

闲中有趣 从容快乐

——初中休闲教育主题心理活动课

◎ 张颖 (江苏省盐城市盐都区教师发展中心, 盐城 224056)

关键词: 休闲教育; 心理活动课; 初中生

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2025) 06-0033-04

【活动理念】

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》提出了“健康第一”的基本原则,“把健康作为学生全面发展的前提和基础,遵循学生成长成才规律,把解决学生心理问题与解决学生成长发展的实际问题相结合。”休闲教育,又称为闲暇教育,是指个体在闲暇时间里进行的教育活动,也指教会人们具有利用闲暇时间充实本人生活、发展个人志趣的本领^[1]。闲暇生活是每个人生活中必不可少的重要组成部分,引导学生树立科学的休闲价值观,养成良好的休闲生活习惯,既有助于培养其良好的兴趣爱好,又可以积累知识和生活经验。

伴随着“双减”政策的落实,中学生群体中产生了诸多休闲观念的冲突与碰撞,例如部分学生认为休闲与学习对立,部分学生荒废闲暇时间。如何引导学生明确个人休闲的意义,指导学生了解自己在休闲方式上的偏好,有计划地安排好自己的休闲时间,尤为重要。本课着眼于初中生的心理发展特点,尝试挖掘中国传统

文化中的心理元素,将角色扮演、量尺技术等融入教学活动环节中,旨在引导学生关注自己的休闲方式,培养科学的休闲理念,接纳自己内在的心理需求,有意识地发展个人健康的休闲方式。

【活动目标】

1. 认识休闲对个人学习生活的重要意义。
2. 培养正确的休闲方式,接纳自己内在的心理需求。
3. 积极发展个人健康的休闲方式,提升身心健康水平。

【活动方法】

角色扮演法、讨论法、情境教学法。

【活动准备】

1. 学生: 学生自由分组,每组八人。
2. 教师: 多媒体课件、学生学案纸、投壶、角色扮演服装及道具、《百子欢歌图》彩印图六份。

【活动对象】

八年级学生

【活动时长】

一课时

注: 本活动设计获江苏省中学心理健康教育优质课展评一等奖。

【活动过程】

一、团体热身阶段：闲中有壶

师：一进入教室，老师发现同学们的注意力一下子就被这个“大家伙”吸引了，有没有人知道它的名字呢？

生：投壶！

师：投壶游戏，是我国的传统游戏之一，由古代“六艺”中的射礼演变而来。接下来，每组派出一名代表，每人五支箭矢，站在规定的圆圈内，向壶内投掷，哪个小组投掷进的箭多，哪一组就获胜。

设计意图：通过体验投壶这一传统游戏，营造轻松愉悦的课堂氛围，导入本节课主题。

二、团体转换阶段：闲中有画

师：从古至今，休闲活动是我们放松身心的生活方式，古人笔下书写过很多假日休闲惬意的生活，有“临溪放艇依山坐，溪鸟山花共我闲”，亦有“一品茶，五色瓜，四季花”。同学们，你们知道古代的孩子会在休闲时间进行哪些娱乐活动呢？接下来，我们连线一位宋朝画家苏汉臣，他为我们生动描绘了宋朝孩子们丰富多彩、趣味十足的休闲生活。

苏汉臣（视频）：同学们好！我是画家苏汉臣。平日里，我喜欢观察和记录孩子们玩耍的日常生活，听说你们在闲暇时间会踢足球、听音乐、刷抖音等。而在我们宋朝，孩子们玩的东西也可多啦，像推枣磨、捶丸、陀螺等，我给你们寄送了一幅我的作品《百子欢歌图》，请大家仔细查找，你还会发现哪些休闲项目呢？

生1：在《百子欢歌图》中，有捶丸、过家家、放纸鸢、斗蟋蟀。

生2：我们在图中找到了下棋、吹长笛、敲鼓、玩皮影戏。

生3：还有逗鸟、躲猫猫、抽陀螺、品茶。

师：刚刚大家列举了宋朝孩子们休闲项目，在学习之余，同学们有哪些休闲方式呢？请写在学案纸上，并分享你的休闲方式。

生4：在周末，我们会看电影、打篮球、刷短视频、钓鱼。

生5：打羽毛球、看小说、游泳、旅游，也是我们喜爱的休闲方式。

生6：我们有时候会邀请几位好朋友，玩剧本杀、打网络游戏，在体能训练方面，我们喜欢跑步、打乒乓球。

师：通过对同学们提及的休闲项目做简单的分类，我们可以将其分为竞技类、娱乐趣味类、体能训练类等，在快节奏的学习过程中给自己安排一些调节和休息的时间，对我们的学习和健康大有裨益。

设计意图：借助于中国传统艺术作品《百子欢歌图》，引导学生认识到休闲活动古来有之，逐步意识到休闲对我们学习生活的意义。

三、团体工作阶段：闲中有感

师：请同学们再次打开《百子欢歌图》，将注意力转移到画中，寻找画中的一位手持竹筒的孩童（见图1），画中的这个孩童名叫王卷，他遇到了一些烦恼。接下来，老师邀请三位同学角色扮演，请同学们思考，你心里是否也会有两个声音在为要不要休息而争吵？谁常常占据上风呢？

