

心理课中学生“落单”现象的应对策略

◎ 吴玉芳 (贵州省遵义市南白中学, 遵义 563100)

摘要: 心理活动课中, 因教师预设不足、活动规则设置考虑不周全, 或学生自身参与度不高等原因, 会出现学生“落单”的现象, 即团体活动中, 学生“游离”在活动外的现象。这显然会影响活动的效果。教师可以通过积极反馈、设置特权、巧设角色等方式, 帮助学生回归活动, 积极参与其中。

关键词: 团体活动; 课堂参与; 心理课; 课程思考

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 07-0026-03

一、现象描述

心理健康课也叫心理活动课, 可见活动在心理健康教育课里的重要性, 但在活动中, 因为教师预设不足、活动规则本身设置考虑不周、学生自身参与度不高等原因, 会出现学生“落单”的现象, 即团体活动中, 有的学生“游离”在活动外。这种现象的发生, 如果处理不好, 不仅会给学生造成心理的压力与痛苦, 而且也会影响课堂活动效果, 甚至是整堂课的顺利进行。因此, 本文将通过实际案例, 结合教师的工作经验, 分析该现象产生的原因并给出一些应对方法, 供大家参考。

二、原因分析及应对方法

(一) 预设不足造成学生“落单”

原因分析:

课前准备时, 教师对要进行的活动理解不充分或是未考虑多种可能发生的结果, 课堂上常常会造成学生“落单”, 特别是涉及分组活动时, 这种现象更常见。例如, 在进行团体热身或是分组时, 常使用到“马兰花开”活动, 即根据教师所说开几朵花, 相应地几个学生就组成一个小组。有一次听课时, 教师说开“两朵花”, 因当时授课班级人数是奇数, 于是有一位学生“落单”了。这位被落单的学生望着其他已经“组队”的同学, 立即低头沉默不语, 因班级人数多, 且该活动为热身活动, 授课教师没有关注到这位学生而是继续授课, 但可以观

察到, 该学生此时已经承受了较大压力。

应对方法:

教师在组织每一个活动前, 应尽可能了解该活动规则和班级情况, 避免有学生“落单”, 如果活动中必须要有学生“落单”才能达到活动效果, 那么可以安排几个学生一起“落单”。如果有人一起, 特别是人数比较多的情况下, 这些“落单”的学生就是一个团体, 学生就不再是独自承担压力。

例如, 在“马兰花开”活动开始前, 教师可以让男女生分别排成一组报数, 这样就知道班级总人数与男女生的人数, 教师在喊开花的朵数时, 如果活动目的是分组, 那么喊出来的数尽可能是班级人数能除得尽的, 如果只是为了热身, 需要有“落单”的学生, 那么可以安排几个学生同时“落单”。比如班上有39人, 如果喊开3朵花, 不会有剩下的学生; 如果喊开13朵花, 可以分为3个小组。如果喊开4朵花, 那么剩余3个人; 如果喊开7朵花, 那么剩余4个人。因为每次被落单时都“有伴”, 学生感觉会好一些。

(二) 规则设置造成学生“落单”

原因分析:

有一些活动, 因为活动规则设置的原因, 无论班级人数多少, 最终都会有“落单”的学生。例如在“超级进化论”这个团体活动中, 学生采用两两猜拳的方式, 按“鸡蛋—小鸡—大鸡—凤凰”顺

序游戏（即鸡蛋最终进化到凤凰），赢的学生进化，输的学生退化。因为要求只能与“同类”猜拳，即鸡蛋与鸡蛋、小鸡与小鸡猜拳，以此类推。最终活动结束后，无论班级人数如何，都将会会有3位学生由于没有“同类”猜拳而“落单”。再比如“坐地起身”“珠行万里”等活动中，因为涉及比赛公平，会要求比赛小组的人数相同。一般在活动前会进行分组，而分组后有小组人数多了或是少了是常见现象，这样总有一些学生会“落单”。

