

# 情境体验 体悟践行

## ——初中心理健康教育“体悟式教学法”的应用研究

杨雪

惠州大亚湾经济技术开发区实验学校

**摘要:**初中生正处于身心发育的关键阶段,该阶段的学生自我意识和易敏情绪突出,若教师不加以正确引导则可能导致其出现不健康心理。体悟式教学法是教育发展中的产物,其强调教师在心理健康教育中站在学生的角度思考问题,并结合学生身心特点和发展需求为其构建生动直观的教学情境,帮助学生在情境吸引下主动参与到教育活动中,并在亲身感悟中缓解自身情绪压力和心理困扰。文章以新时代心理健康教育要求为指导,分析了在初中心理健康教育中应用“体悟式教学法”的重要意义,探讨了当下初中心理健康教育中所存在的现实问题,并针对性提出初中心理健康教育“体悟式教学法”的应用策略,以期为学生心理健康发展提供有力支持。

**关键词:**初中;心理健康;“体悟式教学”;情境教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.02.226

### 引言

随着教育的不断深入,加大对学生心理健康教育力度已成为广大教育工作者的共识。初中生不仅要面临中考压力,还要面临生理和心理发育带来的多元化问题,这难免会在潜移默化下对其造成心理困扰。初中教师需认识到该阶段学生的特殊性,并结合初中生身心特点和发展需求针对性引入“体悟式教学法”来帮助学生在情境互动中感知自身所存在的心理问题,并在和老师、同学的交流中改善心理健康状况。教育要认识到体悟式教学法在心理健康教育中所产生的积极推动作用,并在和学生的平等互动中引导学生将抽象的心理健康知识具体化处理,促使学生在体悟式情境中获得较强体验感,进而实现提升学生心理健康水平的目的。

### 一、初中心理健康教育“体悟式教学法”的应用意义

#### (一)有助于学生接纳自身心理问题

“体悟式教学法”注重以生动的情境来带领学生了解心理健康知识,该教学方法具有较强的开放性和生活化特点,学生能够在熟悉的生活化情境中获得良好体验感,并通过和情境产生共鸣来认识并接纳自己所存在的心理问题。体悟式教学活动十分丰富,能够以学生可以接受的情境来激发学生了解心理健康知识的积极性和主动性,并帮助学生在直观感受中解决所出现的心理问题。体悟式教学和传统的心理健康教育方法不同,其强调以学生的个性特点为中心来引导学生在情境中寻找自身记忆,进而将理论性知识内化为学生自己的思维。不同的学生在体悟式学习中可能会获得不同的感受,能够在强烈的体验感中放松身心并走进自己的内心世界,最终实现引导学生面对自己心理问题的目的。

#### (二)有助于优化心理健康课堂细节

体悟式教学法注重学生是否能够获得良好学习体验,教师若想达成这一目标就需要加强教学细节处理,让学生在教学活动中感到惊喜不断,这完全改善了传统心理健康教育模式的单一化问题。体悟式教学活动强调教师带领学生在良好互动中进行心理沟通,这种沟通和交流并不具有模式化,能够很好地适应不同学生的心理健康需求<sup>[1]</sup>。学生在开放式的体悟式教学活动中能够看到自己的影子,能够在教师的引导下直观感受自己所存在的心理健康问题,有助于学生从细节处了解并接纳自己。初中心理健康教师在以体悟式教学法为辅助开展教育活动的过程中,首先要结合班级学生的实际学情构建具有教育意义的心理健康教育活动主题,并带领学生在主题指引下开展细节化的教学活动。教师在体悟式心理健康教学活动中要指引学生了解并掌握主题知识,并为学生分析出现此类心理健康问题的主要原因和解决方法,进而推动学生在细致入微的教学过程中重拾自信。教师利用体悟式教学法将心理健康教学内容进行合理整合,确保所开展的教学活动能够满足学生的心理健康发展需求,这是推动初中心理健康教育提质增效的重要举措。

