

# 思维导图在小学心理健康活动课中的应用

温志钦 林少强

(佛山市顺德德胜小学 广东 佛山 528300)

**[摘要]** 思维导图不仅仅是一个思维工具,在小学心理健康活动课中其实也具有非常好的应用效果。在小学心理健康活动课中,思维导图有助于提炼心理主题,帮助学生宣泄和表达内心的情感,有助于小结和表达内心的收获,拓展创新思维能力,增强学生的学习思维能力,更是心理教师进行课程设计的良好工具。

**[关键词]** 心理健康;活动课;思维导图;教学应用

## 一、思维导图概述

思维导图是英国“记忆之父”东尼·博赞(Tony Buzan)在70年代所创,经过几十年实验与深化,已经得到学术界、教育界、企业界的认可,风靡欧美数十年,已成为21世纪风靡全球的思维工具,目前国内也有许多专家学者在研究思维导图的应用和推广。

思维导图是终极的组织性思维工具,而且使用起来非常简单。所有的思维导图都有一些共同之处,它们都使用颜色,都是从中心发散出来的自然结构,都使用线条、符号、词汇和图像,都遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。使用思维导图,可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图,它与我们大脑处理事物的自然方式相吻合。它组织信息的方式是非线性的。

思维导图调动了人的右脑的机能,使人的左右大脑一起配合,让人的神经通路更畅通,人的思维潜力挖掘得更充分,因而记忆更轻松,学习起来更容易。所以,思维导图不仅帮助学生记忆,而且还能全面锻炼学生大脑的综合能力。

如今,各个学科已经广泛在讨论思维导图在学科教学的应用,都取得了良好的教学效果。作为一门与大脑科学和心理科学密切联系的思维工具,在小学心理健康活动课中其实也具有非常好的应用效果。[1] 本文结合日常教学实践,论述思维导图在小学心理健康活动中的应用。

## 二、思维导图是学生提炼心理主题的工具

思维导图的第一步工作是确立一个思维的主题。这个过程应用在心理健康活动课中帮助学生提炼自己心中的心理主题,为心理健康课程提供了鲜活和集中的主题。可以有效的克服在一些心理健康活动课程中话题过于空泛,难以贴近学生个体内心世界的缺点。例如,在一堂心理健康活动课中,教师借刚讲完思维导图的课程后,邀请六年级学生自由拟定思维导图的主题,限定的范围是要寻求某些相关主题的心理原因。课堂虽然安静,只有纸笔的声音,但思维却很活跃,学生拟定了许多非常有意义的心理主题。比如:“人不开心的原因”、“为什么小学生不喜欢上语文课”、“如何解决堵车”、“为什么被人欺负”、“大家为什么喜欢电脑”、“暑假安排表”、“人为什么笑”、“人为什么会高兴”、“为什么我总给老爸打”、“为什么人喜欢狗”、“为什么人讨厌狗”、“为什么有人的成绩特别差”、“为什么不可以吃零食”、“我为什么讨厌宠物”、“为什么大家喜欢去麦当劳”、“崇拜诸葛亮的原因”、“朋友绝交的原因分析”……这些主题充满着鲜活的个人特色,帮助我们很好的了解学生内心关心的主题,同时提炼了心理主题,为进一步深入心理健康课程打下了坚实的基础,是不可多得的好工具。

## 三、思维导图是学生宣泄内心情感的工具

心理健康活动课重视学生个体情感的表达与宣泄,以达到团

体心理辅导的作用。思维导图简单易学,符合学生的思维特点,即可以用形象思维表达,也可以用思维导图的特点表现出思维的逻辑抽象性。当我们鼓励学生以内心情感为主题进行思维导图时,学生可以带着浓烈的兴趣将自己的内心情感通过思维导图表达出来,从而实现的情感宣泄的作用。而且,这种表达方式安全温和,适合课堂的氛围,是很好的表达方式。例如,在以“人为什么不开心”为主题的情绪课程中,很多学生通过思维导图自由地表达了自己情感。在分支中附加了很多图案说明了以下几项原因:被老师批评、弄伤了自己、考试成绩不好、无聊、不能玩、摔倒了、发烧……原本积压在这个学生内心的负面情绪事件通过思维导图直接表达了出来。当然,在“人为什么会高兴”为主题的思维导图活动中,学生也可以借助思维导图表达积极的内心情感,从而升华活动的主题。

