

# 体悟式教学法在初中生品格培养心理健康课设计中的应用研究

瞿莉

惠州大亚湾经济技术开发区第三中学

**摘要：**体悟式教学法强调以学生为主体，通过创设情境、组织活动等方式，让学生在亲身参与和体验中感悟知识、塑造品格。将体悟式教学法应用于初中生品格培养心理健康课，能打破传统教学的局限，激发学生内在动力，促进其品格与心理的协同发展。文章探讨体悟式教学法在初中生品格培养心理健康课设计中的应用，通过分析体悟式教学法在初中生品格培养心理健康课中应用的意义，阐述其应用应遵循的原则，并提出具体的应用策略，能够为提升初中生心理健康教育质量，促进其品格的良好发展提供有益参考。

**关键词：**体悟式教学法；初中生；品格培养；心理健康课设计；应用

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.148

## 引言

初中生正处于身心快速发展的关键时期，品格培养与心理健康教育至关重要，传统的心理健康课程教学方法往往侧重于知识的传授，而忽视了学生的情感体验与实际需求。体悟教学法强调学生的亲身参与和体验，能让学生在具体情境中感受、思考并获得成长。它在初中生的品格培养和心理健康教育方面具有得天独厚的优势，能让学生在具体情境中充分感受和思考。因此，将体悟教学法引入初中生品格培养心理健康课，能够让学生在多样化的情境中体验、感悟，从而更好地理解品格内涵，促进品格内化，推动学生的品格成长和心理健康发展。

## 一、体悟式教学法在初中生品格培养心理健康课中应用的意义

### （一）促进学生品格的内化

通过让学生亲身参与、感受、体验，体悟式教学法创造了品格内化的有利条件，学生在传统教学中往往只是被动地接受品格知识，对品格知识的学习和理解很难做到真正转化为自己的行为规范。而体悟式教学法则让学生在特定情境中体验到情感的酸甜苦辣，对品格的感悟更为深刻<sup>[1]</sup>。这种由自己亲身经历引发的思考与感悟，可以让学生从内心深处对品格的价值产生认同，进而内化为外在的品格诉求。当学生将品格内化为自己的一部分时，面对各种情况时就能自觉遵循相应的行为规范，实现从“知道”到“做到”的转变，为其一生的品德发展奠定坚实的基础。

### （二）提高学生的心理健康水平

体悟式教学为学生释放压力、抒发情感提供了渠道，有助于提高学生的心理健康水平。在教学过程中，学生能够通过参加各种体验活动，更好地了解自己的情绪和心理状态，从而在心理层面获得更深刻的自我认知。学

生通过在活动中应对挑战和困难，锻炼了心理调节能力，学会了如何处理挫折和压力。同时在与同学、老师的互动中，学生也能学会理解他人，建立良好的人际关系，降低孤独感和焦虑感，这样有助于培养学生乐观、自信的心态，促进学生心理健康发展，使其更好地适应学习、生活中的各种变化。

### （三）增强心理健康课的教学效果

体悟式教学法改变了传统心理健康课教学中枯燥理论讲授为主的教学模式，极大地提高了教学效果，避免了学生感觉枯燥无味、参与度不高的问题<sup>[2]</sup>。体悟式教学以学生为主体，通过开展多种多样的体验式活动，激发学生的兴趣和积极性，学生在亲身体验中理解心理健康知识和品格培养的重要性，记忆更加深刻，教学过程中的互动环节有利于学生的思想交流和碰撞，课堂更加活跃，学生在体验中不断反思总结，将学到的知识内化为能力，有效地实现了心理健康课的教学目标。

## 二、体悟式教学法在初中生品格培养心理健康课设计中应用的原则

### （一）主体性原则

主体性原则强调学生在教学过程中的主体地位，在设计初中生品格培养心理健康课程时，学生是学习和发展的主人，教师要充分尊重学生的个性差异和自主意愿，围绕学生的需要和兴趣设计教学活动，让学生积极主动地参与到活动设计、问题讨论等教学的各个环节中去。通过学生的自主参与，对品格、心理健康等内涵进行深入的思考和体会，使学生的主观能动性得到更好的发挥。只有让学生成为教学的主体，才能让学生真正将所学知识内化为自身素养，实现品格修养的提升和心理健康水平的提高，而不是被动地接受教师的知识灌输。

## （二）体验性原则

体验性原则是体悟式教学法的基本属性。在心理健康课设计中应为学生创造丰富多样的体验机会，让学生体验品格与心理成长的重要，身体力行地感受和理解行为与情绪。体验活动可以是情感体验、社交体验、挑战体验等，通过不同的体验活动使学生获得成长<sup>[3]</sup>。体验性活动比单纯讲道理更容易让学生铭记，对品格成长和心理健康的促进更为直接，能够更好地为学生将来面临生活中的各种挑战打下基础。