#### (三)有助于学生实现自我成长突破

初中生正处于身心发育的关键时期,该阶段的学生需要面临中考,具有突出的学业压力。虽然初中阶段的学科并不似高中那般复杂和繁琐,但初中生认知能力和逻辑思维能力发展尚不完善,所以其在初接触初中学习内容时往往也会出现难以理解的现象。若学生没有及时妥善解决所存在的现实问题,就会导致冲突日趋增多,最终对学生身心发育造成负面影响。学生在体悟式心理健康教育活动中需要和教师、同学进行和谐互动,并要在多元化的心理健康教育主题下接触丰富的学习资源,

其能够在主动学习中了解如何放松学习压力和人际交流的压力。体悟式教学法有助于学生在良好沟通中了解他人优秀思维，并能够在他人的鼓励和引导下调节身心、改善自我心理健康状态。学生在和他人的互动沟通中可以感受到他人给予自己的关爱和温暖，这会在潜移默化中推动学生接纳自我、实现自我突破。

### 二、初中心理健康教育“体悟式教学法”应用的挑战

#### （一）缺乏对“体悟式教学法”理念的关注

虽然广大心理健康教育工作者已认识到“体悟式教学法”的意义，但大多数教师实际的教育过程中并未将其应用于心理健康教学活动中<sup>[2]</sup>，其普及程度并不高，致使“体悟式教学法”的心理健康教育意义难以得到充分发挥。虽然教育改革强调了以多元化教学手段带领学生主动参与到教学活动中的重要意义，但在实际的落实过程中却未能取得良好成效，如何将“体悟式教学法”高效融入初中心理健康教育教学中仍然是目前心理健康教育发展的一大难题。部分教师在开展心理健康教育的过程中往往更加强调集体性指导<sup>[2]</sup>，而未能加强对学生个体差异的关注，这并不利于学生的个性发展。虽然大多数心理健康教师对“体悟式教学法”的认识逐渐加深，但将其和心理健康教育相融合并未引起广泛关注，致使心理健康教育的有效性难以完全落实。

#### （二）缺乏可供参考的心理教学实践经验

可以发现当下在初中心理健康融入“体悟式教学法”的过程中，较为突出的问题是教师缺乏实践经验，实践经验的不足可能会导致“体悟式”心理健康教育难以发挥其应有之作用。教师以“体悟式教学法”为辅助开展心理健康教育需要结合初中生的学业特点和具体情况来进行针对性的研究，部分教师因缺乏丰富的实践经验，在心理健康教育过程中难免会出现试错现象，这在一定程度上影响了“体悟式”心理健康教育的深入开展。心理健康教育是促进学生身心发展和个性发展的关键所在，教师需认识到新时代下初中生所接触的问题更加多元，所以教师若想进一步提升学生主动参与心理健康教育的主动性，就需要在教育中融入能够激发学生积极性的活动。但部分教师在实际的教学过程中为达成心理健康教育目标往往过于强调理论教育，未能结合学生的真实需求展开实践活动，这在一定程度上减弱了学生的参与活动的兴趣。

### 三、初中心理健康教育“体悟式教学法”的应用策略

#### （一）合理选择主题，优化学习体验

初中心理健康教师在开展“体悟式”教学活动的过程中应当以育人理念为基础，深层次挖掘心理健康教学

的主题内涵，并以此为依据构建出主题明确的学习活动内容，为学生营造良好的学习氛围。教师想要提高学习活动的合理性和完整性，就需要准确定位课程主题，为学生设计相关的主题情境，用生动有趣的情境来带领学生进入到学习活动中，进一步实现心理健康教育主题、教学情境以及学习活动的统一。初中心理健康教师在实际的教学过程中需要结合学生的实际情况，帮助学生通过学习活动了解自我存在的心理问题，进而达到帮助学生接纳自己、改善现有心理问题的目的。

