

# 让心理活动课不止步于四十五分钟

## ——提升初中心理活动课实效性的行与思

◎ 高帆帆 (浙江省瑞安市仙降中学, 温州 325200)

**摘要:** 学校开展心理健康教育应坚持科学性与实效性相结合的基本原则。当前心理活动课存在“重个人经验, 轻科学设计”“重全面普及, 轻深度交流”“重活动, 轻思考和沉淀”“重知识领悟, 轻学以致用”等忽略课堂实效性的问题。基于多年的课堂经验积累, 提出了提升心理课实效性的建议: 课前重视发展需要, 课内重视思考和沉淀, 课外重视理论实践, 课后重视评价反馈。

**关键词:** 心理活动课; 任务单; 心理作业; 实效性

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2023) 15-0019-04

### 一、引言

《浙江省中小学心理健康教育课程标准》指出, 中小学心理健康教育课程兼具发展性和预防性功能, 课程教学不应仅停留在认知层面上, 更要引导学生把所学应用于实际, 注重学生在实践中的应用和体验, 让学生学会自我负责, 主动去解决问题。《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》也指出, 学校开展心理健康教育应坚持科学性与实效性相结合的基本原则, “注重心理健康教育的实践性与实效性, 切实提高学生心理素质和心理健康水平”。

课堂教学是学校实施心理健康教育的主要方式。评价一堂心理活动课的实效性如何, 应关注课堂结束之后, 学生在认知、情感、行为层面是否发生了与主题活动相关的转变。换言之, 良好心理品质的养成不可能仅靠一两节课就能实现, 应该贯穿学生成长的始终。这就需要教师为学生创设更多学以致用机会, 让学生将课上的所感所得应用于实际生活, 进而形成良好的心理品质。

### 二、心理活动课存在的实效性不强问题

#### (一) 重个人经验, 轻科学设计

心理活动课一直都没有统一的教材, 心理教师在课题的选择上有非常大的自主性, 可以结合本校特殊需求或者时事确定主题。这一特点导致了课程安排随心理教师个人经验而定, 不能完全适配该学段学生心理发展规律的问题。同样的课程内容未作调整, 七年级在上, 八年级也在上, 没有抓住不同年

级辅导的侧重点, 未能起到预防 and 发展的作用。

#### (二) 重全面普及, 轻深度交流

培根曾说: “知识本身并没有告诉人们怎样运用它, 运用的方法乃在书本之外。”心理知识和方法的学习和实践同样也需要学生和教师之间有充分的交流。现阶段中小学心理活动课的频率基本上为两周一节, 一个学期大致能开出十节课。在有限的课时里还需要兼顾多个主题, 如社会适应、学习心理、情绪管理、人际交往、自我意识、生涯规划六大主题。仅以学习心理为例, 就涵盖学习动机、学习习惯、学习能力、学习方法、学习计划等多个“子题”。所以, 心理活动课每一次上课的时间都非常宝贵, 需要对学生发展中某一个重要的主题进行充分探索。这也就使得心理活动课无法像其他学科一样有练习课, 专门用来探讨学习效果、查漏补缺。学生上一个主题学习中是否还存在困惑, 或者学以致用中是否存在困难, 都无法在课堂上进行充分的交流和探讨。

#### (三) 重活动, 轻思考和沉淀

活动性是中小学心理健康教育课程的突出特征。教师通过创设情境, 帮助学生形成心理体验, 发展心理素质。加上心理活动课是一门不需要考试的学科, 学生的学习态度容易松懈。教师为了吸引学生更好地投入课堂, 通常会增加很多趣味性的内容, 这容易让学生误以为心理课就是放松课、游戏课。有些心理教师为了减轻学生的学习负担, 不布

