

如何打造有亮点的心理课

◎ 张凯丽 (浙江省杭州高级中学, 杭州 310017)

摘要: 什么样的课能成一堂成功的心理课? 首先, 在选题上要切合学生的实际需求, 使学生产生共鸣; 其次, 目标主题必须明确, 整堂课能做到有的放矢; 再者, 课程设计要逻辑清晰, 严谨有序; 最后, 教师具有人格魅力, 成为课堂的助威密器。总之, 心理课不需要完美无缺, 但一定要有“亮点”, 能抓人眼球, 帮助学生解决实际问题, 并促进其感悟成长, 收获生活中的美好。

关键词: 心理课; 学生需求; 教学目标; 教师人格

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 02-0013-03

“心理课真轻松, 只要带着学生玩玩游戏就好了!” “真羡慕心理老师, 备课没压力, 不用担心考试成绩!” “学生当然喜欢上心理课, 做做活动多有趣多轻松啊!” 上述这些话体现了很多人对学校心理课的普遍认识, 尽管存在某些误解和偏见, 却也反映出目前学校心理课存在的一些问题。作为心理健康教育的一线教师, 在没有课标、没有统一教材的情况下, 我经常反思: 到底什么样的课才算是一堂成功的心理课? 好的心理课需要具备哪些特点? 如何才能让学生喜欢上心理课? 我在最近三年中观摩和研讨了许多高质量的心理健康教育公开课, 开设过几节各种类别的展示课, 对此有所思考和感悟。一堂成功的心理课, 不见得必须没有“缺点”, 但一定要有“亮点”, 它的评价标准也许很简单——学生需要, 学生喜欢, 有体验、有感悟、有成长。

一、选题切实, 有效共鸣

“亲爱的, 我给你买了一箱苹果, 你看, 我多么爱你!” “谢谢你! 可我不喜欢吃苹果啊, 我其实更需要香蕉!” 当我们给予对方并不想要的东西时, 结局也许并不会像想象中那么美好, 尽管我们为此付出了很多心血。心理课的选题亦是如此。

我在三年来的实践摸索中发现, 心理课的选题不应只来自教材, 也不只来自心理教师的所谓经验, 更重要的应该来自学生群体的实际需求。只有符合学生需求的心理课, 才能有效解决学生的问题, 学生才会在课堂中真正地投入体验、获得感悟、取得成长, 这样的课才算得上一堂合格的心理课。对学生的普遍需要, 一方面, 可以通过常规的

问卷调查、统计搜集得到; 另一方面, 也可以从班主任、任课教师等的日常教学反馈中获得。当然, 作为心理教师, 更应从平时的个案咨询中发现学生群体中普遍存在的心理问题, 从而为心理课的选题提供最切实的参考依据。

在高一学生第一次参加期中考试之后, 心理辅导室来了这样一个学生: “老师, 我那么努力, 为什么成绩还是没有提高? 而班级的有些同学, 他们好像每天都更轻松, 成绩却那么好! 我真的觉得很不公平, 感到很痛苦!” 这样的个案咨询不属于个例, 慢慢地, 我发现这是学生日常生活中存在的一种普遍的困扰——努力付出却得不到相应的回报。

针对这类普遍性问题, 我随即在高一各班开展了一堂名为“‘努力’做一只挣脱锁链的大象”的关于考试后归因的团体心理辅导课。该辅导课由“被锁住的小象挣脱不了锁链, 成年后的大象虽然有能力挣脱锁链, 却因为小时候的反复失败而放弃努力”的视频导入, 引导学生思考导致成年大象依然没有挣脱锁链的原因; 然后通过头脑风暴的形式, 针对普遍存在的“A很努力却得不到回报”及“B不努力成绩还很好”这两个问题, 请学生分别分析可能的原因, 从而让学生意识到自己习惯化的归因方式, 以及看待他人任务完成的归因倾向; 教师根据上述的原因分析提出维纳的归因理论, 指出“努力”可能是唯一可控的因素; 接下来, 引导学生结合实际的学习和生活, 思考如何有效地利用“可控”的“努力”(如努力的方向、方法、时间等方面), 来调节任务前和任务后的心态和情绪; 最后,

注: 本文获第八届“健康杯”心理健康教育优秀成果评选一等奖。

总结升华,希望每位学生都能“努力”做一只敢于挣脱锁链的大象。这是一堂切合学生实际需求的比较应时的心理辅导课,在课后收集学生对该课的效果反馈时,很多学生反映这节课解开了他们一直以来的心结,明白了自己存在的某些不合理的归因方式,理解了“努力”的作用和意义。更值得一提的是,之后的心理辅导室几乎不再会遇到有关此类问题的个案咨询了。