心理教师在确认心理健康活动课程主题前，利用智为心理测评系统为学生做多种心理测评，通过测评结果发现大多数初中生在现实的学习和生活中往往具有“难以解决问题”“不知道如何和他人相处”“如何控制情绪”等问题，这些问题的出现源头在于“自信”“认知”和“学业压力”等方面。所以心理教师从学生的心理测评入手，从心理测评的结果中提炼出具有代表性的心理问题，并为此为主题开展心理健康活动课。如教师可以构建与“自信”这一主题相关的体悟式教学活动，并结合初中生认知特点进一步细化“自信”这一大主题，从中延伸出“和他人交流时的自信”“在学习中所面临的压力”等内容。学生在活动一开始可能难以立刻表达自己的想法和感受，所以教师可以开展“给自己的一封信”体悟式活动，让学生以第三人称的方式给自己写一封信来说一说最近在学习或生活中的情况。之后教师可以将信件统一放在匿名箱中，邀请学生分别抽取一封信，再说一说从自己的角度是如何看待信件主人的心理问题的，并给予信件主人鼓励和建议。

#### （二）科学构建情境，强化情感体验

初中生正处于对外界感到好奇的阶段，若教学环境过于单调或枯燥则可能导致教学效果不佳<sup>[4]</sup>。教师若想进一步提升教学效率，就要在开展“体悟式心理健康教育”时应结合初中生的身心特点，以初中生个性需求与心理健康发展需求为核心构建生动有趣的情境活动，进一步提升心理健康教育的形象性和直观性，为学生打造和谐舒适的心理健康教育环境，促使学生在寓教于乐的教学环境中集中注意力，进而实现“体悟式”心理健康教育活动的提质增效。

教师在心理健康活动课中使用体悟式教学法的教学过程中，可以结合初中生的个性特点为其构建“剧本杀”情境心理健康教育。教师首先需要在课程一周粗读符合初中生年龄特点的各类教育类剧本，如《你的世界，我的世界》。《你的世界，我的世界》主题为家校共育，其以递进的方式讲述了由于主人公明宝因为学业压力较大而沉迷于游戏，但明宝父亲由于长时间忙于工作，缺乏对孩子的了解而站在自己的角度一味批评孩子，

最后心理教师在其中起到了衔接作用，让明宝和父亲在角色互换中了解彼此的故事。本剧本符合初中生的身心特点和现实情况，心理教师运用体悟式教学法有助于学生在和明宝的共情中解决自己和家长之间的情感问题。教师首先要承担起“剧本主持人”的责任，并将学生分为七个小组，让学生在“第一幕：最近比较烦”中分析明宝的心理症结，并说一说自己对明宝心理问题的看法。之后引导学生在“第二幕：推卸责任”中通过明宝和父亲的对话来反思自我在家庭关系中的形象。教师紧接着帮助学生以“第三幕：彼此的世界”中感受换位思考的意义。学生在这样的体悟式心理健康活动中不仅能够提升自身学习积极性，还能够帮助学生和主人公产生情感共鸣，有助于学生在情节的递进中了解自己存在的心理问题，并在剧本互动中找到心理健康问题的解决方法，极大地推动了学生心理健康发展。

### （三）延伸教育活动，营造良好氛围

初中阶段的学生具有较大的学业压力，容易在潜移默化之下出现心理问题，所以教师在开展体悟式教学法不仅要加强对课堂教学的重视，还要将心理健康知识延伸至学生的生活当中，带领学生在实践活动中获得正向引导，最终实现心理健康发展的目的。学习对于大多数初中生而言并不是其青春期中最重要的事情，教师要认识到学生良好精神面貌和品质发展才是推动其全面成长的关键所在<sup>[5]</sup>。所以教师可以结合学生身心特点针对性设置多元化延伸实践活动，让学生在课堂外感受心理健康教育的意义。