置作业，只是让学生口头分享课堂收获。然而能站起来分享的学生毕竟是少数，多数学生缺乏沉淀和思考的机会，教师也很难收到即时反馈。

#### （四）重知识领悟，轻学以致用

目前，往往从课程设计形式是否多样、课程内容是否丰富这两方面去评价一堂心理活动课，而忽略了学生是否能真正将课程所学实践于实际生活中。在心理课上，有些心理教师会紧扣主题布置课外实践任务，但多数情况下只是将课外的拓展延伸当作教学中的一个环节，并未给予充分重视，更缺乏有效的跟踪与反馈机制。学生在课外是否认真践行了该活动，践行中遇到了什么困难，最终达成什么样的效果，都不得而知。

我从事初中心理活动课教学多年，一直都在探索如何提升课堂的实效性，让学生真正从课堂中获益，从而体现心理健康教育的最终指向：回归生活，助力成长。

### 三、提升心理活动课实效性的实践

#### （一）课前重视发展需要

##### 1. 紧跟时代精神：解读新课标

早在2019年，浙江省教育科学研究院、浙江省中小学心理健康教育指导中心就根据相关政策、文件精神制定出了《浙江省中小学心理健康教育课程标准》，并于2021年作了修订。该课程标准中明确指出心理活动课兼具发展性和预防性功能，强调活动性和体验性特征，即帮助学生逐步掌握心理健康知识和提升应对技能，同时开发学生的自我潜能，提高心理健康水平。综上，心理活动课的设计要遵循以学生为主体、助人自助、注重活动体验、预防和发展相结合的理念。

##### 2. 注重地方差异：结合学校特点

我所在的学校位于城乡接合部，学生父母普遍受教育水平低，缺乏有效的亲职教育知识，亲子之间矛盾冲突较多。加上学生父母平时工作较忙，对孩子的学习难以进行科学有效的引导，学生学习习惯较差。针对这些特点，我在心理课中适当增加了相关主题的比重，让课程内容更贴近本校学生实际。

##### 3. 贴合发展需要：剖析学段特点

不同年龄段学生的身心发展特点不同，发展任

务也不同，教师需要合理设置教学目标。例如，同样是社会适应主题中的升学和考试压力疏导，小学阶段的目标是使学生初步学会缓解升学和考试压力，初中阶段的目标则是使学生学会应对升学和考试的压力，而高中阶段的目标是使学生正确面对升学和考试的成败。我的教学对象是初中生，所以在社会适应主题上将侧重点放在发展学生应对压力的能力上。

#### （二）课内重视思考和沉淀

##### 1. 以写促思：加入任务单

“动笔写”更能引发学生的深层次思考，能覆盖到全体学生。我在实践中重视任务单在心理活动课中的运用，结合不同主题的需要，在课上适当地加入了写的环节。在一堂培养积极情绪的心理活动课“开心手册”中，我带领学生设计了一个非常有趣、又有意义的任务单——开心手册。

一张A4纸通过简单的对折，学生就可以得到一本精致的“开心手册”。翻开内页，里面记录了这节课里珍贵的思考和探索。课程结束后，这个手册能起到情绪急救箱的作用，学生在心情不好的时候翻开手册，不仅可以唤起开心的记忆，还可以查看“开心攻略”，去做那些能让自己开心起来的事情。

##### 2. 化零为整：加入成长本

通常，心理教师会将任务单打印在A4纸上，学生完成课堂学习之后，任务单就面临着要收在哪里的的问题。有些学生随手一放，时间久了就找不到了；有些学生会比较用心，夹在心理本中，但由于尺寸不对、不方便粘贴等，也极易破损和丢失，那些课堂中珍贵的所思所感就这样不知所踪。

针对这个问题，通常心理教师会让学生自己准备一个专用的本子，如心理成长本。心理成长本一般包括四个功能区：笔记区、作业区、任务单和附加材料。

在批阅学生作业时发现，每班总有几名认真的学生在老师没有要求的情况下在心理本上记录课堂PPT上面的重要知识点，这是非常好的学习习惯，值得提倡和推广。设置了笔记区后，平均每个班都有三分之一的学生会做笔记，把老师讲解的重点和同学不错的分享记录下来。这个记录也是教师

