

# 高中心理健康教育对分课堂模式应用研究

尹建兰

江西省抚州市金溪县第一中学

**摘要:** 在高中阶段,心理健康教育越来越受到重视。心理健康对于高中生的成长与发展至关重要。在当前教育环境下,传统心理健康教育模式难以充分满足学生多样化需求。在高中教育阶段,心理健康教育对学生的全面发展具有关键意义。对分课堂模式作为一种创新策略,为心理健康教育提供了全新的思路。本文首先对对分课堂模式概述,其次对对分课堂模式的特点,最后就高中心理健康教育对分课堂模式应用进行研究,为高中心理健康教育提供新的有效途径,促进学生心理健康与全面发展。

**关键词:** 高中心理健康; 教育分课堂模式; 学生发展

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.144

## 引言

高中阶段是学生身心发展的关键时期,面对学业压力、人际交往、自我认知等多方面挑战,学生极易产生各种心理问题。据相关调查显示,我国高中生中存在不同程度心理困扰的比例较高,如焦虑、抑郁、人际关系敏感等问题较为突出。心理健康教育作为促进高中生身心健康发展的重要途径,其教学模式的有效性至关重要。传统的心理健康教育课堂模式,往往以教师讲授为主,学生被动接受知识,难以充分激发学生的学习兴趣 and 主动性,无法满足学生个性化的心理需求。对分课堂模式作为一种新型教学模式,强调将课堂时间合理分配给教师讲授与学生自主学习、讨论,为高中心理健康教育提供了新的思路与方法。探索对分课堂模式在高中心理健康教育中的应用,有助于提升教学效果,促进学生心理健康的健康发展。

### 一、对分课堂模式概述

对分课堂是复旦大学张教授提出的一种新型教学模式,该模式将讲授与讨论两个部分在时间维度进行了创造性分离。将课堂时间分成两部分,一部分时间由教师系统讲授,清晰呈现课程重难点以及核心知识,以促进学生对教学内容形成初步认知与理解,另一部分时间留给学生,让他们课后自主学习、思考消化,并且在后续课堂上开展小组讨论、交流分享。此模式重视学生的主体地位,给予学生充足的时间与空间去探索知识、表达想法,有助于培养学生的自主学习能力、批判性思维能力以及合作交流能力。在对分课堂中,教师不再只是知识的传授者,而是转变成为学习的引导者与促进者,引导学生深入思考问题,协助学生解决学习中遇到的问题。

## 二、对分课堂模式的特点

### (一) 强调自主学习

对分课堂突出学生的主体地位,鼓励学生在教师讲授后,通过自主阅读教材、查阅资料、思考问题等方式,深入理解所学内容。学生在自主学习过程中,能够根据自己的学习节奏和方式,对知识进行个性化的加工和建构,培养独立思考能力和自主学习能力。

### (二) 注重师生互动

在对分课堂的讨论环节,学生以小组形式进行交流,分享自己的学习心得和体会,共同探讨问题的解决方案。教师则深入到各小组中,倾听学生的观点,给予适时的指导和反馈。这种师生之间、学生之间的多向互动,不仅能够拓宽学生的思维视野,还能增强学生的沟通能力和团队协作能力,营造积极活跃的课堂氛围。

### (三) 促进知识内化

对分课堂模式通过教师精讲、学生独学和讨论以及最后的总结环节,为学生提供了多次接触和加工知识的机会。学生在自主学习和讨论中,将教师讲授的知识与自己已有的认知结构相结合,通过思考、分析、归纳过程,将新知识内化为自己的知识体系,提高知识的掌握程度和应用能力。

## 三、高中心理健康教育对分课堂模式应用

### (一) 构建科学完善的课程体系

构建科学完善的课程体系是高中心理健康教育成功实施的基础。优化课程设计是关键。心理健康教育应纳入学校的整体课程体系,设立专门的课程,并将其与核心素养中的人文底蕴、学会学习以及社会责任等目标紧密结合,形成系统且连贯的课程内容。这些课程不仅要

