

慧眼识微处：资源取向的心理课堂优化探析

◎ 孙海燕（江苏省盐城市明达高级中学，盐城 224002）

摘要：在心理课堂中，教师敏锐捕捉学生的真切体验、重视生成性资源的利用、以资源取向看待心理课堂非常重要，能有效提升课堂效果。具体而言，教师可从逻辑梳理、倾听表达、共情涵容和时空腾挪四个方面捕捉鲜活的生成性资源，通过构建课堂活动的逻辑链条、倾听学生的情绪表达、共情学生的情感体验以及灵活调整课堂内外的时空布局，可以更有效地利用生成性资源，促进学生心理健康发展。

关键词：生成性资源；行为表现；理解情绪；人际互动；环境构建

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2025) 09-0039-03

心理课注重活动性与体验性，学生参与活动的机会较多，师生、生生互动频繁，学生活跃的思维不可能完全按教师预设的轨道运行。加之不同的班级情况不同，即便是相同的班级，前一节课和后一节课学生的情绪状态也不尽相同，如果不根据每一节课的现场情况及时调整活动设置，不果断舍弃不合适的预设，就会出现活动设计虽精心，但学生参与度不高的情况，或者小组活动看似很充分，但学生不愿意分享等问题。所以，心理教师需要敏锐捕捉学生当下的真切体验，重视课堂生成性资源的利用，以资源取向看待心理课堂。

一、借逻辑梳理，从行为表现上找资源

教师在设计活动的时候，通常会围绕目标来进行。好的活动设计会紧扣着目标一步接一步、一环接一环，逻辑清晰，思路明确^[1]。如果说教学目标是目的地，那么活动设计就是路径规划。要到达目的地可以选择不同的路径，但哪一条最近、哪一条风景最好、哪一条体验感最棒，需要教师根据不同班级的实际情况，尤其是课堂当下学生的反应去权衡、去选择，然后根据学生的行为表现，觉察其行为背后的需求，对照教学目标，适时调整路径。

以“目标的有效设定”一课为例，这节课的目标是让学生掌握 SMART 原则并能应用在现实生活中。授课教师设计了一分钟鼓掌活动，目的是引发学生对合理设定目标的思考。然而，在活动实施过程中，教师发现有些学生鼓掌节奏越来越快；有些学生参与一会儿就放弃了游戏；有些学生从一开始

就不愿参与游戏；还有些学生虽然鼓掌忽快忽慢，但还是愿意投入其中，享受游戏的快乐。如果教师不急于进入下一环节，带着好奇心对学生真实的活动反应进行采访，如“你为什么鼓了一会儿掌又停下来了呢”“我发现你一直坚持到最后，手掌都红了”“我看到你没有参与活动……”会发现学生可能因为习惯服从所以加入活动，可能因为喜欢挑战所以坚持到最后，也可能是因为觉得活动幼稚而不屑参与，或者因为鼓掌的方式没有具体规定而花样百出。如果按原先的教学设计，即带领学生对“鼓掌多少次”这一目标设定进行讨论，显然学生的参与度不会高；但如果引导学生对“让同学们鼓掌”这个目标设定是否合理进行讨论则会更有意思，也更容易引出 SMART 原则。实际教学表明，学生的确对后一个讨论关注度更高，也就是对即刻发生的与自己有密切关联的体验更感兴趣，活动效果也更好。

这一即时生成资源的发现，首先，离不开教师对课堂逻辑线的清晰把握。课堂目标是让学生了解 SMART 原则，学会制定合理有效的目标。那么热身活动自然服务于教学重点，而每一个活动都会有目标，无论是否成功，都可以成为课堂的即时素材，在原有计划不能很好地执行的时候，当然可以替换。其次，离不开对学生行为的觉察和分析。积极鼓掌的学生有可能服从性较好或好奇心强，更愿意接受挑战；不愿鼓掌的学生也许觉得活动和自己相关度不高。教师适时停下来与学生对话，给了学生表达的机会，也给了学生被看见的机会，自然就

容易将学生带进活动，获得真切体验。

在心理课堂上，行为表现不仅限于显性的活动参与，也涵盖了学生对活动的隐性反应和情感态度。教师需要构建出课堂活动的逻辑链条，并在每一个环节中观察和捕捉学生的反应，使得每一个活动步骤都指向教学的核心。借助逻辑梳理，一旦活动在执行过程中出现与预设不一致的情况，教师便能够迅速察觉并调整计划，锁定生成性资源并有效利用。

