

小学心理健康教育中伙伴教育的策略研究

刘卫红

江苏省苏州高新区文正小学校

摘要：小学伙伴教育作为心理健康教育的重要组成部分，在促进学生的心理健康和社交能力方面具有重要作用。本文针对小学心理健康教育中伙伴教育的优势与有效策略展开探讨，通过分析伙伴教育的定义、特点以及实施策略，探讨如何有效地开展伙伴教育，以促进小学生的全面发展。

关键词：小学；心理健康教育；伙伴教育；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.220

引言

小学阶段学生的社交能力和心理健康对其全面发展至关重要，而伙伴教育作为一种重要的教育策略，在帮助小学生建立良好的人际关系和社交技能方面发挥着重要作用。小学生心理非常显著的特点是他们人际关系简单化或不知所措。在生活中，一部分小学生不会与人相处、与人交涉，甚至会为了一点小事用暴力去解决；他们一部分沉浸在自己的世界里，甚至拒绝参加社交活动。小学阶段是培养学生人际交往的重要时机，通过小学心理健康教育中伙伴教育策略的探究与实践，希望为所有教育者提供有效的指导和实践方向。

一、伙伴教育的定义与特点

人一生的成长发展同他人的交往是紧密相连的，心理正常发展的必要前提是正常人际交往与良好人际关系。当前小学生的心理问题日趋增多，究其原因都离不开人际关系。众多人际交往上的问题对学生的心理健康影响是巨大且连锁的，而小学六年是学生身心发展的快速阶段，也是积极心理品质养成的黄金阶段。在小学时期，伙伴教育的作用非常大。

（一）伙伴教育的概念界定

伙伴教育理念以“伙伴”概念为基础。伙伴教育，简单说来就是在伙伴关系中培养伙伴。此处界定为与同伴之间的人际互动关系。学生之间的同伴交往经历，可以促进伙伴成员主动接受团队规则，培养制订、遵守规则的意识与习惯，提高成员对伙伴的尊重，对学习、工作、生活的积极态度。^[1]

（二）伙伴教育的特点与优势

小学阶段正是同伴关系建立的关键期，在这一阶段，小学生开始建立伙伴集体，他们渴望得到关怀、有亲密的伙伴或者有牢固、紧密的联盟。

伙伴教育具有互动性、合作性，对学生发展具有重要影响。基于三年疫情、二胎多胎家庭等特殊时代背景，很多小学生在生活中表现孤独无措，学习上缺少合

作交流意识，情感体验严重缺失。部分小学生不知道如何正确的建立伙伴关系，缺乏伙伴交往的技能，他们倾向于以自我为中心且缺乏同理心，不能够理解伙伴的观点和看法，当产生矛盾和冲突时容易出现攻击行为。而良好的伙伴关系能为小学生提供情感支持和安全感，帮助他们建立自信心和积极的心态。同时，通过与伙伴的互动和交流，可以学会合作、分享和尊重他人，培养良好的人际关系技巧。

伙伴教育具有示范性，能提高学生的学习兴趣和积极性。在《论同龄伙伴对小学生行为习惯的影响》此文中，作者对300名小学生从学习习惯、生活习惯、言行习惯三个方面进行了行为习惯的影响调查。通过问卷调查，结果统计分析发现，同龄伙伴之间的学习习惯和言行习惯影响很大。生活习惯的影响中购物行为习惯的影响大于50%，不同的方面对不同的年纪学生的影响大小不同。^[2]由此可见，针对性地开展伙伴教育，让具有良好行为习惯的同龄伙伴发挥榜样的影响力，可以带动伙伴改善行为习惯的作用。伙伴教育所产生的示范效果，在日常生活中随处可见。

伙伴教育具有社会性，伙伴之间的彼此影响、互相激励，促进小学生逐步走向社会化。伙伴教育为小学生打开了一扇窗，让他们有机会接触到多样化的文化、价值观和社会背景。这样的体验，不仅培养了他们的包容性和多元化思维，还让他们通过与小伙伴玩耍，学会与人交往，与人合作。美国学者给儿童制定的社会化标准，其中的一条就是至少有一个同龄的朋友，并且友谊至少维持6个月之久。^[3]

伙伴教育是一种独特的教育力量，一种老师和家长不可替代的教育力量。

二、小学生心理健康教育中伙伴教育的有效策略

（一）培养团队合作意识

团队合作意识是指学生在团队中共同合作、协调与沟通的能力，这种能力不仅在学业上有所体现，也对心

理健康具有重要意义。根据心理学理论中的社会学习理论，团队合作能够促进学生之间的互动和信息交流，从而增强他们的学习动机和情感投入，有助于培养他们的责任感和团队意识，从而提升心理健康水平。维吉斯基的社会发展理论运用于教学实践，提出让能力更强的伙伴充当教师的角色；鼓励合作学习，懂得学习和学习者团体的关系。