## 四、思维导图是学生小结内心收获的工具

当我们在活动课中邀请学生对自己进行内心小结收获时,常规的方式有个别学生公开分享,有在笔记本上写下自己的感想等方式。但我们也发现这些方式下,局限于自己的感受水平和表达能力,有些学生难以进行小结。我们邀请学生用思维导图的方式进行小结,情况有非常好的改善。几只彩笔,一张白纸,学生运用思维导图的方式进行,想法很快通过图片或文字的方式顺利展开。原因可能是思维导图可以很好的再现课堂的内容,激发学生的思考,降低了学生抽象思维的难度。同时,也有利于习惯用图像进行表达的学生。思维导图无形中成为学生进行内心小结收获的良好工具。

## 五、思维导图是学生激发创新思维的工具

思维导图在激发学生的创新思维方面具有很好的促进作用,是一个相当有效的教学方式。利用思维导图,学生可以充分发挥左右脑的作用,可以整合有效的思维要素得出新的想法,以达成创新的目的。以小学六年级课题《创意无限好》为例,让学生以“组合创新未来”为主题进行思维导图创作,学生的思维导图的分支中充分展现了各种物品进行组合后形成的新物品,图文结合,创意无限。比如有一个学生将手表的功能创新组合增加到40多种,手表具有了多样化的功能,可以当地图、电筒、投影仪,也可以实现3D视频通话。同时,在其它主题的心理健康活动课程中,思维导图的运用本身就是一个创新的过程。我们从小学生各具特色的思维导图作品中能够看到学生创新思维在作品的完成过程中得到了激发。

## 六、思维导图是学生增强学习思维能力的工具

心理健康活动课有一个重要的主题就是培养学生良好的学习能力,包括建立良好的学习习惯,了解基本的学习规律,例如记忆力方法,了解大脑的生理卫生知识,科学运用大脑,提升思维

(下转第223页)

### 三、播种爱心，促后进生成长

后进生是缺乏甘霖的麦田，是嵌着瑕疵的璞玉，即令班主任老师头疼，无奈，又有潜在的闪光点，他们一样渴望进步、希望得到认可。作为教师，作为班主任，我们要善于观察发现那些“后进生”时隐时现的闪光点，使他们在前进的道路上不断的进步超越自我。后进生也不一定是智商低下，更不是没有一点长处。“淘气、调皮的孩子有可能更聪明”。陶行知先生说过：“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼下有牛顿，你的讥笑里有爱迪生。”因此，我觉得在教育教学中，更应该对后进生有所“偏爱”：比如我们班已形成了不成文的默契，课堂上某个后进生能够举手发言不管回答的是否完整，我们都会自发地鼓掌，我会格外的赞许；学习上时刻关注是否有所进步；班费买的笔记本奖励给吴昊泽同学，孩子改变了，进家就写作业，孩子奶奶专门打电话表示感激。没有哪个学生是天生自暴自弃，坏习惯不是一朝一夕养成的，对于后进生的转化也不是一蹴而就的事情，转化后进生的工作是一项长期的、艰苦的、需要付出极大的耐心、常抓不懈工作。尊重、信任、爱、包容和赞赏是作为教师的根本要求。在我们的日常工作中除了热爱自己的事业，更要热爱自己的学生，特别是要“厚爱”后进生。

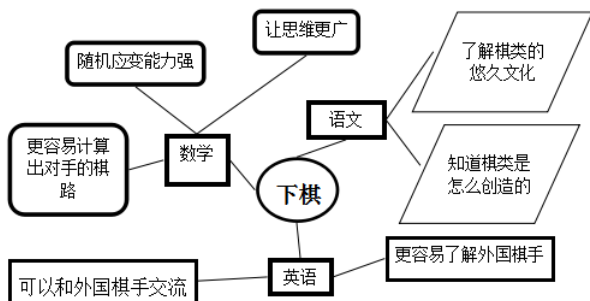
学习上及时耐心地鼓励、指导，思想上严格要求，生活上关心备至。让爱在学生心中生根发芽，一视同仁，让后进生、优秀生，一样在学校健康进步、成长、成人、成才。

