

游戏化教育在中小学心理健康教育中的应用与效果评估

童芳丽

柳州市柳江区教育局

摘要：随着社会的飞速发展，中小学生的心理健康问题受到广泛关注。传统的心理健康方法往往难以有效激发学生学习兴趣，从而导致最终教学效果不佳。教师要想更加有效实施心理健康教育，游戏化教育这一新型的课堂教学方式，能够以其独特的互动性及趣味性为教育实施提供新的思路和方法。本篇文章旨在探讨游戏化教学在中小学心理健康教学中的应用，旨在有效激发学生知识学习兴趣与积极性，提高中小学心理健康教育的效果。

关键词：中小学；心理健康教育；游戏化教育；应用策略；效果评估

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.07.228

引言

游戏化教育这一新型的课堂教学方式，能够以其独特的互动性以及趣味性有效激发学生知识学习兴趣、提高学生课堂参与度，从而促使心理健康教育变得更加生动有趣。此外游戏化教育在中小学心理健康教学中的应用还能够有效提高学生心理健康水平，培养学生形成良好的合作与交流能力、自主学习以及反思能力、情绪调节能力等。因此，教师要想改善传统心理健康教育的现状，应注重积极分析游戏化教学在中小学心理健康教学中呈现的巨大潜力与价值，同时可以探究游戏化教育在此教学中应用的有效途径，以此来帮助学生更加深入理解心理健康知识，促使其获得身心健康的发展。

一、游戏化教育的基本概念

游戏化教育作为一种新兴的教育方法，其核心理念深度契合中小学生学习能力、智力发展阶段及心理活动特征。在当前国家教育政策的支持以及指导下，游戏化教育的方法不仅符合中小学生学习能力、智力发展阶段的心理活动特征，同时也符合这一阶段学生心理发展以及成长的需求。由于中小学生学习能力、智力发展阶段的心理活动特征，具有好奇心强、求知欲旺盛的特点，但同时学生也面临着相对较大的学业压力、人际关系等心理挑战。传统的中小学心理健康教育方式往往无法有效激发学生学习兴趣与共鸣，难以达到预期的课堂教学效果^[1]。而游戏化教育方法便能够有效改善这一教学现状，通过结合教育内容为学生呈现具有趣味性和互动性的游戏，可帮助学生在轻松愉快的氛围中掌握丰富的心理健康知识，有效提高中小学生学习能力、智力发展阶段的心理活动特征，促使其在今后学习与生活中可以更好应对挑战。总之，游戏化教育在中小学心理健康教育中具有独特的优势与价值。

二、游戏化教育在中小学心理健康教育中应用的价值

（一）有利于学生学习心理健康课程

虽然中小学生的学习习惯以及兴趣特点等方面具有显著差异，但是都对于游戏存在浓厚的兴趣，因此教师应用游戏教育的方法展开心理健康教育存在着十分重要的作用。游戏教育的方法具有灵活性以及多样性等特点，符合中小阶段学生的实际学习需求以及学习情况，因此在心理健康教育课程中应用游戏教育方法可有效激发学生学习兴趣、提高课程参与的积极性。此外教师要为学生呈现各种趣味的游戏任务与挑战，如此可以帮助学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康教育的相关内容，以此来加深学生对于相关概念与方法的理解和掌握。总之这一教学方法的应用有助于中小学生学习能力、智力发展阶段的心理活动特征，提高学生知识学习的效率和积极性，并培养学生形成良好自主学习能力及探究精神。

（二）有利于提高学生环境适应能力

中小学阶段学生当前正处于身心发展的关键时期，学生的思维以及行为很容易会受到外界因素的影响。因此教师在中小学心理健康教育中应注重优化学生学习环境，帮助学生真切感受游戏化教育的趣味性，让学生在轻松愉快的氛围中学习丰富的心理健康知识。当然这一教学方法的应用还有助于缓解学生因为应试教育所带来的课业压力及心理负担，而是能够让学生在游戏中感受快乐并高效学习心理健康教育知识^[2]。此外游戏化教育在心理健康教学中的应用能够为学生营造轻松、和谐的氛围，而这一氛围恰好与心理健康辅导的需求相契合，因此能够为中小学生学习能力、智力发展阶段的心理活动特征，提供更好的学习体验，帮助学生逐渐形成良好的环境适应能力，为学生今后的学习与成长打下坚实的基础。

（三）有利于培养学生情绪调节能力

情绪调节能力是中小学生学习心理健康的重要组成部分，对于其今后的学习与发展存在至关重要的影响。游戏化教育的方法通过结合教学内容设计各种情绪调节的游戏任务与挑战，能够确保学生在游戏活动参与中学会如何识别、表达和管理自身的情绪。此外学生通过游戏化教育的方法还可以更加直观了解情绪的本质与作用，学会应用各种各样的策略来有效调节自身的情绪，确保学生在今后学习与发展中能够始终保持积极的心态以及情绪状态。通过借助游戏化教育方式来培养学生情绪调节能力不仅能够有效提高中小学生学习心理健康水平，还能够确保学生在今后学习与生活中可以更好应对各种各样的挑战与困难，以此来促进其获得身心健康的发展。