基于此，笔者在平时心理健康教育中通过设计合作式学习任务，让学生在团队中共同解决问题或完成任务，或者组织团队活动，以此来培养学生的团队合作意识。

在校本心理课程《红领巾168—心育课程》中，笔者通过创设同伴合作情境，引导学生以伙伴合作的形式，最大限度地挖掘学生自身的积极性潜能，推进伙伴关系的优化。给学生创造更多的情境和机会进行伙伴之间的互动，不论是课堂上还是课外活动中，都给学生更多的自主权，放手让学生们自己去交流协作。同时活动中创设互动环节，比如团队合作、小组讨论、课程小老师等，培养学生学会合作的能力；开展校本课程，发挥学生的主体性，让学生们自主开展活动，做课程的小主人，培养学生自主发展和主动解决问题的能力。

同时，伙伴内圈的建立，有助于培养学生团队合作意识。伙伴内圈是基于水平关系建立的圈层，在班级内与同学建立伙伴圈，目的是让学生在“伙伴”互助学习中培养良好的合作意识及合作品质，形成团队合力，促进学生良好的心理品质的形成。

伙伴内圈的形式之一是伴学小分队。伴学小分队主要体现这样几个特点：一是科学设岗，按需分配。以“233”模式（“2”位团队领导者，“3”位协同者，“3”位弱势者）为基础，形成“人人有事做，事事有人做，人人有人管，人人能管人”的班级管理模式。二是民主选择，自我管理。教师引导学生根据自己的特长，在管理班级、组织活动等方面自主选择适合的岗位，在团队中体验被需要、被认可，增强团队凝聚力。三是伙伴活动。伴学小分队的全体成员采用线上或线下的方式，特别在寒暑假中，团队成员一起运动，一起阅读，一起参加劳动等体验活动，每一次活动都是人际交往的时机。各成员在小分队活动中有展示，有责任心，也有为了团队利益谦让的现象，让学生在小组活动中多与他人合作，形成合作意识。四是过程评价，注重激励。以每个小分队阶段性的管理效果作为量化标准，对伴学小分队进行反馈、激励和评价，鼓励成员之间互相配合，取长补短。

例如开展六年级“‘职’奔梦想”自主教育毕业课

程，伴学小分队成员通过自组织、自分工的形式完成一场关于校外优秀职业工作者的访谈。在活动准备过程中他们需要让伙伴充分了解自己的优势，从而竞聘岗位，学生有的摄影、有的主持、有的撰稿、有的负责报告厅席位安排，事事有人管，人人有事做，八仙过海，各显神通，各司其职又通力合作，从而获得价值感。通过与家长辅导员、教师的互动沟通，与小队伙伴的交流合作，了解置办活动的要求，增强沟通、合作能力。在访谈活动中，与校外优秀职业工作者的互动又让他们从中获得成长的启发与力量。

伴学小分队的建设是一个小型社会的建设，是发挥各自优势，打开一扇扇门，团队合作，完成一项项任务或取得一个个成绩的过程。伴学小分队因为合作而温暖，因为温暖而让学生体会到合作的重要性与成就感。此团体有着较强的团队凝聚力，伙伴之间互相帮助、互相监督、互相关爱、在合作中达到心理自助，在共享中实现心理互助。通过群体内聚力及团体内人际交互作用，推进伙伴教育的优化。

（二）建立良好的人际关系

建立良好的人际关系是指学生与伙伴之间建立起互信、尊重和支持的关系，这对于学生的心理健康和社会适应能力至关重要。著名心理学家K. 莱温提出 $B = f(P, E)$ 的行为公式，他强调行为随人与环境这两个因素的变化而变化。良好人际关系对学生自我概念和情感发展的重要作用，良好的人际关系能够提升个体的幸福感和自尊心，减少孤独感和社交焦虑，从而对心理健康产生积极影响。

在伙伴教育中，教师组织学生参与团队活动、游戏等，提供机会让学生建立友谊和互相支持的关系。基于伙伴教育中良好人际关系的建立，笔者开展《友谊的巨轮》的心理团辅活动，指向学生良好人际关系的建立，取得了不错的成效。

本次心理团辅活动，主要通过四个阶段的活动：热身阶段——邮轮旅行（航行介绍）；转化阶段——邮轮导览（舱位介绍，邮轮设计）；工作阶段——扬帆起航（游客入船，升舱条件，友谊宝藏）；结束阶段——洋葱理论（介绍洋葱理论，思考航行指南）展开。

在热身阶段——航行介绍中，只限邀请不超过15位学生的朋友，成为旅行伙伴。通过航行活动的导入，具象化的呈现聚焦学生的朋友圈。在转化阶段——邮轮导览板块，通过舱位介绍、个人风格设计帮助学生更形象地理解不同层次的朋友圈所占据的地位，并引导学生开始思考。在工作阶段——扬帆起航板块，通过游客入

