

# 活动式教学在小学高段心理课程中的应用探究

赵静

青岛经济技术开发区第二实验小学

**摘要：**心理健康问题已经呈现“低龄化”发展趋势，日渐受到各方的重视。中小学心理课程不同于其他知识学习类课程，更侧重实际应用，因此宜采用不同的教学方法。活动式教学具有边做边学、从实践中学习的特点，能更好地帮助学生面对生活实际问题、掌握心理调适技巧、提高心理健康水平。针对小学高段学生处于青春前期，学业压力增强、人际关系更加复杂、身心发展变动大的特点，活动式教学能够有效提升学生的自我认知深度，稳定学生情绪，促进学生身心健康发展。

**关键词：**活动式教学；小学高段；心理课程

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2025.01.123

## 引言

2023年4月，教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，提出全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养。在此背景下，本课题组成员以小学高段学生为研究对象，采用多种形式的活动，优化心理课程实施方式，以期更好地提高学生的心理素质和适应能力，促进学生的身心健康。

## 一、中小学心理课程与活动式教学

我国的中小学心理健康教育始于20世纪80年代末、90年代初，1999年国家教育部颁布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，2002年颁布《中小学心理健康教育指导纲要》，并于2012年发布“纲要”修订版，进一步指导中小学心理健康教育工作。修订版“指导纲要”明确指出，中小学心理课程不同于学科知识学习，应该避免学科知识化倾向和心理学知识专业化等倾向，要采用活动式教学，切实提高学生面对困难和挫折的应对能力，促进学生身心健康发展。但，大量中小学心理课程的实际承担者为从事语数英等学科教学的班主任。这些老师尽管认真负责，有丰富的课堂授课经验，却缺乏活动式教学的相关知识。因此，很多心理课程仍以讲授知识为主，穿插一些讨论环节或者辅助以活跃课堂气氛的游戏，很难真正落实活动式教学的要求，达到“以活动促进心理健康”的课程目标。

活动式教学核心旨在通过丰富多彩、贴近学生实际的心理健康活动，让学生在参与中体验、感悟和成长。活动式教学在心理健康课程中有独特的作用，不仅能够激发学生的学习兴趣，提高他们的学习积极性，还能够有效地将心理健康教育的内容融入到学生的日常生活中，帮助他们掌握心理调适技巧，利用所学心理知识和方法，更好地应对成长中的困惑和挑战。

中小学心理课程以预防心理问题、提高学生心理调适能力、提高学生心理健康水平为主。结合现状，如何优化心理课程中的活动，明确活动式教学的步骤，以便于广大非心理学专业的老师们操作，提高中小学心理课

程授课效果是当前亟待解决的问题。本课题以小学高段学生为研究对象，优化活动设计，围绕该年龄段学生面对的主要问题开展教学。

## 二、小学高段学生面对的主要心理压力

2024年4月到5月，课题组对本校五六年级229名学生进行了问卷调查，其中男生115人，女生114人，性别占比均衡。其中，167人（占调查总数的72.93%）表示自己保持了比较好的心理状态；还有60人（占调查总数的26.2%）的学生最近一段时间感到了焦虑或不安。这说明学生主体的心理状态总体良好，但仍有将近三分之一的学生在日常生活中存在一些负面情绪。而该阶段学生心理压力主要来自以下几方面：首先，学习压力大占比最高，为35.81%（82人），其次是担心未来，占比33.19%（76人），接下来两项分别是家庭关系紧张和与同学关系不好，分别占比为20.96%和14.41%。从调查数据可见，本校五六年级学生的心理压力主要来源于三个方面，分别为：学业压力（学习方面）、自我认知（担心未来）和人际关系（家庭及同学关系）。其中，学业压力的具体来源，73.36%的学生认为是考试成绩，也有49.34%的学生认为是与同学的比较，还有43.23%的学生认为是家庭期望，以及27.51%的学生选择了老师的期望。这说明学生的自我认知和人际关系认知两方面，也是构成了学业压力的主要来源。

针对学生存在的这三方面压力和问题，课题组优化了搜集到的各类活动，针对每一类设置了相应的训练项目，以期缓解学生的学业压力，提升学生的自我认知水平，促进人际关系的和谐发展。下面针对每个方面各举一至两个活动案例加以说明。

## 三、小学高段心理课主题活动示例

### （一）化解学业压力类主题活动

#### 【活动目的】

了解压力的心理学常识，懂得适度的压力有利于激发人的潜能，促使人们更加努力学习，取得更好成绩。但是，压力过大会对人身造成危害，导致焦虑、抑郁等心理，甚至是身体疾病。掌握压力调节的常见方法，并以合理的观念看待学习，以健康的心态对待成绩高低变化。