三、游戏化教育在中小学心理健康教育中应用的策略

（一）应用多种游戏形式，提高心理健康教育成果

要想进一步增强中小学心理健康教育的有效性，教师在教学中应注重灵活应用多种游戏教学形式展开针对性教育。这一方法的应用不仅有助于提高心理健康教育的趣味性，还可以有针对性对学生展开心理健康辅导以及知识的渗透，进而全面提高中小学生的心理健康核心素养，为学生后续知识的学习与发展打下坚实的基础。

1. 环境适应类游戏

首先可结合心理健康知识为学生设计环境适应类游戏，这一类型游戏设计的主要目的在于帮助中小学生学习快速适应新的环境、减少陌生感。例如可以设计名为“校园探险”的游戏活动，这些游戏要求学生在规定的时间内寻找并标记校园中的特定地点，例如图书馆以及体育馆等。学生在参与此次游戏时，教师需要引导学生积极交流与合作，同时要鼓励学生勇敢克服对于未知环境的恐惧，如此将有助于帮助学生逐渐形成良好的环境适应能力以及探索精神。针对这一游戏活动的效果评估，讲师可注重观察学生在游戏过程中的具体表现、完成游戏任务的效率以及在游戏中的互动情况来展开。

2. 交往沟通类游戏

其次可以为学生设计交往沟通类的游戏，这一游戏设计可有效提高中小学生的沟通能力及人际交往技巧。例如教师可以为学生设计名为“白色扮演”的游戏活动，学生需要在一个模拟的社交场景中扮演不同的角色，例如学生、家长以及教师等，同时能够通过对话与互动来完成相关的任务。这一类型游戏可确保学生在轻松愉快

的氛围中锻炼沟通技巧，同时学生可以学会如何有效表达自己的观点并倾听他人的意见^[3]。针对这一类型游戏活动的效果评估，教师可以通过学生在角色扮演活动中的具体表现、与他人对话内容的合理性以及是否可以做到尊重他人的观点来展开。

3. 竞争合作类游戏

最后可以为学生设计竞争合作类型的游戏，这一类型游戏设计的主要目的在于培养中小学生的竞争意识以及合作能力。例如教师可以组织学生参与“接力比赛”或者“团队拼图”等游戏活动，让学生在比赛活动参与中真正体验竞争的压力及团队合作的重要性。学生在参与此次游戏活动时，教师应当注重引导学生正确看待竞争与合作之间的关系，同时要鼓励学生真正做到既有竞争意识、又懂得与他人合作。针对这一游戏活动的效果评估，教师可注重仔细观察学生在活动参与中的具体表现、团队合作的情况以及是否能够处理竞争和合作之间的关系等来展开。通过合理应用多种游戏形式来开展游戏化教育，能够促使学生在轻松愉快的氛围中掌握丰富的心理健康教育内容、提高心理健康核心素养，当然还能够帮助学生更好利用心理健康知识开展高效学习、健康生活，以此来促进其获得身心全方面发展。

（二）科学应用亲子游戏，有效提高学生思维水平

在当前复杂多变的社会环境中，中小学生的心理健康教育显得尤为重要。这一教育的成功实施不仅依赖于学校及教师的努力，同时更需要家长的积极参与与配合。家校合作能够为学生创造全方位的心理教育环境，确保学生在轻松愉快的氛围中自然而然提高自身心理素质，以此来为其今后的学习与发展打下坚实基础。教师要想实现这一教学目标，应注重积极与家长之间建立起联系，共同策划并开展亲子游戏活动，确保学生在潜移默化之中逐渐形成良好的心理素质。

例如，教师可注重为学生呈现一些具有创意以及互动性的亲子游戏，其中主要包括“心灵手巧”的亲子手工艺制作活动，这一游戏活动设计的主旨在于让家长与学生一同完成手工艺品的制作。以游戏为媒介对学生展开心理健康教育，不仅有助于进一步增进家长与学生之间的情感联系，还能够确保学生在轻松愉快的氛围中掌握丰富的心理健康知识，让学生在游戏中的学习、体验和成长。例如家长在与学生一同制作手工艺品时可以引导学生学会耐心、细心以及专注，同时也可以注重培养学