#### 参考文献

- [1] 雷玲. 教师要学陶行知 - 上海: 华东师范大学出版社, 2011. 8
- [2] 杨廷英. 浅谈班主任对后进生的转化. [M] 东南民族师专学报, 1999 年第四期
- [3] 王立英. 《关于后进生转化教育的思考及对策初探》[J]. 教育研究. 2007 年第 2 期
- [4] 韩素梅. 《苏霍姆林斯基的教育观与“后进生”转化》[J]. 科技资讯. 2007 年第 2 期
- [5] 魏书生. 《班主任工作漫谈》[M]. 漓江出版社.
- [6] 钱在森. 学生困难的学生教育理论与实践. [M] 上海科技教育出版社, 1995

(上接第 224 页)

的自我训练意识等等。这些学习主题的心理活动课通过思维导图，非常有利于学生的知识掌握和体验。思维导图作为一种思维工具，更是促进了学生的思维发展，在各个学科中都有良好的应用之处。例如，思维导图有利于学生掌握课文段落之间的联系，也有利于知识点的记忆。某些主题的心理活动课，思维导图增强了学生对相关主题的学习和理解。以六年级《我的兴趣爱好》为例，我们希望学生能够理解自己的兴趣爱好和学科学习之间的密切联系，以防止学生过于沉迷兴趣爱好而忽略了日常的学习任务。按照常规的活动方式，无论是讲故事，还是情境讨论，这方面的教学都显得空洞无力。但我们引入了思维导图，让学生以自己的兴趣爱好为中心主题进行联想思维寻找它与语文、数学、英语学科之间的联系。通过思维导图，很多学生直接体验和了解自己的兴趣爱好和学科之间的密切联系，教学效果非常的好。例如，有位学生的兴趣爱好是下棋，他的思维导图如下：



### 七、思维导图是心理教师的课程设计工具

在讨论思维导图在学生心理健康活动课中的积极作用时，我们不可以忽略思维导图对教师的帮助。思维导图是心理教师在进行备课和课程设计时非常好的思维工具。首先，思维导图有助于

教师搭建教学的内容体系，在有限的课堂活动中把握核心的内容。另外，重要的是，利用思维导图，心理教师可以在一个左右脑都得以展现的思维导图中把握心理健康活动课的多元目标。我们需要考虑到一堂心理活动中包含的各种注意事项，思维导图正好可以整合这些事项，纳入课程设计当中。例如，以下元素是课程设计中要包含的：学生的基本情况，学生的情绪设计，学生活动组织，课程主题，课程的重点和难点，课程的素材准备，课程的个性化设计等等。[2] 心理教师和其它学科教师比较，其课程设计的难度和复杂程度要多一些，因为，心理健康活动课不仅仅是健康知识的传授，它是以人为活动主题，以人的心理健康为目的的课程。在教学实践中，思维导图很好地帮助了心理教师进行有效和系统的课程设计。

综上所述，思维导图在小学心理健康活动课中具有很具体、实效的应用，对其进一步的实践和研究，将有利于促进心理健康活动课的效果。

#### 参考文献

- [1] 陈爱华. “思维导图”在课堂教学中的应用 [J]. 新课程: 综合版, 2012 (10): 7-9
  - [2] 刘淑华. 巧用思维导图做“有为”心理教师 [J]. 中小学心理健康教育, 2014 (19)
- 作者简介:  
温志钦 (1968-9), 男, 佛山市顺德德胜小学, 副校长, 本科学历, 研究方向: 德育与心育。  
林少强 (1984-9), 男, 佛山市顺德德胜小学, 心理组组长, 本科学历, 研究方向: 课程与心育。