【活动内容】如果我考砸了

【活动步骤】

1. 全班同学分小组 6-8 人围坐在一起。
2. 讨论完成小组“如果我考砸了”表格，分别从父母、朋友和同学、老师、我自己四个角度，填写各自的反应和想法。

如果我考砸了

父母	朋友和同学	老师	我自己
有好处吗？			

3. 小组讨论并班级分享。

【注意事项】

1. 尊重发言，不否定、不嘲笑、不攻击别人观点。
2. 真实原则，认真对待别人的看法。
3. 教师引导：考试本质是测试知识掌握程度。成绩差，只代表自己某一部分知识没有掌握好，并不能说明自己是“差孩子”。考试压力大来源于担心成绩不好。教师要引导学生讨论并认识：错误是最好的学习机会；了解自己的错误和不足，能帮助人快速进步，成为更好的自己。

其他活动还包括：拥抱“错误”、我眼中的考试、换种学习方法等。

（二）探索自我类主题活动

【活动目的】

更客观地认识自我，了解自己。区别人对自己的评价是否客观，结合他人对自己的评价，完善自我意识，察觉自己的需求和特点，学习了解自己，客观对待别人和自己。

【活动内容】悄悄对你说

【活动步骤】

1. 全班同学后背贴上一张或者用夹子夹上一张 A4 白纸，并以 6-8 人为一组围坐在一起。所有学生轮流成为“写留言组”和“受留言组”。教师提醒所有参与者注意以下规则：

（1）注意留言措辞，正面、负面评价均衡，一句话写清自己的观点，并以真诚、客观、负责的态度参加活动。

（2）留言过程中所有成员不能互相交流，不能讨论、泄露别人的留言。（3）在宣布活动结束前，任何人不能偷看自己背上的留言内容。

2. 留言时间 10 分钟。活动时播放轻松欢快的音乐作为背景伴随整个过程。

3. 留言结束后小组讨论，交流感受。讨论问题：

（1）在活动过程中，各自的感受是什么？（2）所有留言中，哪些让你感到喜欢并认可？哪些让你感到烦恼、不同意？为什么？（3）你怎么看待别人对你的评价？

4. 各小组派代表班级内分享感悟。

【注意事项】

1. 活动前的引导和规则讲授环节很重要，强调客观和措辞的重要性。

2. 活动过程中注意留言的均衡性，小组内成员轮流给其他人留言。

3. 教师引导：别人对自己的评价既有正面的肯定也有负面的批评，这是正常的现象。人无完人，谁都有优点也有缺点。我们要客观看待别人，更要客观看待自己。别人的评价就是认识自己的一面镜子，如果哪些内容是自己不认可的、烦扰的，就在今后特别注意自己的言行。如果哪些内容是自己认可的喜欢的，就在今后加以强化。

其他活动还包括：接纳不完美的自己、情感轮、我的自画像、理想中的我等。

（三）人际关系和谐类主题活动

【活动目的】

了解人与人的不同和差异，尊重彼此的差别并且懂得人际沟通时信息的传播会出现遗漏、歪曲、增添等变化，导致失真和误会。因此，在人际沟通时要特别注意倾听，专注并且确认信息的准确和完整是非常重要的。

【活动内容】活动一：动物王国；活动二：流言蜚语

【活动步骤】

第一个活动“动物王国”具体步骤包括：

1. 教师提前准备狮子、老鹰、变色龙、乌龟四种动物的毛绒玩具或者图片。让全体同学选择自己喜欢，或者可以成为的一种动物，并以此分为四组。
2. 每组发一张表格，讨论并填写表格内容。
3. 班级分享小组表格内容。
4. 讨论并分享在活动中的感悟。

讨论表格以四种动物为表头，讨论自己小组成员为什么想成为这种动物，以及为什么不喜欢、不想成为其他三种动物。讨论表格参见下表：

为什么我们想要成为变色龙		
为什么我们不想成为		
狮子	老鹰	乌龟
为什么我们想要成为狮子		
为什么我们不想成为		
变色龙	老鹰	乌龟
为什么我们想要成为老鹰		
为什么我们不想成为		
狮子	变色龙	乌龟
为什么我们想要成为乌龟		
为什么我们不想成为		
狮子	老鹰	变色龙

【注意事项】

1. 为避免学生受同伴影响选择，让学生独自写下自己想成为的动物。全部完成后，再让学生拿着自己选择的动物进行分组，由此也可以看到班级里有哪些与自己想法类似的同学。

2. 分享讨论表格时提醒全体同学注意倾听，不可打断其他人的发言。有补充或者反对观点必须等发言人结束才可以。

3. 教师引导：人和人的差别非常大，任何人本来就有的外表、不同的性格、不同的喜好。自己厌恶的一些特质也可能正是别人喜欢的。由此促进学生理解与

自己不同的人，并接受人和人之间的差异，进而提升学生的人际交往能力。

第二个活动“流言蜚语”具体步骤包括：

1. 按学生在教室的座位，每一列为一组。
2. 教师提前准备要传递内容的小纸条，分发给每组的第一位同学看，第一位同学看后用耳语告诉第二位同学，第二位再告诉第三位，以此类推到最后一名。
3. 最后一名同学写下自己听到的内容，并与原始内容进行比较，同时记录各组的用时。从用时和准确度两方面评出优胜组。
4. 反复进行三四轮之后，讨论并分享在活动中的感悟。

