

依托数字化平台进行高中心理健康跨学科融合教学

——以表达性艺术治疗为例

张俊彦

江西省赣州市于都县新长征中学

摘要：随着数字化时代的到来，教育领域正经历着深刻的变革。本文聚焦于依托数字化平台开展高中心理健康跨学科融合教学，以表达性艺术治疗为例，深入探讨其融合教学的必要性与可行性、具体实施策略。通过实践案例分析，旨在为高中心理健康教育的创新发展提供新的思路和方法，促进学生的全面发展。

关键词：数字化平台；高中心理健康；跨学科融合教学；表达性艺术治疗

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.026

引言

在当今社会，高中生面临着日益复杂的学业压力、人际关系挑战以及自我认同困惑等多重心理问题，高中心理健康教育的重要性愈发凸显。传统的心理健康教育模式往往局限于单一学科的教学，难以满足学生多样化的心理需求。而跨学科融合教学作为一种创新的教育理念，能够整合不同学科的知识和方法，为学生提供更全面、深入的心理支持。数字化平台的出现，为跨学科融合教学提供了新的契机和手段，使得教学资源得以更广泛地共享，教学互动更加便捷高效。表达性艺术治疗作为一种结合艺术和心理学的治疗方法，具有独特的优势，将其融入高中心理健康跨学科融合教学中，借助数字化平台，有望取得更好的教育效果。

一、依托数字化平台开展高中心理健康跨学科融合教学的必要性与可行性

（一）必要性

1. 满足学生多样化心理需求

高中生正处于身心发展的关键时期，心理问题复杂多样，涵盖学业焦虑、人际关系困扰、自我认同迷茫等多个方面。单一学科的心理健康教育受限于知识范围和教学方法，难以全面覆盖学生的各种心理困扰。跨学科融合教学能够整合心理学、艺术学、社会学等多学科知识，从不同角度为学生提供心理支持和引导。例如，心理学知识可以帮助学生理解心理问题的产生机制，艺术学知识则通过绘画、音乐等艺术形式让学生以非语言的方式表达内心情感，社会学知识引导学生从社会环境角度思考心理问题，从而满足学生多样化的心理需求。

2. 提升教育效果

传统的心理健康教育方式多以理论讲授为主，学生处于被动接受知识的状态，参与度不高，教育效果有限。跨学科融合教学结合数字化平台，引入了更丰富的教学资源 and 形式。虚拟现实技术可以让学生身临其境地感受不同情境下的心理状态，在线互动平台促进学生之间的交流与合作。这些多样化的教学手段能够激发学生的学

习兴趣，提高他们的参与度，使学生更加主动地投入学习中，从而提升教育效果。

3. 适应社会发展需求

在数字化时代，社会对人才的要求不再局限于专业知识，还包括良好的心理素质和创新能力。依托数字化平台开展高中心理健康跨学科融合教学，有助于培养学生的综合素养。通过跨学科学习，学生能够拓宽知识面，培养跨学科的思维方式和综合解决问题的能力；数字化平台的使用则提高了学生的数字化学习能力和信息素养，使他们更好地适应未来社会的发展。

（二）可行性

1. 数字化平台的发展

随着互联网技术的飞速发展，数字化平台在教育领域得到了广泛应用。各种在线教学平台、学习管理系统等为跨学科融合教学提供了技术支持。教学资源可以跨地域、跨时间共享，教师和学生无论身处何地，都能随时获取所需的资料和学习资源。同时，教学互动更加便捷，学生可以通过在线讨论、提问等方式与教师 and 同学进行交流，打破了传统教学的时空限制。

2. 表达性艺术治疗的独特优势

表达性艺术治疗通过绘画、音乐、舞蹈等艺术形式，让学生以非语言的方式表达内心的情感和想法，突破了语言表达的限制。高中生正处于情感丰富但表达能力有限的阶段，艺术治疗为他们提供了一个安全、自由的表达空间。同时，艺术治疗与心理学、教育学等多学科有着紧密的联系，为跨学科融合教学提供了良好的基础。在艺术治疗过程中，可以融入心理学的理论和方法，教育学的教学原则也可以指导艺术治疗的实施，使跨学科融合教学更加科学、有效。

