期末考核模式的探索和思考

◎ 袁媛 (西安交通大学苏州附属初级中学, 苏州 215000)

**摘要:** 基于心理课的“特殊性”, 相对于其他学科没有标准答案, 临近期末, 如何检验学生的学习效果成为心理教师需要思考的问题。期末考核是评价学生学习效果的方式之一, 心理教师结合初中心理课堂教学经历, 从积极心理学的视角探究期末如何对心理健康教育课进行评价考核。通过对问卷式考核、回顾式考核、扮演式考核和实践式考核形式的探讨, 结合口头点评、书面评价, 拓宽反馈途径等反馈方式的思考, 提高学生参与期末心理课考核的积极性, 帮助学生发现自身的潜能, 培养学生的积极心理品质。

**关键词:** 积极心理学; 心理课; 考核形式; 评价

**中图分类号:** G44      **文献标识码:** B      **文章编号:** 1671-2684 (2022) 16-0036-04

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中指出: 心理健康教育要防止学科化的倾向, 避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育, 要注重引导学生心理、人格积极健康发展, 最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为问题<sup>[1]</sup>。相对于其他学科, 心理健康教育课存在其特殊性, 课程以活动和体验为主, 凸显心理辅导的特性, 教师引导学生在民主、平等、真诚的“对话”中积极分享和互动, 从而聚焦学生的心理困惑, 让学生获得心灵成长。基于心理课的“特殊性”, 相对于其他学科没有标准答案, 临近期末, 如何检验学生的学习效果成为心理教师需要思考的问题。本文结合初中心理课堂教学经历, 从积极心理学的视角探究期末如何对心理健康教育课进行评价考核。

## 一、积极心理学视域下心理课期末考核的现实意义

### (一) 目前心理课期末考核存在的问题

#### 1. 考核意识淡薄

在初中学校, 期末考核是各学科必经的教学流

程之一, 也是检验学生学习效果的方式。但是目前对心理课却没有明确的规定, 因此, 心理教师为避免将心理课“学科化”, 给学生增加额外的学业负担, 通常选择不考核。然而心理课期末考核是一个回顾、反思、再体验的过程, 如果少了这一环节, 心理课便缺少拓展和延伸, 无法将心理课的所思所想所悟与实际生活更好地结合。

#### 2. 考核方式单一

部分心理教师认为期末心理课的考核跟其他学科一样, 将心理课的知识点按比例量化到一张试卷中, 将考查知识点的掌握程度作为学生期末心理考核的标准, 忽略了学生在心理课堂中的主体性、发展性和体验性。因此, 心理课不应该用分数或者等第来给学生贴上不同的标签, 考核方式的单一会影响学生对心理课的认知, 认为心理课是只需要掌握心理学知识的学科, 而忽略了心理课堂的情感体验。

#### 3. 缺少反馈机制

大部分心理教师会选择在学期最后一节心理课进行考核, 因为考核结果不能直观地以等第来评

定，随着心理课的结束，考核结果常常不了了之。但是考核结果有无反馈，运用何种方式进行反馈，是否全面了解学生在接受心理课考核过程中的感受，直接关系到学生参与期末心理考核的积极性以及学生表达的真实性。

## （二）积极心理学指导下心理课期末考核的可行性

积极心理学（Positive Psychology）由美国心理学家塞里格曼（Seligman）于2000年正式提出。积极心理学重点研究人自身的积极因素，主张心理学要以人固有的、实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点，激发人自身的积极力量和内在的优秀品质，帮助每个人最大限度地挖掘自身潜力，促进其健康成长，走向幸福<sup>[2]</sup>。积极心理学的理论强调培养学生积极的个性品质和情感体验，这与学校心理健康教育课的目标一致，初中阶段的心理健康教育课从自我认知、人际交往、情绪调节、面对挫折等几个板块开展，因此，积极心理学指导下心理课期末考核的目标是帮助学生形成对自我积极的认知，培养积极的人际关系，体验积极的情绪，掌握面对挫折积极的应对方法，以此培养学生积极的心理品质。

## 二、积极心理学视域下心理课期末考核形式

心理课与其他学科的区别是不能单纯用分数来衡量学生课堂参与的效果，因此，期末心理课考核方式可以多元化，以此缓解学生面对考核的压力情绪，引导学生从多角度进行思考和回顾，让学生在考核中加深对心理课堂的积极体验。