由此可见,选题切实,可以使教师在备课时更有针对性地选择教学素材以及设计辅导流程;在课堂中,教师能更有效地把握学生的参与度,使其获得共鸣,做到真体验、深感悟;在课后,还能收获意想不到的效果,普遍解决了同类型的心理咨询问题,减轻了心理教师的日常辅导任务。

二、目标明确,有的放矢

你有没有这样的经历,一个朋友找你聊天,你非常耐心地听对方絮絮叨叨了近两个小时,到了最后两分钟才明白,甚至有时从头到尾你都没理解对方想要说啥,只得对已经逝去的宝贵时间扼腕叹息。我参加工作第一年,对每节心理课都准备得既谨慎又充分,担心学生不喜欢自己的课,视频、游戏、故事等各种活动贯穿着每节课,似乎营造出一种非常有趣、热闹的课堂氛围。有一次学校组织听课,我使出了自己的浑身解数,设计了一堂自认为比较丰富、全面的展示课,结果教研组长的一句话一下子使我醒悟:“如果说,你这节课的教学目的是让学生玩得开心的话,那么你已经做到了!”这对于一直渴望得到肯定的教学新手,无疑是一次重大打击——教学目标不明确。事后,我也从学生的反馈中了解到,虽然每节课都很好玩、很轻松,但有时候他们也会疑惑这节课的目的是什么。

经过一段时间的摸索,我发现,想让学生可以快速且明确地抓到课堂的目的,可以使用几个技巧,比如标题的命名、导入部分的设置,甚至教师直接告知。现以“‘跨界’更精彩,走出舒适圈”命名的展示课为例说明。学生初次看到这个题目时,可能会产生诸如“什么是舒适圈”“怎么‘跨界’”之类的疑问,也很容易明白这节课的目的就是通过“跨界”来走出“舒适圈”。于是,教师带着学生的

疑惑,顺利进入本节课的导入环节,请学生双手十指交叉(先后体验正、反两个交叉手势)以及双手环抱胸前(正、反同上),积极体验正、反动作带来的区别感受,初步理解习惯性动作就是我们的舒适圈;然后提出舒适圈的内涵及外延,解答学生开始时的疑问,明确本节课的主要目标,同时正式进入本节课的主题环节。

一般来说,这样的设计可以使学生在上课五分钟左右就能有效地抓住本节课的教学目的。值得注意的是,上述只是通过标题、导入或从教师的角度让学生首先明确该课的主题,最重要的还是其中的各个教学环节均须紧紧围绕该主题进行设置,否则依然只会让本节课的所谓教学目标流于形式。

例如,在这节课中,教师精心设计了两个主要环节,来充分达到“跨界”走出“舒适圈”的目的:第一,学生通过自我探索找到自己的舒适圈(如学习、生活、兴趣、技能等方面的习惯性行为),并分析舒适圈形成的原因以及产生的不利影响;第二,通过AB剧的角色扮演,叠加积极资源和能量,学会跨出已经习惯的、舒适的边界,勇敢走出舒适圈。最后,该展示课的反馈也同预期一样,得到了学生和听课教师的一致认可,尽管仍存在许多需要改进的地方,但它终于成为一节名副其实的心理健康教育课。

教学目标明确,不仅可以使课堂的开展更加有的放矢,使学生更易积极投入,还能有效提高教学质量,让学生真正感受心理课的魅力所在。

三、逻辑清晰,严谨有序

我们总是被物理学家、化学家表现出来的严谨的逻辑思维所折服,也深深佩服能写出环环相扣、逻辑严密的推理小说的作家,崇拜可以把复杂的中国历史演绎成一个个完整故事的历史学者。同样,作为一线教育工作者,我们更需要培养这种缜密的逻辑性。如果一堂心理课的各个环节逻辑清晰流畅,围绕主题逐步深入展开,那么相信学生会像观看一次化学实验、阅读一篇推理小说、倾听一个历史故事一样,始终充满好奇心,紧紧跟着教师的节奏,课堂效果变得更加有序、高效。

