

高中生心理健康教育微课的开发与应用

徐妍

鲁迅美术学院附属中等美术学校

摘要:目前, 社会对高中生心理健康的关注不断提升, 处于青春期的高中生的心理问题复杂性及多样性也日益显现。本文讨论微课在高中生心理健康教育课程中的开发与应用, 目的在于通过加入现代信息技术, 融合多种元素, 强化教育的实效性。利用微课这一教育手段, 讲授心理学相关知识, 助力高中生心理的健康成长。

关键词: 高中生; 心理健康教育; 微课

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.050

引言

高中生在学业、人际以及未来生活的重重压力下, 心理负担较大, 在不能掌握正确的心理学知识和解决技能的前提下, 各种心理问题频发。微课凭借精炼的课程内容、聚焦的主题设置和灵活的教学手法, 在心理健康教育领域具有显著优势。本文深入剖析心理健康教育微课的开发与应用实践, 以期高中生群体心理的健康成长贡献力量。

一、微课概述

微课作为一种新兴的教学手段, 正日益受到教育界的重视。这种教学手段以短视频为媒介, 对单一知识点或某一教学环节进行深入探讨, 以内容的精炼和便捷性著称。微课充分发挥了现代信息技术的优势, 在形式和内容上补充并延伸了传统教学。微课的特点主要表现在: 其一, 时间上的限制, 一般不超过 10 分钟, 以配合学生的认知规律; 其二, 内容的专注性, 帮助学生快速把握学习重点; 其三, 应用的多样性, 可以灵活融入各类教学活动, 满足个性化教学的需求。

二、高中生心理健康教育微课的开发与应用价值

(一) 增强学生的积极情感体验

《中小学心理健康教育指导纲要》提出, 在心理健康教育过程中, 教师应平衡教学引导与学生自我启动的互动, 鼓励学生自主关注心理健康, 并提高自我维护的心理素养^[1]。课堂教学应把学生置于核心位置, 重视学生的体验感。教师通过多元化的教学手段, 促进学生积极参与, 感受情感上的共鸣, 强化积极情绪。微课应用于高中生的心理健康教育时, 应重视课程内容与学生的实际生活紧密结合。通过适宜的具体案例和情景模拟, 使学生能够身临其境地学习, 激发他们的学习热情, 并在解答问题的过程中感受到成功的快乐, 增强对积极情感的体验。微课平台还鼓励学生之间的在线互动和经验分享, 这样的学习方法不但能扩展他们的知识面, 还

能在集体中体会到温暖与合力, 培育他们的团队精神和训练他们的人际沟通技能。微课的多元化教学内容和特殊教学形式, 有利于学生多方位的情感体验, 提高教育的有效性, 提升学生的心理健康水平。

(二) 丰富高中生心理教育课程的实施途径

在高中生心理健康教育课程中, 微课已成为一种多功能教学手段, 不单单是课堂讲授的补充, 更是学生自主学习的宝贵资源^[2]。精心制作的心理健康教育微课, 聚焦于学生心理健康成长中出现的困扰和情感体验上, 有效增强心理教育课程的教学互动性和实效性。研究微课如何在高中心理健康教育教学中发挥最大效用, 对于推动心理健康教育课程信息化进程具有积极意义。

(三) 促进教师多方位成长, 促成资源共享

在进行高中生心理健康教育微课的制作工作时, 教师需要对教学材料、学生心理状态及心理学知识进行深入研究^[3]。掌握如 PPT 制作、屏幕捕捉、图像调整、音视频编辑等现代信息技术对教师来说可以提高信息技术的操作水平, 掌握多种教学技能。通过网络平台分享微课, 强化了教师之间的互动交流, 实现了资源的共通共享, 即可以提升心理教师的专业能力, 还可以提高心理健康教育的广泛影响力。

三、高中生心理健康教育微课的开发与应用路径

(一) 课程设计总体思路

高中生心理健康教育微课设计总思路, 需要着眼于学生的心理特点及未来的健康发展, 以培养心理健康成长为要旨。设计时强调理论与实践结合, 帮助学生掌握在现实生活中心理健康的自我维护的技能, 提升面对挑战时的心理承受力。(1) 课程内容需要精准对应学生心理健康成长所面临的挑战, 如缓解学业压力的方法、学习人际交往技巧和加强自我认同、自我接纳, 学会正确的情绪管理方法等。课程目标直指学生内心的困扰, 力求提供有效应对方法。(2) 教学方法要融合现代教育手

段和技术,例如动画展示、情景再现和小组讨论,吸引学生的注意力,激发学生的学习热情和参与度。(3)课程体系布局合理,既要重视单个课程的独立教学目标,又要保持整体教学的流畅性,助力学生心理健康全面成长。(4)课程要强调学以致用,紧贴学生的日常生活经验,通过实际案例分析等互动形式,引导学生把心理健康知识实践于生活,提升心理调节和问题应对能力。