应对方法1：积极反馈，反馈“落单”这事的积极意义

以“超级进化论”活动为例。学生们通过剪刀石头布PK，赢的学生按照鸡蛋—小鸡—大鸡—凤凰一路进化，成为凤凰就站到讲台上，输的学生就退化，不管全班人数有几个，最终都会剩下三位学生，分别是鸡蛋、小鸡、大鸡的角色。这时候，被剩下的学生常常感叹自己运气不好，老师可以把他们召集在一起，向全班学生说：“刚刚我们有三位同学没有进化成‘凤凰’，他们说是因为运气好，其实真正的原因他们忽视了，即已经没有更多的‘同类’和他们PK了，如果有，老师相信他们肯定会进化成功的！老师觉得他们很棒。首先，他们一直在尝试，并且一直遵守游戏规则坚持到了最后，让我们为他们的坚持鼓掌！其次，正是因为他们的积极参与和奉献，所以其他同学才能顺利进化，我们感谢他们的付出。现在欢迎他们归队！”就这样，虽然在活动中没有进化成“凤凰”，但是这三位学生也因为教师正面的反馈而减少挫败感和体会到活动的价值。

应对方法2：赋予特权，让“落单”的同学感受被需要

以“马兰花开”活动为例。在一次授课时，班级人数为42，教师想把学生分为5组，于是喊了开8朵花，毫无疑问有2名学生“落单”了，其中有一位比较文静的男生，在同学们组队时没有参与，而是站在原处，最终只能满脸通红、手足无措地“落单”。授课老师看到后，把他和另一位“被落单”的男生召集在一起，然后对其他学生说：“刚刚同学们已经形成了小组，按照规则，每个组多一个人或

者少一个人，小组都不成立，现在这两位同学牺牲自己，成全了大家的分组，我们是不是应该给予掌声呢？”听到这样说，学生中间响起了热烈的掌声。老师接着说：“因为这两位同学的付出精神，老师将赋予他们一个特权，即可以加入任意一个小组，而且在之后的比赛中，他们所在的小组可以免除惩罚或是加分一次。俗话说，人多力量大，现在所有的小组都可以邀请他们的加入，当然，最终去哪个组由这两位同学自行决定。”老师话音刚落，就有学生来邀请这两位同学，甚至有些热情的学生直接叫了全组的同学来“抢人”，这种积极热烈的氛围也感染了两位“落单”的学生，在之后的活动中他们积极参与其中。

应对方法3：巧设角色，让“落单”的同学有事可做

以“珠行万里”活动为例。该活动以小组为单位进行“报纸运输小球”的比赛，为了比赛公平，要求运球人数相等，为了方便，常以小组人数最少的成员数为参加活动人数。比如有三个小组参与活动，要评出一二三名，小组人数分别为9/10/11，以每组出9人或是少于9的人数参与比赛是常见的做法，这时就会有几位学生“落单”。如果教师没有安排，这些“落单”的学生，一来觉得自己是被大家“踢出来了”，不能参加活动，心理会有落差；二来因为无所事事，进而会影响活动的效果。为了让学生们都参与进来，教师宣布：运球的同学请认真准备，刚刚被“挑出来”的几位同学有重要事情要做：将成为我们的“监督员”和“计时员”，来保证游戏有序公正地进行。然后教师给几位落单的学生说明“监督员”“计时员”的职责以及如何交叉监督与计时。这样，既让所有学生参与了活动，又保证了活动顺利公平地开展，可谓是一举多得。在活动中，可以设置的角色除了“监督员”“计时员”外，还有“观察员”“安全保障员”“记分员”“老师助手”等，可以依据活动目的，巧妙设置。

（三）学生因个性特点“落单”