我曾经参加过浙江省心理健康教育微课大赛,有幸获得特等奖。当时一起获得特等奖的其他作品

完全可以用“豪华大片”来形容，剧本、演员、导演、录像、后期等全备，最后呈现出一部部精彩的心理微电影。而我的微课却是一个人在电脑上通过录屏软件、根据PPT课件制作的一节录屏课，无论从制作成本还是作品效果，我的微课似乎没有任何优势可言。意想不到的是，评委老师用“逻辑清晰”四个字高度评价了这节微课，他们认为一节有逻辑性的心理健康教育课应该是经得起推敲的好课，尽管没有鲜亮的外衣，没有华丽的辞藻，却足以吸引观看的人沉浸其中，并表示这节课是值得推广的、可用于教学的。

这其实是一堂关于中学生价值观探索的心理辅导课，整节课的逻辑性体现在：（1）案例呈现，以学生的日常困扰切入，引出在生涯规划过程中学生经常遇到的一个问题：不知道什么最重要，怎么办？（2）从而引出价值观探索这个主题，按照教学习惯，教师对价值观的定义、作用、意义等做简要介绍。（3）向学生说明价值观的产生其实来源于我们内心的需求（提出马斯洛需求层次理论），而我们的需求会随着时间、空间、环境等发生变化，所以价值观也会随之改变，提示我们应该不断地审视和澄清自己的价值观。（4）价值观如此重要，而且不同阶段还会发生变化，这就引导我们一定要学习如何探索自己的价值观，授人以鱼不如授人以渔。教师设计了两个方便操作的游戏体验环节，让学生通过价值观垂钓游戏以及价值观活动单初步探索自己的价值观，企业招聘的模拟则进一步引导他们明确价值观。（5）在生涯规划过程中，学生只了解自己的价值观还远远不够，因此，最后环节提醒学生，我们还需要结合自我认识的其他方面以及对客观世界的认识等综合因素来进行全面的决策。如此，我们可以把一节具有几个不同环节的心理课，演绎成一个层层深入、环环紧扣的探索问题的故事。

当然，逻辑清晰并不是要求我们的心理教师舍弃其他的优势，只单纯追求课堂的逻辑性，我们可以想象，一部通篇只有华丽台词修饰的电影，如果剧情毫无逻辑，那么我们会对电影本身持怀疑态度，反之，只有逻辑没有情节，观影感受也会大打折扣。因此，逻辑严谨、清晰流畅，可以是一堂心

理课中心理教师着重打造的一个强大亮点。

四、人格魅力，增辉课堂

除了课程本身的巧妙设计，教师个人的人格特点也是影响学生参与课堂的重要因素。不仅仅是心理课堂，包括其他所有学科，那些受到学生的喜爱、欢迎、崇拜，甚至被当成偶像的教师，要么能引经据典、出口成章，要么思维严谨、反应敏捷，或者拥有超强的课堂把控能力，就连普通话说说得标准、粉笔字写得好看或长得美丽帅气等，都能成为吸引学生的因素。第一次听课，见识了一位非常有气质、有魅力的女教师，她在上课前会先跟学生分享最近微博上的热门，学生立马被吸引到课堂上并积极讨论起来。正式上课后，你会发现，原来这位教师选择的微博话题正与本节课的主题相关，而上课的过程中，该教师会经常引用一些著名的典故或者诗词用于每个环节的开始及结尾，甚至用于对学生反馈的点评。同时她还能写一手非常漂亮的粉笔字，给人的感觉像是在演绎一场精美绝伦的舞台剧。当时不管是上课学生、听课老师，还是专家评委，都被其深深地吸引沉浸在课堂氛围中，这大概就是教师所表现出来的人格魅力。

因此，作为一名教师，尤其是年轻的心理教师，更需要积极培养除教学能力之外的其他素质。我们可以培养广泛阅读的习惯，拓展知识面，提高文学素养，增强思考能力；我们可以观摩其他学科的研讨课，学习不同的教学模式，锻炼不同的思维方式；我们可以时常关注新闻时事、八卦娱乐，与学生有共同的话题；我们可以静下来训练自己的普通话和毛笔字，或者学一门其他语言，丰富课堂的色彩。总之，这样的“锦上添花”，对于提高教师人格魅力，吸引学生听课，促进课堂成功开展，应该是多多益善的。

选题切实、目标明确、逻辑清晰、人格魅力，一堂有“亮点”的心理课，绝不仅仅只有或只需这四点就可以高枕无忧，我们仍需要潜心在教学实践中，不断地摸索，不断地研究，不断地创新，使每一堂心理课真正做到符合学生需要，受到学生喜欢，解决实际问题，促进感悟成长。