教师可以带领学生走出校园，走入社区，带领学生以小组形式共同开展“我为老人送温暖”主题公益活动。学生在该活动中需要和小组成员互帮互助，达成良好合作关系，并要在合理分工下完成自己所肩负的任务。学生通过团体志愿活动不仅可以深入社区体悟到助人为乐的乐趣，还有助于学生在团队合作中体悟尊重他人、理解他人重要性，可以推动学生在和小组成员的合作中提升自身语言表达能力和人际交往能力，这有助于促进学生形成良好心态。学生在志愿活动中难免会遇到一些困难和挫折，但其能够在小组成员的鼓励下和任务驱动下坚持不懈地完成志愿服务，有助于学生在潜移默化中形成不畏艰难、积极向上的心态。

### （四）完善评价体系，增强教育效果

传统教学模式下单一固化的评价方式难以满足教学评一致性下的现实需求，无法为学生成长提供有力支持<sup>[6]</sup>。初中心理健康教师若想有效落实教育目标就需从课程内容及学生发展多角度出发构建多维评价体系，加强教学评一体化建设，从多角度和多方面关注学生学习效果、心理健康现状与情感的发展。

教师在开展“体悟式教学法”的心理健康教育活动后要构建集师生互评、生生互评和自我评价为一体的评价体系。如教师可以将学生进行小组分配，引导学生以小组形式开展有关“学业压力”的主题讨论活动，引导学生以第三人称的方式说一说出现学业压力问题的原因，再由教师带领其他学生用鼓掌的方式肯定其勇于表达自我的行为。教师紧接着对该学生的发言进行客观评价。并帮助学生认识到自我认知中的不足，促使学生在客观评价中提升自我。教师紧接着引导学生就其他学生发言进行评价，让学生在互评中形成客观公正的认识。教师还可以让学生以小组形式进行相互评价，包括观察心理健康问题的态度、面对心理健康问题的解决方式等。通过构建趣味评价活动能够进一步提升心理健康教育针对性和个性化水平，为学生身心健康保驾护航。

### 结语

初中心理健康教师要认识到以体悟式教学法开展心理健康教育的重要性与必要性，直面当下初中心理健康教育中所存在的现实问题。教师要结合初中生身心特点和发展需求，利用心理测评等方法了解学生所存在的心理健康问题，并以此为主题针对性开展主题情境活动，让学生在多元化的趣味活动中了解自我心理症结、接纳自我心理问题，并在良好互动中学习改善心理健康问题的方法，帮助学生在教学评一体化的“体悟式”教学活动中提升自我。

### 参考文献

- [1] 朱琼敏. 初中心理健康教育课堂管理存在的问题及解决策略探讨[J]. 试题与研究, 2024, (20): 117-119.
  - [2] 陈红. 心理情景剧应用于初中学校心理健康教育的实践与思考——以上海市蒙山中学为例[J]. 现代教学, 2024, (06): 52-56.
  - [3] 江礼梅. “爱诚美志”润心全员守护成长——上海市青浦区实验中学心理健康教育特色创建[J]. 现代教学, 2024, (Z2): 119-123.
  - [4] 姬俊梅. 体悟式教学在初中心理健康教育中的应用策略分析[J]. 考试周刊, 2021, (99): 7-9.
  - [5] 陈振亚, 刘芳, 陈红燕, 等. 心理情景剧应用于中小学心理健康教育的特色、功能与建议[J]. 中小学心理健康教育, 2022, (13): 28-31.
  - [6] 周全. 心理情景剧在初中心理健康教育教学中的应用[J]. 考试与评价, 2020, (10): 102.
- 作者简介：杨雪，1986.1.14，女，国家二级心理咨询师籍贯：黑龙江省密山，学历：大学本科，职务：心理教师，职称：初中心理一级，研究方向：心理学，惠州大亚湾经济技术开发区实验学校。
- 基金项目：本论文为广东省教育科学课题《初中心理健康教育课体悟式教学法的策略与研究》课题批准号（2025YQJK0729）研究成果之一。