覆盖基本的心理健康教育，还需要通过设置专题课程，如情绪管理、学习压力调适、人际交往技能等，帮助学生更好地应对日常生活中的挑战。同时，心理健康教育应与学科教学相结合，打破学科间的壁垒，将心理素养渗透到语文、历史、体育等学科中，通过多学科协同作用，全面提升学生的心理素质和综合能力。建立分层推进模式也至关重要。根据学生各年级的心理发展需求和成长阶段，课程内容应分年级、分层次地推进。例如，高一阶段重点进行适应性教育，帮助学生适应高中生活；高二阶段则注重强化抗压能力训练，为学生应对学业压力提供支持；高三则应聚焦应试焦虑调节与职业规划辅导，帮助学生做好升学与未来发展准备。同时，课程设计也应注重生活化元素的融入，通过设计贴近学生实际生活的案例与活动，让学生在真实情境中提升心理调适能力和社会适应能力，进一步增强心理健康教育的实效性和吸引力。通过这样的课程体系，学生不仅能获得心理健康知识，还能在实际情境中提升应对心理问题的能力，从而全面提升其核心素养。

## （二）优化课堂讲授

在对分课堂模式中，课堂讲授作为基础环节，会影响学生后续的学习成效。因此，教师需要用心设计讲授内容，突出重难点，采用生动形象的语言以及多样化的教学方法，以吸引学生的注意力。以北京版心理健康高二年级下册“谁与你同行”一节的的教学为例。教师先展示一些校园中同学们学习、玩耍的图片，引发学生对于朋友关系的思考，从而自然导入本课程主题。随后，教师运用案例分析法，讲述一些因朋友间真诚互助而共同成长或因朋友间产生矛盾而深受困扰的真实事例，引导学生意识到朋友的重要性以及如何建立和维护健康的友谊关系。教师在讲授过程中，要注重逻辑清晰，将知识点串联起来，让学生对课程内容形成整体把握。在具体实施过程中，教师先用20分钟来进行教学，并适时地提出一些问题，如：“你觉得真正的朋友应该有什么样的品质呢？”以此让学生带着问题去听讲。在讲授完毕后，布置课后学习任务，让学生思考自己当下的朋友关系，看看有没有哪些地方是需要改进的。同时，还要收集一些有关朋友之间有趣或感人的故事，为下节课的讨论做好准备。下节课一开始，学生就踊跃地分享自己的思考以及故事，有学生讲述了自己和朋友因为一次误会差点断绝往来，后通过真诚的沟通又重归于好，他的经历引

发了其他同学的共鸣。在讨论过程中，教师引导学生结合之前讲授的知识，分析这些故事中朋友关系的特点以及处理方式的优点和不足。通过优化课堂讲授，学生在后续讨论中有了更清晰明确的方向以及更丰富多样的素材。如此一来，学生能更有效地将知识与实际生活相结合，提升自身对课程内容的理解水平以及应用能力。同时，激发学生针对朋友关系这一话题展开深入的思考，有利于他们在生活中构建并维系健康且和谐的朋友关系。学生在讨论结束后，纷纷表示会更珍视身边的朋友，并且还学会了一些处理朋友间矛盾的策略，如主动进行沟通、尝试换位思考等，这些都是优化课堂讲授所产生的积极成效。

## （三）心理辅导课堂

针对学生在学习、生活中出现的各种心理困惑和问题，提供个性化的心理辅导服务，帮助学生解决心理问题，改善心理状态，促进学生心理健康发展。根据学生的实际需求确定辅导内容，主要包括学习压力缓解、人际关系困扰解决、情绪问题调适、自我认同建立、职业规划指导等。例如，对于在学习上感到压力过大的学生，辅导内容可围绕学习方法调整、时间管理技巧、学习动机激发等方面展开；对于人际关系紧张的学生，重点辅导人际交往技巧、沟通方式改善、冲突处理策略等内容。采用个别辅导与团体辅导相结合的方式。个别辅导针对学生个体的特殊心理问题，由专业心理教师与学生进行一对一的深入交流，运用心理咨询的专业技术，如倾听、共情、提问、面质等，帮助学生深入了解自己的内心世界，找到问题的根源并制定解决方案。团体辅导则适用于具有相似心理问题或共同发展需求的学生群体，通过组织各种团体活动，如心理游戏、角色扮演、小组讨论等，营造安全、信任的团体氛围，让学生在与他人的互动中获得情感支持、学习人际交往技巧、发现自身问题并实现自我成长。

## （四）优化课堂时间管理

教师在备课过程中，应根据教学内容和学生的实际情况，合理规划教师讲授、学生独学和讨论的时间。在课堂教学中，教师要灵活把控时间，根据学生讨论的进展情况，适时调整时间分配。如果学生讨论热情高涨且讨论内容富有成效，可以适当延长讨论时间；如果讨论出现偏离主题或进展缓慢的情况，教师要及时引导和干预，确保课堂时间的有效利用。