### 【注意事项】

1. 语言在传递过程中会出现信息的遗漏、歪曲、再创造等情况，从而产生与原句完全不同的“流言蜚语”。求胜心切的学生可能会埋怨自己组内出现信息偏差的同学，教师要强调规则和注意引导。

2. 讨论为什么一句话经过六七个人的传递后会产生很大变化呢？从中感受到什么？

3. 教师引导：语言传递中的“失真”是一种常见现象，所谓“流言蜚语”也可能是人们在传播时无意间产生的。但在日常生活中，这种信息差往往会造成同学们相处时的误会。由此，同学们更要注意倾听，培养自己积极交流和及时确认的习惯。

其他活动还包括：尊重自己和他人、过河、传球等。

### 四、小学高段心理活动课的注意事项

小学心理活动课在实施过程，有以下几点需特别注意：

（一）教师明确活动流程、目的和要求。可以借助课件文档等形式，用简介的语言介绍相关规则，既能提高活动课的效率，有更多时间组织活动，也能提高学生参与活动的积极性并保障活动课的顺利进行。

（二）活动时间以小学一节课40分钟设计课堂。课程环节建议为：热身破冰及规则讲授环节在5分钟内完成。其他活动根据目的和具体情境不同有长有短，但建议在20-25分钟内完成。每节心理活动健康课，至少留出10分钟时间进行感悟分享。感悟分享是心理活动课程的必备环节，是学生自我意识觉醒的不可或缺的环节，这一部分不能省去。否则，心理活动课会成为一般游戏活动，起不到点化学生心灵的作用。

（三）一般活动以6-8人的小组为单位进行。尽可能将每一位同学纳入活动之中，使每位学生都有小组交流的机会，并且教师要鼓励不常发言的学生与大家分享感受，但不强求。

（四）由于课程以小组活动为主要组织形式，客观上会造成学生随意讲话的情况增多，课堂纪律没有一般的知识讲授课程好。学生在活动过程中容易控制不好音量和情绪，产生混乱甚至是语言冲突。教师需要特别强调活动的规则，规定什么时候可以说话讨论，什么时候需要保持安静，并随时观察、及时提醒。

（五）所有的活动课前，教师要提前与班级学生约定好，在分享过程中不使用贬损和侮辱他人的语言，并

要求学生保持开放和宽容的态度，以建立一个安全的分享氛围。同时，教师自己对学生分享和发言中说的错话，要持一种宽容和积极的态度。

（六）确保活动安全。活动前先让学生取下身上的坚硬或易碎物品，避免发生意外。并且，在活动中遇到学生产生情绪问题时，教师要及时安抚。

（七）教师要学习并掌握一些基本的提问和沟通技巧。心理课程中的提问方式有很多，本文推荐三阶段引导模式。即，通过“发生了什么？（What？）”“所以怎么样？（So What？）”“现在又怎么样？（Now What？）”进行发问。

第一步，“发生了什么”的提问是在了解活动过程中学生产生的感受。例如：在刚刚的活动中，你的情绪有什么变化吗？你观察到了什么？你现在的感觉如何？进而引出第二步，“所以怎么样”，这是在了解活动中学生由感性认识引发的理性思考。例如：体会到这些你有什么启发吗？这个活动给了我们什么启示或者教训？第三步问“现在将要怎么样”是启发学生联系今后生活，促使学生言行思想发生变化。例如，你发现了自己的不足，打算今后怎么做呢？

而心理课程中教师与学生的一般沟通技巧，主要包括接纳、复述、共情等几方面。具体而言，接纳学生所表达的信息，教师可以通过“嗯”“哦”等语气词以及点头等行为动作实现。复述就是教师用自己的话把学生表达的内容再讲一遍，用以确认是否准确理解了学生的意思。而共情则是教师能够理解学生情感，感同身受地体会对方的思维、情绪等。

### 结语

综上所述，活动式教学以其结合生活、触动人心、引发积极思考的独特的优势，成为小学高段心理课程的主要授课形式。而教师在组织活动式教学时，需要掌握一些基本的心理技能，明确目的、控制环节时间、引导学生探索、分享。通过这些方法，我们不仅能够让学生在活动中感受到快乐，还能在无形中增强他们的心理素质，使心理课程发挥应有的功效。

### 参考文献

[1] 邓淑英，麦淑华. (2023). 《青少年团体心理活动培训手册：从体验到收获》.

[2] 特蕾莎·拉萨拉，乔迪·麦克维蒂，苏珊娜·史密莎. (2016). 《正面管教学校讲师指南》. 张宏武，刘学慧译. 海口：海南出版公司.

[3] 杨彦平. (2021). 《学校心理测量与评估》. 上海：华东师范大学出版社.

[4] 袁章奎主编. (2013). 《中学班级心理团体活动142》. 北京：中国轻工业出版社.

[5] 教育部中小学心理健康教育专家指导委员会. (2012)《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》. 北京：北京师范大学出版社.

基金项目：本文为青岛市教育学会2024年度“心理健康教育项目”阶段性成果（课题编号：2024XLJK13）。