二、借倾听表达，从理解情绪上找资源

在心理课堂上，倾听是教师的基本技能，是理解学生情绪的关键，更是获取鲜活资源的重要途径^[2]。课堂上，学生的情绪表现在躯体、行为和语言上，好的倾听就像是一台精密的情绪探测器，能够捕捉到学生的细微变化及心理需求。教师细致倾听，这本身就是对学生的重视，会让学生感受到自己是被关注、被理解的，能促发他们更开放地表达内心的感受和想法。在安全、开放的氛围中，学生的情绪容易被激活，成为推动课堂讨论与活动不断深入的宝贵资源。

当学生在课堂上表现出犹豫、困惑或抵触等情绪时，教师的倾听和理解显得尤为重要。以“人际界限”这一课中的选座位环节为例，当教师询问学生愿意选择哪一个座位时，有的学生回答“不知道”：是没有听清活动要求，还是不愿意回答？是用拒绝的方式来表达自己的“人际界限”，还是对教师提问的一种敷衍的态度？要想弄清楚这些，教师需要去捕捉学生语气的变化、情感的波动以及言辞背后的隐含意义，而不是忽视。在上述课例中，教师观察到学生脸红，并且在回答时关注同伴的表情，由此判断这个“不知道”可能是受到了同伴的影响。对此，教师可通过提问题、复述和情感表达，表明对学生的回答感兴趣，并尝试理解他的情绪。这样做带来的益处是多方面的：一方面，能够增强师生之间的情感联系，使师生关系更加融洽；另一方面，给予了学生表达真实感受的机会，使他们不再压抑自己的情绪。更为重要的是，教师可以将学生的这种表达作为引发更多讨论和反思的资源。原本只是个体的情绪体验，在教师的引导下，就转化成了全班共同的学习资源。这种转化能够让课堂充满活力。

从根本上来说，教师在课堂上捕捉鲜活的生成性资源有着明确的目的，那就是要让课堂活动更加贴近学生的实际需求，发掘学生的已有资源并有意识地优化，引导学生将在课堂上获得的感悟真正应用到生活中去，有效地解决实际问题。教师只有从理解学生情绪这一层面寻找资源，表达对学生的关注与尊重，心理课堂才能真正发挥其教育价值，成为学生成长道路上的“心灵滋养站”。

三、借共情涵容，从人际互动中找资源

在心理课堂的优化探索中，一个常被忽视却至关重要的维度是人际互动。心理课堂不仅是知识的传授场，更是情感共鸣与自我发现的园地^[3]。教师共情学生的情感体验，以涵容的态度接纳学生的不同反应。在这样的课堂氛围下，人际互动不再是简单的交流，而是课堂的重要资源。生生互动和师生互动都蕴含着大量可用于促进心理成长的资源，这种资源可能是新的思考角度、积极的情感体验或者解决问题的方法等。

例如，在“盲人过障碍”体验活动中，学生们被分为两组，一组戴上眼罩扮演“盲人”；另一组则作为“向导”，通过口头指引帮助前者穿越布满虚拟障碍的路线。活动最初时，旁观的学生只见“盲人”们似乎乐在其中，笑声与欢呼声此起彼伏，误以为他们正享受着游戏带来的乐趣。然而，活动结束后，摘下眼罩的“盲人”们分享感受时，纷纷讲述了自己在这一过程中的紧张与不安，以及对未知的恐惧和对同伴信任的微妙波动。这一鲜明的反差成为了课堂中的宝贵资源。教师适时引导，借由共情的力量涵容这些多样化的情感体验，鼓励学生们深入讨论这一现象背后的原因——沟通中的误解、信任建立的艰难以及视角转换的重要性。一名学生提出：“我们以为别人快乐，却不承想忽略了他们内心的挣扎。这次经历教会我不要急于下结论，要尝试真正理解他人的感受。”通过这样的对话，学生们不仅学会了从不同角度审视问题，还激起了积极的情感共鸣，如同情、理解与尊重，这些正是解决先前课堂中因缺乏有效沟通而产生的隔阂与误解的关键资源。此次活动不仅优化了课堂氛围，更为学生们提供了实践共情、增进人际理解的生动场域。