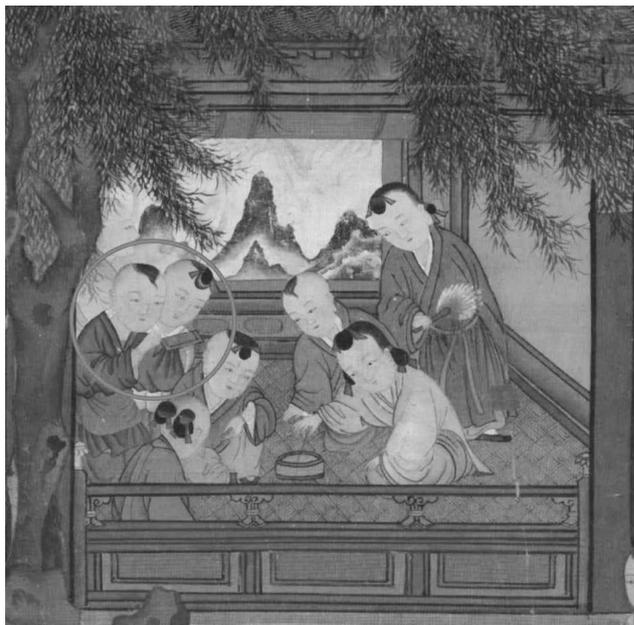


图1 百子欢歌图（部分）

角色扮演剧本：王卷好想和同伴们一起玩耍，可每当自己放松心情的时候，心里就充满了内疚感，觉得自己浪费了时间，于是常在同伴们斗蟋蟀时，拿起竹筒温习功课，可是又心不在焉。每当坐到案牍前，他的心里会出现两个声音，常常争论不休。

声音甲：我好累呀！真想和朋友们一起玩一会儿！

声音乙：不行！玩就是浪费时间，任何时候你都必须尽力学习，你必须抓紧时间，这样才能取得好成绩呀！

声音甲：上课时我认真听讲，夫子布置的功课我都已经完成了。

声音乙：就是因为你功课认真，是大家心目中的好学生，你更不能懈怠呀！父母寄予你期望，夫子希望你能够功成名就，如果你这个时候做这些没用的事情，他们会失望的，也对不起他们的苦心栽培。

声音甲：我想做一点我自己喜欢的东西，也想和同伴们一起玩耍，增进彼此之间的感情。

声音乙：你瞧瞧你的好朋友唐平，天天沉湎于斗蟋蟀，一玩就是五六个小时，无心学习。你要是也和他一样，心里只想着玩，你对不起家人，更对不起你自己！

师：同学们，在刚刚的角色扮演中，显然“声音乙”的一些观念是非理性的，比如说“玩就是浪费时间”“成绩好的学生就不应该想着玩”“只要想着玩就是对不起家人和自己”。接下来，请小组内合作讨论两个问题：第一，结合自身生活经验，在生活中还有哪些关于休闲的非理性观念呢？第二，如果让你扮演“声音甲”，你会对“声音乙”说些什么，才可以缓解非理性观念带来的焦虑情绪，学会坦然休闲？

生7：父母会对我们说，“你是学生，你现在唯一的任务就是抓紧一切时间学习，与学习无关的事就是不务正业！”“假期就是用来弯道超车的，你不能玩，只能学习！”“好学生都是24小时用来学习的”。

生8：生活里我们会听到一些非理性的休闲观念，比如说，“你看见哪个好学生想着玩啦？”“别人都在学习，你脑子里想着玩，你怎么对得起在外辛勤工作的父母呢？”“想要取得好成绩就不应该分心出去玩，浪费时间就是浪费生命”。

生9：我想对“声音乙”说，我们的课业压力挺大的，如果一直处于一个紧绷的状态，压力过大，反而适得其反。

生10：劳逸结合，适当放松，有助于我们的身心健康，无论是过度学习或者玩乐，合理安排好时间很重要。

生11：我们应该调整好自己的心态，在学习的时候就好好学，在休闲时间就好好休息，如果一心二用，最后学习没有效率，玩的时候也心事重重。

生12：比如说“假期就是用来弯道超车”这个观念，它是希望我们利用假期的时间查漏补缺，而我觉得“弯道超车”里还应该包括利用假期时间，对自己的体能、心理状态“充电”，以最佳的状态迎接新学期的到来。

师：一些非理性的观念可能会束缚我们，让我们在渴望休闲与不应该休闲之间产生了强烈的心理冲突，既不能轻松地休息，也不能专注地学习。也正如同学们所说，放松并不等同于“放任”，我们也应学会劳逸结合，休闲的时间要适度，休闲的方式也应有利于身心健康。

设计意图：通过角色扮演，激发学生反思有关休闲的非理性想法和行为，积极探索自身不能坦然休闲的心理原因，引导学生理解悦纳自己的内心需要，合理分配好休闲与学习之间的关系。