## （三）开放性原则

开放性原则要求心理健康课设计要有开放理念、开放形式，教学内容不能局限于教材和课堂，应结合社会生活，关注学生的实际需要和社会热点问题，这样可以引导学生把所学知识应用到生活中，提高学生解决实际问题的能力。教学方法和活动形式要多样，鼓励学生从不同角度去思考问题，培养学生的创新思维和开放心态。课堂氛围要开放包容，允许学生提出不同的观点和疑问，促进师生之间、学生之间的思想交流和碰撞。开放性的教学环境能够激发学生的学习兴趣 and 创造力，为学生提供更多的发展空间。

## （四）系统性原则

系统性原则强调，心理健康课程设计需具备系统性与连贯性。教学内容应依据初中生的身心发展特点以及品格培养目标进行科学规划，从而形成完备的体系。从低年级到高年级，教学内容要逐步深化和拓展，各教学环节要相互衔接、相互促进，同时要把体悟教学法与其他教学方法结合起来，综合运用多种手段，全方位地培养学生的品格和心理健康素养。系统性的设计能够保证教学目标的有效实现，使学生在不同阶段都能得到针对性地教育和培养，避免教学的盲目性和随意性，为学生全面发展提供了有力的保证。

## 三、体悟式教学法在初中生品格培养心理健康课设计中的应用策略

### （一）精心设计体验活动

体验活动是体悟教学法的关键环节，在设计初中生品格培养心理健康课时，要根据教学目标和学生特点，精心策划体验活动，活动内容应紧密围绕教学主题展开，目标清晰明确，具有重要意义。通过设计团队合作活动、自我挑战活动等不同类型的体验活动，让学生在活动中体会到不同的情绪和心理状态。活动难度要适中，既不能让学生过于简单而感到乏味，也不能让学生过于为难而产生挫败感<sup>[4]</sup>。精心设计的体验活动，能够让学生在活动中深刻体会品格、心理健康内涵，达到内化知识、提升能力的目的，从而激发参与热情。

比如在教学《开启专注之旅，点亮青春之光》这一课程时，教师可以设计“准确度大作战”“心跳百分比”

等活动。其中，“准确度大作战”采用测验游戏的形式开展，学生需要按照测验卷的指示进行作答，并在三分种的限小时内完成。在这个过程中，学生们要集中精力、仔细观察。这个活动紧扣“专注”这一主题，目的明确，让学生体验专注。“心跳百分比”活动让学生站成两排，通过传递信息抢布娃娃，让学生学会专注地听、看、摸。难度适中，紧张但又不会太难。整个活动调动了学生参与的积极性，让他们在活动中学到了专注的重要性，从而深化知识、提升能力、培养专注的品格。

### （二）创设真实的教学情境

真实的教学情境能增强学生的代入感，提高教学效果。教师在心理健康课中需要运用各种手段，创设与教学内容有关的真实情境，真实的情境能使学生对教学内容有更直观地感受和认识，并能在情感上引起共鸣<sup>[5]</sup>。在真实情境中，学生能够更加真实地表现自己的行为 and 情绪，便于教师及时发现问题并加以指导，同时真实的情境也能使学生联系所学知识和实际生活，提高解决实际问题的能力。创设真实的教学情境，可以使学生在促进品格养成和心理健康教育目标实现的同时，更好地融入课堂，增强体验效果。

比如在教学《破茧成蝶，勇毅前行》时，教师可以通过多种方式创设真实教学情境。如在“体验阶段”，用短绳围圈模拟“舒适圈”与“勇气区”，让学生依据对不同事件的直觉感受，站在圈内或圈外，如面对“坐过山车”“独自一人旅行”等情况，使学生真切感受走出舒适区面对挑战时的压力与不适，这一情境贴近学生对未知和变化的心理体验。在“感悟阶段”，设置“勇者征途”挑战区，用桌椅模拟“高空断桥”、帐篷模拟“黑暗密室”等，让学生分组挑战。学生在模拟的真实挑战中，能切实体会到挑战前的犹豫、挑战时的紧张，以及克服恐惧后的成就感，增强了对勇敢这一品格的理解和感悟，促进品格培养和心理健康教育目标的达成。

### （三）引导学生进行反思和总结

反思和总结是体悟式教学必不可少的步骤。活动结束后，教师要引导学生对自己行为和感受的反思，反思后，学生可以分析自己在活动中的表现，找出自己的优点与不足，教师可以组织学生进行小组讨论或者让学生进行个人发言，让学生反思出自己的结果，再向学生展示他人反思的结果，从他人身上获得经验，学习品格，学习心理健康知识。总之就是对反思的结果进行整理和归纳，形成系统化的知识和经验。让学生进行反思和总结的过程能够使将体验中的感性认识上升到理性认识，使知识内化和能力上升，达到提升学生能力的目的。