考核学生学习态度的重要依据，以及反思课堂设计的重要参考。

学生将任务单集结在一个本子上，可以保证上课用过的材料都不会丢失。它们是学生生命成长中的重要资源，学生可在翻阅中总结过往的经验，发现自我选择的偏好，看到自身面对困难和挑战的优势与弱势，见证自己在不同阶段处理相似事件的行为模式的异同，见证自身的变化。

### （三）课外重视理论实践

#### 1. 知行合一：书写行动计划

钟志农老师将心理课教学过程划分为四个阶段，即团体热身阶段、团体转换阶段、团体工作阶段、团体结束阶段。教师在团体结束阶段通常会引导学生总结收获，鼓励学生将认知、经验加以生活化与行动化，将课上所学延伸到课外。学生能够将课堂所学运用到生活中，是心理课的终极价值所在。因此，教师应根据课堂需要布置适合的作业，促进学生进一步梳理本堂课的收获，强化内心感受，检验自己运用某些心理知识和技术的能力，达到巩固课堂所学的效果。

我在布置心理作业时特别关注学生是否能学以致用。例如，“友谊小船向前行”一课的目标是学生学会合理应对同伴间的人际冲突，我布置的作业是让学生思考当未来和同伴发生矛盾冲突时，如何结合本堂课所学来更好地处理。从学生的回答中可以看到，他们逐渐掌握了课上所学方法。

学生1：我的行动计划——不跟好朋友因为一点小事情而争吵，就算吵起来也要善于进行自我反思，如果是自己的错误就要主动道歉，不能总以为自己是对的，态度要真诚。

学生2：我的行动计划——如果我跟好朋友闹矛盾了，我会先换位思考，想想对方有什么感受，仔细回忆我们为什么会闹矛盾。我会将情绪整理好，如果是我的错，我会主动找她道歉；如果是对方的错，我也不会钻牛角尖。

#### 2. 学会复盘：反复探索实践

仅仅有了行动计划是不够的，课后延伸还需要关注学生将课堂所学实践得怎么样了，达到了什么样的效果。学生在行动的过程中可能会遇到难以

预料的困难，并因此失去信心。于是我设置了“计划复盘”环节，即在下一堂课的心理作业中，让学生对上一堂课所作出的行动计划进行复盘。两周一次心理课的频率，也刚好给予了学生充分实践的机会。“计划复盘”这个环节的设计，向学生传递了一种学习态度：改变不是一蹴而就的，是反复探索、反复实践的过程。此外，通过作业的批改，心理教师可以持续地参与和陪伴学生成长，无论是点赞还是提出建议，都能促发学生改变。为了避免给学生增加额外的作业负担，我在每堂课会预留五分钟让学生来完成心理作业。例如，在心理课“认识自己”的作业环节，让学生制定“如何扬长避短”的行动计划。半个月后让学生进行计划复盘，我及时跟进协助学生行动。

学生的作业：

行动计划——我上课要认真听讲，抓住重点，及时做笔记；在课前预习下节课要讲的内容，下课后多复习。

计划复盘——一个星期过去了，上面的行动计划我已经完成了两项，课前复习却经常忘记，我要请同学提醒、监督我。

#### 3. 整合资源：展示优秀作业

在批改作业的时候，我经常看到有些学生的作业写得非常好，很有代表性和启发性，其中有些内容其他学生还没有想到，或者想到却不知道如何表达的。我把这部分优秀作业挑选出来，重新整理打印出来，贴在心理教室后面，供其他学生学习。优秀作业展示会引发学生的共鸣，课间，展示区总是围满了观看的学生。

例如，学习完“我的交友雷区”这一课后，学生们有很多深刻的感悟比当堂分享的内容要精彩很多。我从整个年段的作业中挑选出一些优秀作业，作为学生之间互相学习的资源。

优秀作业分享：

我的收获：世界上没有完美的朋友，当他做得不对时，我们要去包容他；自己做得不对时要主动认错；如果对方做得太过分，就可以结束这段友谊。我们不用一直去包容对方，但应试着理解对方，慢慢磨合。