(二) 高中心理微课类型

考虑高中生的心理特点,探究以“学习辅助”为目的的微课设计策略,把心理健康教育辅导微课细分为四个类型^[4]。第一种,注重知识传授,深入浅出地介绍心理学知识;第二种,强调策略与技巧的学习,帮助学生熟练运用;第三种,情感培育,通过多种艺术形式丰富学生的情感体验;第四种,操作演示,生动形象的展示活动规则,助力学生掌握知识要领。

(三) 高中心理微课开发需要注意的元素

1. 内容选取

鉴于高中生的心理成长规律、常见心理困扰及心理知识的教授需求,高中生心理健康教育微课的开发,需要关注课程目标的设定、实际应用场景以及预期的教学效果等方面,内容的选择要具体、全面、深入。整合学校心理辅导的实际状况,确定微课的教学内容与展现手法。

2. 主题选取

高中生心理健康的微课开发,主题选取的重要性不容忽视,这一环节直接决定了课程的普及度、实际应用价值和教学效果。例如,通过问卷调查、访谈和日常观察,确定学业压力、人际关系和情绪调控是高中生最关注的心理健康话题。针对普遍存在的学业压力问题——应对激烈的学习竞争,设计帮助学生们理性认识压力并教授应对策略的微课。对于人际关系,设计学习人际交往的技巧及建立和谐人际关系的方法。对于情绪管理,考虑到高中生正处于情绪多变的青春期,学校和教师需要开发聚焦情绪识别、表达和管理的微课,使学生能够更好地掌控自己的情绪波动。选择微课主题时,需要注重选题的时效性和广泛性,保证课程内容能够反映出高中生心理健康的当前需求和未来趋势。教师还要考虑到不同学生的个性化需求,选择能够满足多样化需求的微课主题。

3. 资源准备

高中生心理健康教育微课,精心准备教学资源是核心环节。选择适宜的资源素材除了能够使微课内容更加充实,还可以提升教学效果和学生的体验感。主要教学

素材涉及教学大纲、视频材料及案例探讨等。教学大纲作为骨架,为学生提供了系统性的知识框架。编排教学大纲时,应追求清晰、逻辑性强、视觉吸引,便于学生快速理解。视频材料以直观的形式,使得理论知识更易为学生所接受,适时嵌入视觉元素如图表、插图和动画等形式,有助于学生深化认知与记忆。案例探讨,注意理论应用于实际情境,选取具有针对性和现实意义的案例,鼓励学生进行深入思考。

4. 视频制作

高中生的心理健康教育微课,视频制作占据着举足轻重的地位,包括但不限于撰写剧本、搜罗必要素材、实际拍摄以及最后的剪辑合成。创作视频时,应注意把抽象的教学内容具体化为生动的视觉和听觉语言。根据主题要求,搜集与主题相关的视觉材料、音视频片段。画面质量、音频清晰度以及剪辑的流畅性是保证教学效果的关键因素。

(四) 高中心理微课的应用

1. 内容应用

(1) 整合多种元素,提升课程效果

高中阶段的心理健康教育课程,微课以多元化教学元素的使用,形成了一种新颖有效的教学模式。微课巧妙地结合了语言的感染力、音乐的渲染力和图像的展现力,为学生营造出一个既美观又启迪思维的学习空间,促进学生在情感的共鸣上,活动的体验中深化对课程的理解和记忆。

在微课的制作中,挑选适宜的音乐是重要的一环。音乐本身的节奏与旋律能够对学生产生积极的心理影响,提升感官享受,适宜的歌词,可以引起学生的共鸣。心理教师应巧妙地匹配音乐素材与教学主题,以发挥音乐在心理健康教育中的独特价值。例如以“感恩”为主题的微课。在微课前的准备阶段,教师精心挑选了《母亲》和《想起老妈妈》这两首歌曲,以此作为课程的情感载体,目的是让学生深刻领悟到母爱的伟大。教师通过让学生书写关于母亲的爱进行情感体验的初步探索,发现学生们的情感体验尚浮于表面,缺乏深度。为此,教师设计了听歌反思的教学活动,让学生在音乐的伴随下沉浸于沉思中。音乐停止,学生们表现出极大的参与热情,纷纷表达对母亲的感激之情。这种教学策略在促进学生情感共鸣方面,明显优于传统的语言讲授方法。

高中生心理健康教育课程教学的有效性可以通过视觉媒介的巧妙运用来增强。视觉素材——尤其是动画,能够使抽象的理论具象化,通过故事和人物的活动来增强学生的学习兴趣。准备微课时,心理教师应注重图像