生形成良好的想象能力与创造能力。家长与学生通过共同的努力与合作可以感受成功的喜悦与成就感,如此将有助于进一步增强彼此之间的信任与默契。教师在此环节应注重引导家长积极配合和投入,通过为家长提供游戏说明、示范游戏过程、提供建议以及反馈等,帮助家长在此环节深层次理解这一游戏活动的目的及意义,同时还能够确保家长在此环节掌握丰富的游戏方法和技巧^[4]。此外应注重鼓励家长以饱满的热情积极主动参与游戏活动,如此才能够为学生营造积极且健康的游戏化教学氛围,促使学生主动参与游戏活动中并取得良好学习成果。在此环节可尝试应用多种教学方法来评估亲子游戏在心理健康教育中应用的效果,例如可以通过观察学生在此次游戏活动中参与的表现、与家长之间交流以及反馈的情况以及学生的心理状态展开评估,这些评估的方法能够了解学生在游戏中学习及成长的情况。此外教师还可以应用问卷填写以及参与访谈等方式,来了解家长对于亲子游戏的看法与建议,以便教师更好地改进和优化亲子游戏的设计。总之科学应用亲子游戏展开中小学心理健康教育是一种有效的教学方法,学校与家长的配合能够为学生创造全方位的心理健康教育环境,以此来促进其获得身心健康成长与发展。

(三) 注重学生游戏感受,推动心理健康教育深化

教师在中小学心理健康教育的实践教学中能够发现,精心设计游戏活动不仅具备一定的教育价值,同时更能够深入学生的内心来触发学生真实体验与感悟。所以教师在实施游戏化教育时需要注重学生的游戏感受与反馈,并结合其反馈来优化心理健康教育方法,如此将有助于进一步提高游戏化教育在心理健康中的应用效果,促使学生获得全方位的发展。

例如,教师可融入游戏活动中与学生一同体验游戏的乐趣,这不仅仅是为了监督游戏的进行,同时更是为了亲身感受游戏所带来的心理健康教育效果。例如教师可注重引领学生参与“信任背摔”这一心理拓展游戏,同时教师也可以作为参与者之一来体验被团队成员信任以及支持的感觉。其次教师应当注重密切关注学生在游戏活动参与中的具体状态,深入了解学生的真实体验。学生在游戏中表现的行为、语言及情绪都是其内心世界的真实反映,通过观察学生在此环节的表现可判断游戏是否达到了预期的教育目标,同时还能够了解学生在心理健康方面是否有所收获。此外教师应注重与学生之间进行平等对话,了解学生

对于游戏化教育的看法与感受、在游戏中所掌握的心理知识水平。教师在与学生交流的过程中可发现学生在心理健康方面存在的问题及困惑,此外还能够为学生提供针对性的心理健康支持和建议^[5]。教师在关注学生游戏体验的同时还需要注意游戏设计的科学性以及有效性,也就是说游戏设计应当注重充分考虑中小学生的年龄、心理特征及教育目标,如此能够确保其游戏活动可触动学生内心。当然,教师还需要为学生提供充足的时间与空间来巩固自身对于心理健康知识的记忆和应用,并采取有效的教学方式帮助学生将所学内容内化成自身的心理能力与素质。教师在此环节可尝试应用不同的方法来评估游戏化教育应用的效果,首先可以观察学生的游戏表现及反馈来评估游戏是否具有吸引力以及教育价值;其次可注重邀请学生填写问卷调查或心理健康的测试,来有效评估学生游戏前后在心理健康状况方面所发生的变化;最后可注重邀请家长或专家来针对游戏化教育的方法展开评价以及建议,并在此基础之上不断改进和优化游戏化教学方法。总之注重学生在游戏过程中的体验是促进中小学心理健康教育有效升华的关键,教师在此环节应注重关注学生游戏参与中的感受与反馈,同时应注重针对反馈来优化游戏设计与课堂教学方法,如此将有助于全面提高学生心理健康素养。

总而言之,中小学开设心理健康课程的主要目的在于促进学生身心健康发展,确保学生可以在校园中度过愉快的时光,同时可在此阶段掌握一些必要的心理健康知识以及技能。因此,教师在此阶段的心理健康教育中应注重精心设计游戏化教育的方法,通过落实上述策略可有效引导学生在游戏中释放压力、轻松学习,以此来促进学生身心健康的发展。

参考文献

- [1] 刘春华. 小学心理健康教育存在的问题及对策探究[J]. 考试周刊, 2019, (A5): 7-8.
- [2] 宋加强. 基于家校合作模式的中学生心理健康教育思考[J]. 天津教育, 2019, (36): 72.
- [3] 朱雯. 积极心理学对高校贫困生心理健康教育的作用[J]. 发明与创新(职业教育), 2019, (12): 72.
- [4] 葛芬芬. 积极心理学取向的高中心理健康教育活动课探究[J]. 新智慧, 2019, (36): 107.
- [5] 路宜峻. 基于积极心理学的高校贫困生心理健康教育策略研究[J]. 吉林工程技术师范学院学报, 2019, 35(12): 27-29.