

关于心理健康教育活动课的教学探索

文 / 邹美凤

摘要：文章针对职业学校学生这个特定群体，结合时代发展的要求，根据心理健康教育的特点进行研究，从存在的问题、教学模式、教学方法、教学评价等方面探索如何开展心理健康教育活动课，旨在培养学生良好的心理素质，从而造就合格的技能型人才。

关键词：心理活动课；职业学校；教学模式

随着社会的快速发展，心理健康问题越来越受到社会各界的关注。中职生正处于身体发育成熟、心理发育不成熟的身心发展不平衡的转折期，同时又面临较早的择业和就业压力。中职生更容易出现生活、学习、职业等方面的心理问题。近年来，职业学校虽对心理健康教育足够重视，但起步较晚，缺乏经验。教育者凭主观经验使用传统的教育观从事心理健康教育工作，导致心理健康教育存在学科化、德育化倾向，心理健康课只流于形式，没有收到应有的成效。因此，需要探索更适合中职生身心特点，促进学生全面和谐发展的教学模式，该模式以学生为主体，以活动为组织形式，充分发挥学生主观能动性，让学生参与、讨论、感受、体验、领悟，在润物无声中自我成长、自我教育，从而提高心理健康水平。

一、考前心理健康教育课存在的问题

（一）学科化倾向

职业学校心理健康教育课不是专业课，不能像心理学专业那样采用“传递——接受”的方式，把晦涩难懂的心理理论知识生搬硬套地灌输给学生，课后布置作业甚至安排期末考。心理健康教育的目标不是为了让学生掌握学科知识，而是为了发展学生的心理品质，开发学生的心理潜能。

（二）德育化倾向

心理健康教育是思想品德教育的重要组成部分，两者容易混为一谈，且职业学校中缺乏心理咨询师，一般由德育教师充当心理健康教育者，套用德育的教学方法开展工作。事实上，两者有本质的不同：思想品德教育是对学生道德、理想、信念等方面的教育；心理健康教育是关注学生的学习、社会适应能力、人际关系等方面内容。思想品德教育以说教为主，坚持价值导向原则；心理健康教育以疏导为主，强调无条件接纳和价值中立原则。

二、心理活动课应采用的教学模式

心理活动课是进行心理健康教育的有效载体，以“活动”

和“体验”为核心，充分调动学生学习的积极性。

（一）热身导入教学模式

心理活动课需要教师营造轻松、开放、安全的学习氛围，建立良好的师生关系，消除学生心理抵触，建立彼此信任，方可敞开心扉融入团体活动中。而这一切的关键在于热身活动。基于学生注意力不集中，情绪低落，对活动课感到迷茫，为了打破僵局，激发学生参与积极性，课前需要安排3至5分钟热身活动。热身活动可选择故事、音乐、游戏等等。故事可以启迪心灵，引人思考；音乐可以让人放松，减轻紧张焦虑情绪；游戏可以营造良好的氛围。热身活动的选择应遵循全员性、趣味性、一致性、时效性的原则，面向全体学生，人人参与互动；具有趣味性才能激发学生的兴趣；热身活动紧扣活动主题，体现了一致性的作用；热身活动素材的选择应符合时代发展的要求，与时俱进，易于打动学生的心。

（二）诱导式教学模式

诱导式教学模式是指教师根据教学目的创设活动情境，引发学生产生情绪情感体验或某些行为反应。教师按活动主题设置一系列问题，诱导学生积极发言，分析问题，交流分享，思考体会，教师不做过多的讲解，耐心倾听并见机适当引导，把握活动方向，对学生的发言保持价值中立，不做对错评判。教师鼓励学生做深入的自我探索，让学生在较深的自我卷入与自我开放中，通过自我领悟，自我体验、自我实践，获取新的感受与想法，开启改变与成长的契机；指导学生彼此间的分享与回馈，使学生能把同伴在活动中获取的新经验与自身的经验加以整合，从而深化辅导效果^[1]。

（三）他助——互助——自助的教学模式

现代教育观认为学生是教育的主体，学生不是被动的，具有主观能动性，具有自我教育的潜力，在心理活动课中，以学生的直接经验为中心，特别需要师生、生生之间建立平等和谐互助的人际关系，需要活动中的每位成员真诚直言，拉近彼此的心理距离，产生情感上的共鸣。教师引导学生入情入景，促进学生毫无顾虑地暴露问题，自觉地加深了对问题的认识与理解，学生在合作学习中获得心理支持和成长经验。在这样的团体活动中，学生作为其中的一员，既是助人者，又是受助者。