### （五）体验式与探究式教学

在各个分课堂中广泛采用体验式与探究式教学方法。体验式教学让学生通过亲身参与各种活动,如角色扮演、情景模拟、户外拓展等,获得直接的心理体验,从而更好地理解和掌握心理健康知识和技能。例如,在心理辅导课堂中,通过组织学生进行人际关系情景模拟活动,让学生在互动中体验不同沟通方式带来的效果,学习有效的人际交往技巧。探究式教学则鼓励学生自主发现问题、提出假设、收集资料、分析论证,培养学生的自主学习能力和创新思维能力。

### （六）进行过程评价

过程评价作为对分课堂模式建设中的重要部分,能及时反馈学生的学习状况,为教师调整教学策略提供依据。以北京版心理健康高二年级下册“高效学习的智慧”一节的教学为例。教师可以从学生的课堂参与度、自主学习表现以及讨论中的发言质量等多个维度展开评价,如观察学生在课堂讲授时的专注程度,记录学生在课后自主学习过程中是否积极完成教师布置的任务,搜集高效学习的方法与案例。在讨论环节,结合学生发言的逻辑性、创新性以及对其他同学观点的回应情况进行评价。在具体评价过程中,教师会精心设计出一份评价量表,每当课堂讨论结束后,便可根据量表对学生进行评价。有的学生在讨论过程中踊跃发言,并提出了有价值的观点,那么教师就应给予其肯定与表扬;有的学生课堂参与度不高,教师就应及时了解其中的缘由,鼓励他们积极参与讨论。通过开展过程评价,学生能及时掌握自身在学习中的优劣势,明确自己努力的方向。教师也可以根据评价结果对教学内容以及方法做出相应调整,以契合学生的学习需求,提升教学质量,推动学生高效学习。

### （七）校内外资源融合

积极整合校内外资源,为分课堂模式的实施提供有力支持。学校内部,充分利用心理咨询室、活动室、图书馆等场地和设施,为不同分课堂的教学活动提供保障;加强与德育处、团委、学生会等部门的合作,共同开展心理健康教育活动。学校外部,加强与社区、心理咨询机构、高校等的联系与合作,邀请社区心理专家、高校心理学教授等来校举办讲座、开展培训;组织学生到社区、心理咨询机构等进行参观学习和实践活动;建立心理危机转介机制,与专业医疗机构合作,确保在学生出现严重心理危机时能够及时得到专业治疗。

### （八）信息化教学手段应用

充分利用现代信息技术,创新心理健康教育教学方法。在知识普及课堂中,运用多媒体教学软件、在线学习平台等,为学生提供丰富的学习资源和便捷的学习渠道,如通过在线课程让学生自主学习心理健康知识,利用教学软件进行心理测试和评估;在心理辅导课堂中,借助网络视频通话、在线心理咨询平台等工具,为学生提供远程心理辅导服务,打破时间和空间的限制;在实践活动课堂中,利用社交媒体、在线协作平台等组织学生开展线上线下相结合的实践活动,如通过微信群组织心理健康主题班会的讨论,利用在线协作平台共同完成心理剧本的创作等。

### 结语

对分课堂模式作为一种创新的教学模式,在高中心理健康教育中具有显著的应用价值。通过将课堂时间合理分配给教师讲授与学生自主学习、讨论,能够有效激发学生的学习兴趣 and 主动性,增强学生对心理健康知识的理解与应用能力,促进学生心理健康发展。然而,在应用过程中也面临着很多挑战。通过加强教师培训与专业发展、培养学生自主学习能力和优化课堂时间管理等策略,可以有效应对这些挑战,推动对分课堂模式在高中心理健康教育中的广泛应用,为提升高中心理健康教育质量,促进学生全面发展提供有力支持。在未来的教学实践中,还需要不断探索和完善对分课堂模式,使其更好地适应高中心理健康教育的需求,为学生的心理健康保驾护航。

### 参考文献

- [1] 郑朝晖,罗秀云,孙阳菊,等.学生发展需求导向下的高中心理健康教育策略探究[J].教育科学论坛,2025(2):78-80.
- [2] 钱璟烨,张声岐,石帅剑.县域普通高中学生幸福感和心理健康素养现状调查及教育建议[J].心理月刊,2025(1):74-79.
- [3] 王焕然.高中心理健康教育对分课堂模式建构与实践[J].教育观察,2024(20):78-81+126.
- [4] 王娟.对分课堂在民办高校心理健康教育课程教学中的应用[J].教育观察,2022(23):65-68.
- [5] 方焱尧.开展高中心理健康教育工作的策略研究[J].教师,2025(1):23-25.