比如在教学《责任心我能行》时，教师在每次活动后都可以引导学生进行反思总结，如在“决战时刻”活

活动结束后，组织小组讨论观后感问题，让学生用手臂比画自己对分管区域、角色的投入程度，并对各尽其责给团队带来的好处进行思考。在活动中，教师指导学生进行反思总结，这促使学生分析自己在活动中的表现，发现自己的优缺点。在“抢救酷斯拉”活动结束后，提出一系列问题，如让学生分享印象深刻的事情，发现团队的优点，思考多人放绳的结果等等，学生可以从中得到一些启发。此外还可以让学生指导评估自己承担责任的指数并说明原因，联系生活思考自己扮演的重要角色和责任。最后，总结活动经验，思考负责的表现给自己和团队带来的益处，将活动中的感性体验上升为理性认识的责任感，促进知识内化，提升能力。

#### （四）加强教师的指导作用

体悟式教学过程中，教师起到引领的作用。活动前教师要告知学生活动的目的和要求，使学生明确自己要做什么；在活动中教师要时刻关注学生的表现，及时给予指导与帮助，当学生遇到困难时要引导学生积极思考，找出解决的方法；在活动结束时教师对学生的表现给予评价与反馈，肯定学生的优点，指出不足之处，并给出改进的建议。教师的引领作用能够保证体验活动顺利地进行，提高学生的学习效果，促进学生品格和心理健康发展。

比如在教学《传递仁爱，温暖青春》时，教师可全方位发挥指导作用。活动前，对于“施比受更为有福”和“拼图大考验”活动，教师首先要将活动的目的跟学生说清楚，让他们体验给予和接受的关系，学会合作等，还要将规则解释清楚，如不能说话，只能主动地分享自己的拼块等，这样才能让学生明白自己的任务。活动中，教师密切关注学生表现。若学生在“飞越集中营”活动里不知如何帮助蒙眼者越过绳子，教师要适时地指导学生想出合作的方法，并鼓励学生互相合作。课后，教师对学生的表现进行评价。对学生在拼图游戏中积极参与的优势进行肯定，同时提出一些学生在合作中缺少交流的缺点，并且希望学生在以后的交往中多交流，多为别人考虑，以此来促进学生的仁爱性格和心理健康的发展。

#### （五）整合教学资源

整合教学资源，可以丰富教学内容和形式，提高教学质量和效果，在设计初中学生品格培养心理健康课程时，教师要充分利用学校、家庭、社会等多方面的资源，如学校的图书室、多媒体教室等，这些能为学生提供丰富的学习资料，有助于提升教学内容的丰富度和教学效果。此外教师还可以与家长一起，让家长了解学生在校学习情况，共同促进学生品格培养和心理健康发展。社会上的各种机构和场所也可以成为教学资源，如博物馆、

科技馆等，教学资源的整合可以为学生提供更广阔的学习空间，使教学更贴近生活，提高学生的学习兴趣 and 参与度。

比如在教学《发现身边的闪光点——学会赞美他人》时，教师可以将教学资源充分整合，学校方面，利用图书馆寻找有关赞美、人际关系的书籍，让学生在阅读后分享自己的感悟，丰富对赞美的认知；借助多媒体教室播放相关视频案例，如在社交场合中有效赞美的片段，让学生直观感受到赞美的力量。在家庭资源上，教师配合家长，让家长观察孩子在家对他人的表现进行表扬，并记录反馈给教师，同时鼓励家长在家庭中起到榜样的作用，对孩子及家庭多进行表扬，营造一种表扬的家庭氛围。在社会资源中，组织学生到敬老院、社区活动中心等场所，让学生在与人不同人群的交流中运用赞美技巧，增强实践能力，通过整合这些资源，为学生提供更广阔的学习空间，提高学生学习和赞美他人的兴趣和参与度。

#### 结语

体悟式教学法在设计初中生品格培养心理健康课程时具有重要的应用价值，通过促进学生品格内化，提高学生心理健康水平，增强心理健康课程的教学效果，能够为初中生健康成长提供有力的支撑。在应用体悟式教学法时，教师应遵循主体性、体验性、开放性、系统性的原则，精心设计体验活动，创设真实的教学情境，引导学生反思总结，强化教师的指导作用，整合教学资源。只有这样，才能发挥体悟式教学法的优势，提高初中生品格养成心理健康课的质量，进而推动初中学生的全面发展。

#### 参考文献

- [1] 杨雪. 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[J]. 文渊(中学版), 2025(2): 677-679.
- [2] 赵园. 初中心理健康教育中的体验式教学[J]. 智力, 2024, (04): 1-4.
- [3] 姬俊梅. 体验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.
- [4] 朱雅勤. 情境体验式教学在心理健康教育活动中中的应用——以学习动机辅导为例[J]. 现代教学, 2021, (05): 32-33.
- [5] 苏爱梅. 探索心灵奥秘，共筑青春美好——体验式教学在初中心理健康教育中的应用[J]. 青春期健康, 2024, 22(16): 60.

基金项目：“本论文为广东省教育科学课题《初中心理健康教育活动中体悟式教学法的策略与研究》课题批准号（2025YQJK0729）研究成果之一”。