四、团体结束阶段：闲中有趣

师：结合同学们的分享内容，我们发现选择适合自己且健康的休闲方式，既可以让我们放松身心，还有助于发展兴趣爱好。接下来，请同学们选择一种自己最喜爱的休闲方式，分别以1~5个等级，从趣味性、竞技性、创意性等几方面对自己的休闲项目进行评估，并以小组为单位，推荐大家认可度最高的休闲项目。

生13：我们推荐的休闲方式是打羽毛球，运动可以缓解我们的学习压力，增强我们的体能，另外，和朋友一起打球，大家还可以聊天，感觉很放松（见图2）。

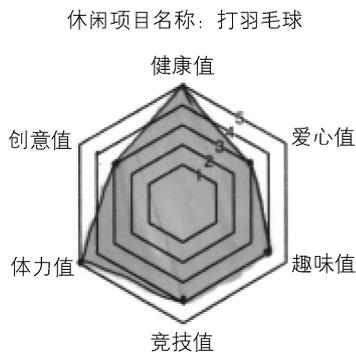


图2 学生课堂作品一

生14:养宠物是我们组推荐的休闲方式,宠物带给我们很多乐趣,它们会逗我们开心,我们也会剪辑养宠物的小视频放到网上,与更多人分享快乐(见图3)。

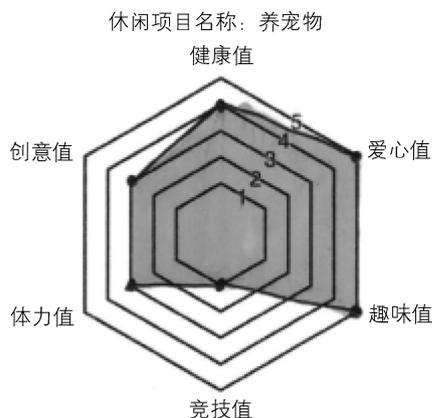


图3 学生课堂作品二

师:通过同学们的分享,我们学会了坦然接受自己的休闲需要。休闲有时给与我们自由思考的时间,有时引导我们发展自己的兴趣爱好,有时让我们的创造性思维尽情地驰骋,它是当我们疲惫时,放松心情驿站。

设计意图:借助于量尺技术,结合学生们偏好的休闲方式,尝试构建休闲方式的评估模型,让学生加深体验休闲对生活的意义。

【活动感悟】

本节活动课旨在引导学生培养科学的休闲理念,接纳自己内在的心理需求,有意识地发展个人健康的休闲方式。本节课创新之处主要包括:第一,整节课借助于投壶游戏、宋代《百子欢歌图》,巧妙地将传统文化中的休闲元素与心理健康课有机结合,为学生创设了浓厚的传统文化氛围,沉浸式地探讨个人的休闲方式与理念,既重体验又重感悟。第二,团体工作阶段“闲中有助”以角色扮演的方式,隐喻学生的真实生活情景,通过演、说、悟三步,引导学生表达自己听到的、感受到的非理性的休闲观念,再以角色对话的形式,让学生感悟适度休闲对个人成长弥足重要。第三,基于短程焦点解决中的量尺技术,尝试构建休闲方式的评估模型,指导学生量化评估自己最喜爱的休闲方式,进一步明晰和体验休闲对个人成长的意义。此外,教师在执教过程中,应始终以抱持的学科理念,尊重学生的分享,及时回应学生的心理需求,科学指导学生树立积极的休闲观念。

参考文献

[1]庞桂美.闲暇教育论[M].南京:江苏教育出版社,2004.

编辑/黄偲聪 终校/石雪

“辅导个案”栏目投稿的“四不要”和“四要”

结合本刊“辅导个案”栏目近期来稿情况,就该栏目投稿应避免的问题和应遵循的标准和规范,向广大读者作如下说明。

“四不要”

1. 写成个案报告,记录辅导情况(甚至包括年、月、日),像工作报告单。
2. 写成流水账,各次辅导逐一列出,事无巨细,没有重点。
3. 写成咨询对话录,咨访之间的对话逐字逐句输出。
4. 写成记叙文,对个案的问题症状、成长经历、家庭情况着墨过多,极尽渲染。

“四要”

1. 标题简洁,“摘要”全面。标题不宜过长,如果想要表达更多的内容可以用主标题、副标题的形式呈现;“摘要”能概括来访者基本情况、所用辅导方法、辅导过程、辅导效果等(200~300字)。
2. 注重隐私保护、正向引导,对来访者的问题症状和问题行为表现不过度渲染。
3. 方法突出,详略得当:突出主要辅导理念、方法,结合个案情况,有细致的分析和阐释;能体现方法、理念的辅导过程(环节)详写,可以辅导片段的形式呈现,其他环节几笔带过。
4. 结尾有反思或感悟:就辅导经过、所用方法,联系现实,作适当延伸或升华,指导辅导实践,给人以启示。其他未尽事宜,请参看本刊往期已发表的文章。

《中小学心理健康教育》编辑部