船、升舱条件、友谊宝藏引导同学们梳理自己的朋友圈，引导学生思考友谊的发展与变化，思考自己在友谊中所看重的部分，总结概括出自己的友谊价值观。通过最后洋葱理论，帮助学生理解在日常的人际关系中存在的三种交往形式，以更好地梳理自己的人际关系，适当地做出调整。

根据依恋发展理论，中高年级学生的依恋对象逐渐由父母家人转向朋友，因此同伴友谊变得越来越重要。此类活动，学生在回忆中体验了多样的友谊带来的不同感受，理解人际交往的洋葱理论，明确了自己的友情价值观，最终梳理出自己的人际关系，更好地应对人际交往中的多种情况，从而建立良好的人际关系。

（三）培养共情与自我管理能力

共情能力是指学生能够理解和关心他人的感受，自我管理能力是指学生能够有效管理自己的情绪和行为，这两者对于心理健康的培养具有重要意义。情绪智力，这个概念是由美国耶鲁大学的萨罗威（Salovey）和新罕布什尔大学的玛伊尔（Mayer）提出的。它是指个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力。^[4]学校是社交技能发展的重要场所，情绪智力高的学生更能理解和尊重他人的情绪，促进更和谐的人际关系。这有助于建立积极的伙伴关系，对于培养领导力和团队合作能力也非常重要。

共情能力有助于学生建立良好的人际关系，减少冲突和敌对行为，自我管理能力则有助于学生有效应对挫折和压力，增强心理韧性。笔者通过情感教育项目培养学生共情与自我管理能力。共情能力建立在同理心之上，同理心对学生的社会互动和人际交往具有重要的影响。在伙伴教育中，培养和发展学生的同理心，笔者是这样做的。

通过看视频，理解同理心，谈一谈“看完这个视频，你对‘同理心’有哪些更进一步的理解呢？”学习同理他人四部曲，1. 接受观点，比如：小A同学因为考试成绩不理想而难过，但在其他学生看来，小A的成绩其实还不错，没必要难过。当学生这样去看待小A所经历的事情时，就在否认小A的事实/观点，对小A来说的事实和观点是：这个成绩让小A感到不满意，因为小A认为这不是一个理想的成绩。接受事实/观点会让学生看到同理的一个前提是尊重。2. 不加评论，除了接受观点/事实，还要做到不去评论对方的经历。这也是为什么生活中的一些安慰和帮助本意是好的，但却让当事人感到更加糟糕的原因。用举例的方式来复盘学生在生活中被评价的体验，看看在这些体验中，大家在怎样被评

价。3. 看出对方的情绪，看出和理解对方的情绪往往是同理时比较困难的一步。人们在生活中对于他人情绪的捕捉能力是参差的，设置情境，让学生练习去找出情境中主角的情绪感受有哪些？例如，在小A因考试不理想而难过的例子中，请大家来说说这个难过中可能还会包含哪些情绪，来提高大家的情绪颗粒度；进行情绪词汇的PK，在头脑风暴中丰富学生对于情绪词汇的储备；带领学生讨论：怎样去听可以看出对方的情绪，比如全神贯注地去倾听，关注对方表达时的非言语行为、注意对方使用的情绪词汇等。4. 交流看到的情绪，在理解了对方所经历的事情和感受之后，最关心的就是，在助人情境中，如何去表达自己对对方的同理，一些常用的例句会帮助学生在表达时更有抓手，比如：“你觉得……因为……你听起来（看起来）好像……也许你觉得/感到……如果我是你，我可能会觉得……”

“同理心”专题辅导，有助于学生更好地提升共情与自我管理能力。此外，教师还可以情景模拟等方式，有效提升学生的共情能力和自我管理能力，促进了他们的心理健康发展。

结语

小学生心理健康教育中伙伴教育的有效策略是教育实践中的重要课题。通过本文的探讨，教师可以更好地认识伙伴教育在小学生心理健康教育中的作用，并提出相应的策略，以促进学生的全面发展，培养其良好的人际关系和社交技能。

参考文献

- [1] 蒋春艳, 陈国清. 基于伙伴教育的“学长制”探索与实践[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2012, (06): 162-163.
- [2] 孙才. 论同龄伙伴对小学生行为习惯的影响[J]. 内蒙古教育, 2015, (06): 19.
- [3] 赵亚兴. 伙伴也是一种教育力量[J]. 山东教育(幼教刊), 2004, (27): 63.
- [4] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2004: 410.

作者简介: 刘卫红, 女, 1979年7月, 江苏省苏州市, 汉族, 大学本科, 中小学一级教师, 苏州高新区文正小学教育集团水城路校区德育处主任, 研究方向: 心理健康教育。

基金项目: 本文系江苏省教育科学“十三五”重点自筹立项课题《基于“崇文尚正”校训的“红领巾168课程”的构建与实施》(课题编号: B-b/2020/02/275)的研究成果之一。