我的收获：我发现能交到志同道合的朋友是很难的，既不能踩到我的雷区，也不能踩到对方的雷区。如果真的遇到了这样的朋友，我们应该相互包容。

此外，我还建了一个专门用于和学生联系的QQ号，将优秀心理作业直接拍照上传至QQ空间，让分享更加快速便捷。尝试了一个学期，收到了很好的反响，每一篇优秀作业都获得了很多的浏览量和点赞次数。

#### （四）课后重视评价反馈

##### 1. 重视课堂即时反馈

学生反馈是心理教师用以了解教学效果最直接的方式，教师可通过书面或言语的方式向学生征集对心理课的意见。学生的反馈能帮助教师了解到教学目标是否实现，或在多大程度上实现了教学目标。在第一个班级上完课后，通过学生的课堂表现和心理作业反馈，心理教师可以及时发现不足，对课程内容进行优化。一个年段的课上下下来，这样的动态反馈可以起到将一节随堂课打磨成精品课的效果。

例如，在七年级刚入学不久的一堂名为“认识新朋友”的心理课中，原来的设置是直接让学生开门见山介绍自己在班级里认识了哪些新朋友。但是学生彼此之间还不够熟悉，当众发言还有些害羞，只有非常少的学生参与了分享，从课后收上来的心理本中也发现学生的体验不够丰富。我马上意识到是因为热身环节不到位，未调动整个班级的团体动力，于是重新设计了热身环节“七拼八凑”。该游戏的规则是：以小组为单位，在心理教师说出需要的物品时，学生在本组同学处找到该物品，累计得分最高的小组获胜。该游戏调动了学生的热情，促进了学生之间的互动，并让学生深刻地体会到一群人协同“作战”才能走得更远。

##### 2. 重视跟踪反馈

心理课的“期末考试”也是一个很好的检验学生学习成果和搜集学生反馈的机会。在“期末考试”中，我设计了这样的题目：写出本学期心理课让你印象最深的地方。从学生的回答中，我看到关于“自我认识”、“时间管理”、“校园霸凌”和“我的交友雷区”之类的话题被高频地提到，于是就将

这些主题作为经典课程保留了下来。

##### 3. 给予学生及时反馈，呵护学生成长

心理教师在批阅学生作业的时候，不仅仅要关注学生写得怎么样，还要给予学生心理上的支持。教师用心投入的程度越高，学生课堂参与的积极性也会越高。

（1）及时批改。每堂心理课作业最好在一周内完成批改，发还到学生手里。学生的所思所想能及时得到心理教师的反馈，可以更好地激励学生，让学生将课上所学应用到生活和学习中。

（2）积极批注。心理教师在批改作业时要用积极的评语来鼓励学生思考。当学生提出了一个新颖的看法时，心理教师要毫不吝啬地给予肯定——“你的想法很有代表性，很值得大家学习！”当学生的想法过于偏激时，心理教师应引导他对事件进行全面的解读。例如，有个学生写道：“交朋友太难了，总是没有人主动来找我。”我留言：“会不会也有一个很渴望友谊的同学也在等着别人先找到自己说话呢？”

“心理老师，心理课太少了，上不够呀。”每次听到学生发出这样的感慨，我的内心是既开心又遗憾。开心是因为学生爱上心理课，让学生在有限的课堂上有所获益是所有心理教师努力的方向，也是心理健康教育的最终指向：回归生活，助力成长。遗憾是因为当前的实践仅局限在心理课堂上，要想真正提升心理课的实效，还应加强与其他学科的融合，并整合家庭与社会资源为学生的成长助力。这是我未来要探索的方向。

#### 参考文献

[1]浙江省教育科学研究院，浙江省中小学心理健康教育指导中心. 浙江省中小学心理健康教育课程标准[M]. 杭州：浙江教育出版社，2022.

[2]苏巧妙. 探寻心理活动课课后延续性的有效实操[J]. 中小学心理健康教育，2017（20）：31-33.

[3]方庆园，邓青婧. 心理作业在心理健康教育课中的应用探讨[J]. 中小学心理健康教育，2023（1）：34-36.

[4]俞国良. 心理健康教育教学参考（初中）[M]. 北京：北京师范大学出版集团，2018.