的挑选和动画的制作,利用视觉和听觉的结合来加深学生的印象。以“青春女生之美”主题为例,可以设计两组对比显著的图片,引导学生对健康的美的内在含义进行思考。青少年正处于追求自我独立和乐于自我表达的时期,他们常常通过着装来体现这种追求。教师在课前需要认真筛选出能够引发深思的对比照片,让学生在比较中认识到健康的青春之美。比如,一张展示的是中学生纯真的一面,另一张则是追求外在时尚而失去青春本质的女生形象,使学生通过图像的直观对比,形成对美的正确判断。视觉素材的融入,能够显著提高心理健康教育课程的质量和效果。

(2) 多手段融合创作故事, 触发情感

高中生的心理健康教育微课,通过适宜的案例与故事叙述的方式,创设一个可以让学生沉浸于具有深度互动的现实模拟情景之中,使学生能够身临其境地感受到案例中情感冲突的复杂性,帮助他们体验积极的情绪,重新构建正确的认知,进而引发行行为的改变,达到培养学生拥有积极正向健康心态的目的。

在创作故事时,可以加入动画的手段。动画的运用是具象化的再现故事的情节,更是对情感深度的一种有效传达。高中心理微课在故事中加入动画,可以激发学生的学习兴趣,同时传递情感上的强烈共鸣。例如以“自信”为主题的教育。用动画作为微课教学手段,故事《棒球男孩》作为核心素材。故事展现小男孩在连续挥棒数次仍然没有成功后,如何通过正向自我对话,保持了积极的心态,甚至幽默地看待失败,认为自己是优秀的投手。课程的目的在于引导学生面对失败时,能够多元化思考,正确归因,保持良好的心理状态。

取自现实生活的视频资源也是传递情感的有效工具,视频展现的真实情感对学生有更直接的感染力。比如在探讨“自我认识与自我接纳”课题时,教师使用了《自己眼中的我》作为教学视频。视频通过演讲的形式传递情感,使学生在情感上受到强烈触动,观看后,学生的自我评价普遍变得更加全面和深刻。

(3) 具体案例与实际生活相结合

高中生心理健康教育强调让学生在活动中感受、分享、理解和学习,从而塑造学生正确的价值观与人生观,保持健康的心理状态。

例如以“异性相处”为主题的心理课程。处在青春期的高中生,对异性的好奇是本性,教授他们与异性交往的正确技巧,把握与异性交往的适当距离是一个必须探讨的主题。心理微课开始时,使用《爱情麻辣烫》的

片段作为背景,为学生提供了一个讨论的背景。讨论过程采取男女学生自由发言、直接对话的形式,教师尽量减少介入,让学生充分交换意见。实践证明,这种方法比传统理论知识的讲授更能激发学生形成正确的价值观和人生观。

2. 方式应用

(1) 课前预习

“研学后教”的教学框架下,心理微课成了学生“研学”阶段的重要组成部分。在课程正式开始前,用微课向学生传授必要的心理学知识,使学生对课程内容涉及的知识点有初步的认识。微课通过生动、具象化的讲授方法,可以吸引学生的注意力,激发学生的学习兴趣,增强课程教学的有效性。

(2) 课堂教学

以微课方式呈现心理学实验和活动,激发学生的学习兴趣,提升学生的参与热情,这对于提高教学质量和学生学习主动性具有重要意义。

比如,课前导入阶段,利用视觉材料,音乐、图片、动画和视频素材等,精心设计课前导入环节,对学生快速集中注意力和提升课程效果不可或缺。

(3) 课后拓展

微课作为一种新型教学辅助手段,它能有效地帮助教师把没有课堂时间深入讲解的课程素材,制作成易于学生自主学习的视频资源,倡导学生进行课后自主学习,促进学生的自主学习能力。

结语

在高中心理健康教育的课程中融入微课是教育革新的趋势。心理教师应积极学习现代信息技术,利用一切可用的教学素材,制作精彩的微课,让学生在视、听觉的享受中,学习心理健康知识,增强心理健康教育课程的互动性和有效性。

参考文献

- [1] 张雪娇. 积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用浅析[J]. 家长, 2023, (14): 76-78.
- [2] 杨珊珊. 积极心理学导向下的高中心理健康教育微课开发与应用浅析[J]. 科幻画报, 2023, (01): 133-134.
- [3] 冯晓燕, 高力攀. 慧心赋能: 积极教育视域下区域儿童青少年心理发展指导中心的发展路径[J]. 中小学心理健康教育, 2022, (35): 66-70.
- [4] 赵后明. 基于积极心理学的高中心理健康教育微课开发与应用[J]. 中学教学参考, 2020, (15): 87-88.