原因分析：

在活动中，有的学生因害羞、内向等自身原因，当需要小组合作完成相关任务时，会拒绝与他

人组队，或是要求一个人一组，甚至是虽然加入了小组，但是不参与小组的活动，这样就造成该学生“落单”了。

应对方法：

在活动中，会遇到学生各种各样的反应，教师应该明白，学生这些反应的背后，肯定有他的原因，因此，在课上可以尽量尝试邀请学生加入活动，如果学生坚持自己的想法，教师要尊重学生的决定，但在课后要了解相关的情况。例如，在一次授课中，教师组织了分组和小组分享活动。有一位学生听完规则后，迟迟没有加入任何小组，当老师询问时，他说：“我不喜欢他们，他们也不喜欢我，我就不参与了。”尽管老师努力劝说，该学生还是坚持自己的想法，于是老师和他商量，让他在旁边看看大家的活动，听听大家的分享，如果想要参与随时加进去，该学生同意了。之后，授课教师一直关注该学生，发现他虽然坐在小组外，但也没有做其他事情，而是在认真听同学们说什么，于是授课教师找到一个气氛活跃的小组，发动学生们再次邀

请他加入，在老师与同学们的热情邀请下，该学生加入了小组。课后，授课教师了解到，该学生比较内向害羞，平时都是一个人独来独往，不太爱说话也不爱参加活动，于是教师找到班干部和心理委员商量，能不能在以后活动中带上这位同学，他们同意了，经过一个学期老师和同学们的鼓励和主动邀请，最终这位学生也积极加入班级活动中来了。

三、结语

心理健康教育要面向全体学生，因此，教师在课堂上要关注每一位学生，在活动中，更是要营造好良好氛围，做好预设，努力让每个学生积极参与到活动中，不做课堂的“局外人”。如果因为种种原因，有学生“落单”时，教师一定要关注身处其中的学生，积极采取一些应对方式，不让该学生“游离”于课堂之外。教学，从来都不是简单的教与学的工作，而是一种双边的互动，教师只要有一颗善于关注、关心学生的心，一定能有更多巧妙的设计与应对方法。

编辑/卫虹 终校/石雪

封面人物档案

岳玲，山东聊城第二中学专职心理教师，国家二级心理咨询师，生涯规划师，心理学硕士研究生。

岳老师从2015年开始从事学校心理健康教育工作，筹建聊城二中心理咨询室，完善心理咨询各项设备设施，做好学生个体、团体咨询工作，成立学生心理社团——爱心社，利用学校德育简报《心灵驿站》板块宣传心理健康知识。为让心理课落到实处，更加贴近学生心理发展特点，岳老师在教育教学中有针对性地对高中三个年级的心理课进行设计，如高一年级的“做时间的主人”“站在学习新起点”“开启生涯之门”；高二年级的“人际你我他”“情绪ABC”；高三年级的“压力管理”“学习三部曲”等课程，真正让心理课走近学生，解决学生心理困扰。在上好心理课的同时，岳老师还积极举办一系列心理健康讲座，如针对教师的“知心育人——教师心理健康与自我调适”“教师心理健康维护”，家长层面的“如何欣赏与赞美孩子”和学生层面的“我的情绪我做主”“萌动青春情”“笑迎高考”等系列心理讲座。

岳老师多次在省市区举行的心理健康教育活动中获奖，课例“压力管理”被评为山东省2019年度“一师一优课、一课一名师”省优课及聊城市心理健康教育优质课一等奖，岳老师撰写的论文《高一学生希望特质团体辅导干预》荣获山东省教育技术论文评选活动二等奖，“‘疫’路同行，心灵绽放”获得山东省心理健康教育研究会研究优秀成果一等奖。2019—2021年连续三年获得山东省心理健康教育研究会“先进个人”荣誉称号，聊城市心理健康教育能手，同时她所在学校连续三年获得山东省心理健康教育研究会“先进单位”的荣誉称号。

岳老师的专业成就和工作业绩越来越得到社会的认可，担任聊城广播电台“水城夜话”节目特邀嘉宾、聊城市东昌府区人民检察院特邀检察官助理、聊城市未成年人心理健康辅导中心辅导教师等社会职务，面向社会普及宣传心理健康知识。