### （一）问卷式考核 加深积极感悟

心理教师可以运用调查问卷的方式了解学生对心理课的情感体验，如本学期你最喜欢的一节心理课是什么？最印象深刻的活动环节是什么？想对心理教师说什么？下学期对心理课的期待是什么？引导学生对心理课打个分数（从0分到10分）等。通过调查问卷的方式，心理教师能直观了解学生对心理课的接纳程度，帮助学生重新梳理一学期心理课的内容，引导学生再次体验某节心理课上的积极情感体验，促使学生将积极情感与实际生活相联结。但问卷式考核因涉及学生隐私，如何引导学生

大胆表达内心真实想法尤为重要，心理教师可以选择匿名方式进行考核，也可以在问卷调查之前真诚说明考核的目的，并且强调是没有标准答案的。当然如果心理教师在常态课中注重安全开放课堂氛围的营造，学生就会善于敢于表达自我的想法，因为教师的积极品质有助于建立融洽的积极师生关系，会对课堂生成产生积极影响。

### （二）回顾式考核 给予积极赋能

回顾式考核可以运用文字描述、绘画表达、学习单填写等方式，帮助学生更好地思考过去，畅享未来，赋能彼此，收获成长。在回顾开始之前，心理教师可以简单总结本学期心理课的内容或者本年度发生的让同学们印象深刻的事件，运用视频播放使学生在观看时找到自我共鸣，提高回顾式考核的实效性。

#### 1. 关键词回顾

教师可以让学生用“关键词”的方法描述自己过去的一年。在学生回顾之前，教师可以适当先进行“自我暴露”，例如用“坚持”“成长”“改变”来表达自我，以此激发学生的分享欲。教师还可以将关键词以表格方式打印出来分发给学生，学生选择一种颜色的彩笔勾选出属于自己的年度关键词，并用另外一种色彩笔勾选出未来期待的关键词，通过对比的方式总结过去，面向未来，增加活动的新颖度和学生的参与度。

#### 2. 绘画回顾

绘画治疗采用艺术治疗的方式，具有一定的隐蔽性和安全性，使学生在不知不觉中降低心理防御，所以绘画治疗运用于回顾考核具有“疗愈性”和“评价性”双重作用<sup>[3]</sup>。教师可以采用生命线绘制的方式，引导学生回顾年度中对自己有积极意义的事件，并且用不同颜色的线条表达不同的感受；也可以用朋友圈九宫格的绘画方式，鼓励学生绘制一份属于自己的年度独特朋友圈，同时配上一段文字，绘制完毕后可以邀请同学点赞评论，给予同伴积极支持。学生在绘画回顾的考核中表达潜意识中的冲突和问题，宣泄情绪，体会同伴支持，获得积极体验。

#### 3. 感恩回顾

在积极心理学中，感恩的真正含义不是来自

某种道德命令，而是源自人们内在的天性动力，如学生能经常体验到这样的积极情绪，能在日常生活中收获更多的幸福感<sup>[4]</sup>。期末心理课考核可以让学生寻找一年中给予自己支持和帮助的家人、教师和同学，让学生将感恩时刻写下来或者画出来，引导学生课后表达自己的感恩之情。积极心理学指导下的感恩回顾，有利于帮助学生构建良好的亲子关系、师生关系和同伴关系，找到生命中的支持资源，也成为学生生命道路中的补给站，给予学生未来战胜挫折的勇气和力量。

### （三）扮演式考核 培养积极品质

校园心理剧由心理剧发展而来，在教育过程中，心理教师启发学生将生活、学习、交往中遇到的冲突、困惑与烦恼等心理问题及应对方式编写成心理剧本，以角色扮演、角色互换、内心独白的方式进行表演<sup>[5]</sup>。期末心理课考核可以采用心理情景剧的方式，引导学生自编、自导、自演心理课本中的情景，从而加深对心理课的回顾和体验。心理教师需要事先分好小组，确定好考核标准，学生利用课后时间进行分工和排练，在期末最后一节心理课进行展演。通过扮演式考核可以帮助学生将心理课与实际生活结合，从旁观者的角度看待初中生的心理困惑，并且通过表达性方式寻求解决方法，在潜移默化中帮助学生调整认知，展示自我风采，培养积极心理品质。

### （四）实践式考核 学会积极合作

实践式考核方式旨在通过小组分工合作、调查研讨、课堂汇报三种方式相结合，可以让学生自主选题，也可以参考心理课本中的热点议题，例如青春期异性交往、中学生的网络使用、追星的利与弊，“双减”政策后学习动机的培养等，引导学生对相关主题进行思考，在期末最后一节心理课上进行汇报交流。学生可以利用课后调查问卷、采访视频、查找文献等方式，形成汇报稿，每组汇报交流结束后，其他小组可以点评，最后教师进行总结点评。此种实践式考核方式调动了学生参加课堂考核的积极性和能动性，帮助学生在合作和分享中勇于实践，将课本上的心理议题生活化，激发了学生的积极探索和创新。