共情涵容强调的是教师对学生的深切理解与接纳，它要求教师能够深入学生内心，感受他们的情绪与需求，并创造安全、包容的学习环境。在这样的氛围中，学生敢于开放自我，积极参与课堂讨论与互动，人际互动因此成为心理课堂的重要资源，每一次对话、每一次分享都可能成为促进学生心理成长的契机，帮助他们发现自己的优势、正视自己的不足，并从中汲取成长的力量。实践表明，从人际互动中找资源，不仅能提升心理课的教学质量，更能深远地影响学生的心理健康与人格发展，教会学生如何在人际交往中发掘和利用资源，如何在理解与被理解的过程中获得成长。

四、借时空腾挪，从环境构建里找资源

在心理课堂的优化探索中，巧妙地调整与利用课堂内外的时空布局，以及有形与无形的环境元素，有助于挖掘出更多元、更深层次的教学资源，显著提升心理课堂效果^[4]。时空的灵活转换不仅能丰富教学手段，还为学生提供了更加立体、全面的心理成长环境，有助于他们在实践中深化对知识的理解，在体验中促进自我成长。

具体而言，在心理课的实际操作中，传统课堂的固定空间与有限时间往往限制了教学活动的多样性和深度。以一堂关于情绪管理的心理课为例，教师若局限于教室这一有形空间及固定的45分钟课时内，学生的参与度和情感体验可能会受到限制。然而，当教师运用时空腾挪的策略，情况便大不相同。课前，教师可利用网络平台发布预习任务，引导学生收集并记录自己日常情绪变化的小故事，这一过程实际上是将学习时间向前延伸，同时也将情绪观察的空间拓展到了学生的日常生活之中。课中，除了常规的讲解与讨论外，教师还可以依据课程内容和目标，重新构建教室空间，划分出讨论区、创作区、观察区等不同功能区域，学生每节课都可以将自己的心得或愿意和其他班级学生交流的话语留在相应区域。此外，还可以邀请心理咨询师或情绪管理专家通过线上连线的方式，为学生带来跨时空的专业分享。这样的安排既打破了物理空间的限制，也丰富了教学资源的维度。课后，鼓励学生成立情绪管理小组，定期在线上或

线下（如图书馆等开放空间）聚会，继续交流学习心得，形成持续的情绪支持网络。这样的时空腾挪，不仅能让心理课堂的内容更加鲜活和生动，也能让学生在实际操作与反思中，逐渐掌握情绪管理的有效策略。

从环境构建里找资源不仅是对心理课堂形式上的创新，更是对教育本质的深刻洞察。因为教育的真正价值在于如何创造和利用一切可能的条件，促进学生内心的成长与变化。教师通过巧妙地调整时空布局，不仅能够突破传统课堂的局限，还能将学生置于一个更加广阔、真实的学习情境中，让他们在实践中学习、在体验中成长。更重要的是，环境构建的过程实质上是在不断挖掘和整合各类教育资源，无论是课堂内的互动讨论、角色扮演，还是课堂外的实践探索、专家指导，都是心理课堂不可或缺的宝贵资源。它们共同构成了一个完整的心理健康教育生态系统，既满足了学生个性化发展的需求，也促进了其心理健康素养的全面提升。因此，在未来的心理课堂优化之路上，我们应继续探索和实践时空腾挪与环境构建的智慧，以期实现教育资源的最大化利用，为学生的心理健康成长铺就一条更加坚实、宽广的道路。

“慧眼识微处，何处不飞花。”心理课堂是一个充满生成性资源的场所，教师需要具备敏锐的观察力和灵活的应变能力，通过逻辑梳理、倾听表达、共情涵容和时空腾挪等多种手段，捕捉并利用资源来促进学生的心理成长和发展。通过不断实践和创新，心理课堂将成为一个更加生动、有效、富有生命力的教育场域，为学生的心理健康和人格发展助力。

参考文献

- [1]李卓辰. 创造性游戏设计在高中心理课堂的实践应用[J]. 中小学心理健康教育, 2024(32): 15-18.
- [2]高蓉. 营造有“心理味”的心理课堂的操作要略[J]. 祝您健康, 2024(26): 17-21.
- [3]戴志梅. 积极心理指向的心理课堂教学语言优化策略[J]. 中小学班主任, 2024(6): 50-51, 69.
- [4]林贝. 巧用教学素材, 构建灵动的心理课堂[J]. 中小学心理健康教育, 2024(7): 27-31.