上述几种教学模式是相互联系的,活动课成败取决于热身导入能否调动学生投入的积极性,诱导式模式和他助——互助——自助模式是否贯穿应用于整个教学过程。

三、教学方法应形式多样、丰富多彩

心理活动课是师生、生生之间的心理交流,授课形式应灵活多样,传授的内容应丰富多彩。

(一) 小组讨论法

心理活动课强调人人参与,为了能够使活动辐射到每一位学生,采用分组围圈的布局来代替传统的“秧田式”课堂布局,一般采用自愿结合分组法,可提高学生参与的主动性。教师担任讨论的组织者和向导,引导学生对某一主题发表自己的观点和看法,研讨共同成长的方法。小组讨论充分开放,学生可以尽情倾诉、自由表达,有利于发挥他们的主体性和互动性。例如,在“人生刻度尺”活动课中设置一些问题让学生讨论:对于人生,你有哪些最重要的目标?你是如何抉择的?这个活动对你的未来有何影响?通过学生讨论,自我剖析,让学生审视和反思自己过去的人生足迹,探索生命的价值和意义,珍惜每一个当下。

(二) 角色扮演法

让学生模仿或扮演特定的角色,表达某种想法或重现某件事的始末。学生身临其境地尝试或体验别样的生活方式,拓展生活知识面和训练行为适应性。成员通过观看、讨论、分析、想象、感受、体验,心灵受到启发,促进共同成长。角色扮演具有塑造行为、宣泄情绪、澄清问题等作用。可采用空椅子法、人生AB剧等。举例:在去图书馆的路上,小李遇到同班同学小陈,小李向小陈点头微笑示意,对方好像视而不见,毫无反应地走了过去。A剧:小李心里很不是滋味,心想:“这家伙太瞧不起人了,我很生气,以后不理他了”。B剧:小李心想:“小陈可能边走边思考问题,没有注意到我向他打招呼,这是常有的事,我和他还是好朋友”。只见小李微微一笑,愉快平静地继续往前走。学生通过角色诠释不仅学会换位思考,也学会理解和宽容他人。

(三) 游戏教学法

游戏可以活跃课堂气氛,也可以将学生的内心世界投射出来,展现真实的自我。游戏活动形式新颖、操作独特、参与面广、震撼力强,赢得了师生的青睐。如在“疫情下的关爱”活动课热身阶段互相托扶游戏:4人一组,1人站在前面,3人站在后面手拉手,前面的人缓缓向后倒,后面3人小心地托住并轻轻地把手前面的人推回原位。互换位置,每位学生依次尝试。通过游戏让学生感受到当困难来临时,

你并不孤单,我们始终和你在一起。

(四) 案例教学法

结合教学目标,选择贴近生活,具有典型性、时代性的案例,让学生讨论分析,激活学生思维,学会反思自我,提高解决问题的能力。案例呈现(经学生同意):晶晶来自湖北省随州市,寒假跟家人回老家后,接踵而至的是疫情爆发、“封城”等重大突发事件,心里很恐慌,所幸全家平安度过疫情期,迎来复学好消息。虽然严格遵守学校对来自疫区学生的各项防控措施,但是非常担心受到同学的歧视,所以,整天独来独往、郁郁寡欢。通过案例分析引导学生学会识别他人情绪,表达关爱,同理共情,助人自助,促进学生人格的健全发展。

(三) 实践活动

心理活动课应做到课内和课外、校内和校外有机结合。如课后拓展训练、志愿者服务,勤工俭学等活动。目的是让学生在活动中体验领悟的知识迁移运用到日常生活中,达到学以致用效果;同时培养学生坚强的意志品质和社会适应能力^[2]。

四、心理活动课教学评价

教学评价是发现问题、纠正错误、总结经验的有效手段,为教师提供即时反馈,明确今后努力的方向,不断提高教学水平。评价方式有以下几种:

(一) 教师自我评价

活动课结束后教师应及时做好自我评价,自我反省,力求真实、客观。

(二) 学生反馈

学生反馈对提高活动效果有重要意义,可通过不记名问卷调查方式进行。

(三) 专家评定

专家评定是对教育者的教学水平最有力的评价,可通过查阅教案、实地考察、听取各方意见等方式进行。

五、结语

职业学校心理健康教育是根据学生身心发展特点,运用有效的教学方法,培养学生良好的心理素质。心理健康教育活动课是进行心理健康教育的主要渠道,教师要当好学生教育和未来顺利就业的引路人。在教学探索中,如何把握“牵”与“放”的关系,尚有待我们进一步摸索和提升。

(作者单位:福建省莆田市技工学校)

参考文献:

[1] 向巍. 中小学心理健康教育活动课程教学模式探析[J]. 吉林省教育学院学报(中旬), 2012(12): 105—107.

[2] 俞国良. 现代心理健康教育[M]. 北京: 人民教育出版社, 2007.