## 三、积极心理学视域下心理课期末反馈评价方式

积极心理学注重激发学生内在心理潜能，因此心理教师的专业化、多元化、开放、肯定的评价方式可以增强学生学习和参与考核的主观幸福感，提高考核实效性。

### （一）口头点评

对于扮演类考核和实践类考核，心理教师可以以口头点评的方式进行反馈，例如在青春期异性交往的剧目中，教师以尊重接纳的方式肯定青春期异性之间产生好感是非常正常的，对于学生将课本中异性相处之道加以运用给予肯定。面对实践类作业中的热点“追星”议题，教师在点评时关注学生的内在需求，引导学生将偶像的内在精神化为自我成长的动力，帮助学生树立正确的追星观。教师在口头点评时需要对学生无条件接纳和积极关注，用肯定、鼓励和理解的方式发现每一位学生的优势和能力。

### （二）书面评价

心理教师对于学生在考核中撰写的感恩回顾、绘画回顾以及问卷考核等可以采用书面评价的方式。对于学生感恩回顾和绘画回顾中的作品，教师可以写出观察作品后的感受，例如：我发现你的作品很特别，我看到给你留言的同学特别多，看来你的人缘非常棒，你很善于发现别人观察不到的部分……对问卷考核的结果，教师可以将结果以调查饼图的方式呈现，让学生了解同伴对于心理课的认知和感受，对于部分同学撰写的想对心理教师说的话，可以有针对性地以书信回复的方式给予反馈，以此加深与学生的情感联接。

### （三）拓宽反馈途径

如果反馈方式仅仅停留在心理课上，形式会比较单一，学生获得的支持资源也会受限，因此，心理教师需要有意地拓宽反馈途径。例如，邀请其他教师参与反馈，在扮演式考核中，可以邀请班主任或者其他学科教师参与观摩，还可以与学校心理节活动结合，给予学生更多展示自我的机会。回顾式考核中可以邀请家长参与其中，请家长为孩子的回顾式考核写上鼓励和肯定的话语。对实践式考核，可以邀请学生进行互评反馈，鼓励学生从多元

# 建立积极防御，正确应对挫折

◎ 蒲海燕（广西柳州市铁二中学，柳州 545007）

关键词：应对挫折；心理成长；积极防御

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）16-0039-04

## 【活动背景】

无论是现在还是将来，挫折无处不在，逆境无时不有，在成长的道路上不可能只是鲜花与坦途，更有挫折与逆境。从理论方面看，挫折具有两面性，一方面它具有消极作用，能使人心理失衡，从而一蹶不振甚至产生过激行为；同时，它也具有砥砺作用，能使人获得力量，得到锻炼，获得成长。另一方面，中学生正处于一个半幼稚半成熟的矛盾时期，处于这一阶段的学生，由于受身心发展和社会阅历等方面的限制，他们还不能对自己和社会有清楚的认识和评价，目标期望往往比较高。因而，

挫折就成为他们在生活和学习中时常出现的问题，由于缺乏对挫折的应变能力，在挫折面前他们更容易表现为未“挫”而折或一“挫”就折，出现情绪低落、惊慌失措，有的甚至产生痛苦、绝望等情绪，甚至做出危及生命健康的过激行为。因此，我们需要培养他们正确认识和对待挫折的积极态度，建立积极的心理防御机制，提高他们应对挫折和困难的能力，从而积极面对生命，活出精彩。

## 【活动目标】

1. 能认识并了解挫折的含义及其对生命的意义与影响

注：广西柳州市铁二中学系《中小学心理健康教育》杂志社理事单位。

角度看待心理上的热点议题，培养学生的辩证思维。总而言之，需要通过不同层面的评价方式调动学生参与考核的积极性，增加学生的积极情感体验，让学生在心理课期末考试中有所体验，有所思考，有所感悟，获得满满“心”能量！

## 参考文献

[1]周怡廷,范会勇.如何更好地落实《中小学心理健康教育指导纲要》——基于2002版和2012版比较的视角[J].校园心理,2017,15(5):386-387.

[2]赵捷.积极心理学视角下构建高效心理课堂[J].中小学心理健康教育,2021(10):17-18.

[3]马淑芬,许晓霞.初中“绘画心理”校本课程的构建与实施[J].中小学心理健康教育,2021(25):65-68.

[4]李春容,庄凌云.积极心理学背景下的班级感恩教育实践[J].班主任,2019(2):17-20.

[5]刘娟,颜媛媛.校园心理剧在心理健康教育课中的应用[J].江苏教育,2020(8):44-46.

编辑/卫虹 终校/石雪