3. 学校与教师的支持

越来越多的学校认识到心理健康教育的重要性，积极推动教育创新。学校为跨学科融合教学提供了必要的硬件设施和软件支持，如配备数字化教学设备、购买在线教学平台的使用权等。教师们也愿意尝试新的教学方

法和理念,积极参与跨学科融合教学的培训和研究,为依托数字化平台开展高中心理健康跨学科融合教学提供了有力的保障。

二、以表达性艺术治疗为例的高中心理健康跨学科融合教学具体实施策略

(一) 教学目标设定

1. 心理健康目标

通过表达性艺术治疗活动,助力学生缓解压力、调节情绪,提升自我认知与情绪管理能力,增强心理韧性。期望学生在面对学业压力时,能运用在艺术治疗活动中习得的技巧,如通过绘画或音乐创作,及时释放内心紧张情绪,避免长期积累导致心理问题。例如,当学生在考试前感到焦虑时,可以通过绘画来平静心情,将焦虑情绪转化为画笔下的色彩和线条。同时,增强对自身情绪的觉察能力,当出现焦虑、抑郁等情绪时,能够准确识别并运用有效方法进行调节,提高应对挫折和困难的能力,培养积极乐观的心态。

2. 跨学科知识目标

结合艺术学、心理学、社会学等学科知识,使学生了解不同学科在心理健康领域的应用,拓宽知识面,培养综合素养。在艺术学方面,学生要掌握不同艺术形式的特点和表现手法,理解艺术创作与心理健康的内在联系。例如,了解绘画中色彩、线条所传达的情感信息,以及音乐中节奏、旋律对情绪的影响。在心理学领域,深入学习情绪管理、自我认知、人际关系等理论知识,并能将其运用到实际生活中。在社会学方面,关注社会现象对心理健康的影响,学会从社会角度分析和解决心理问题,形成跨学科的思维方式和综合解决问题的能力。

3. 数字化技能目标

引导学生掌握数字化平台的使用方法,如在线创作工具、互动交流平台等,提高他们的数字化学习能力和信息素养。学生要学会利用在线绘画软件、音乐制作软件等进行艺术创作,通过互动交流分享自己的作品和心得,参与线上讨论和合作学习。同时,培养学生对数字化信息的筛选、整理和分析能力,使他们能够在信息时代高效地获取和利用知识,为未来的学习和工作打下坚实的基础。

(二) 教学内容的选择与整合

1. 艺术学科内容

选择绘画、音乐、舞蹈等适合高中生的艺术形式,作为表达性艺术治疗的主要载体。绘画治疗中,学生可通过色彩、线条和形状表达内心情感,如用明亮的色彩表现快乐,用暗淡的色彩体现悲伤。教师可以引导学生进行主题绘画,如“我的心情”“我的梦想”等,让学生在绘画过程中深入探索自己的内心世界。音乐治疗里,学生能通过聆听、创作和演奏音乐调节情绪,舒缓的音乐可助其放松身心,激昂的音乐能激发斗志。教师可以

组织学生进行音乐创作活动,让学生根据自己的心情创作音乐片段。舞蹈治疗则让学生通过肢体动作释放压力,展现自我。教师可以编排一些简单的舞蹈动作,让学生在舞蹈中感受身体的运动和情绪的释放。通过这些艺术创作,学生能将内心难以言表的情感具象化,达到释放压力、自我疗愈的目的。

2. 心理学知识

融入心理学的基本概念和理论,如情绪管理、自我认知、人际关系等,帮助学生理解自己的心理状态,并掌握相应的调节方法。在情绪管理方面,引导学生认识不同情绪的产生原因和表现,学习情绪调节的技巧,如深呼吸、积极的自我暗示等。可以通过案例分析、角色扮演等方式,让学生在实践中掌握这些技巧。在自我认知方面,通过艺术作品分析和自我反思,让学生更深入地了解自己的性格、兴趣和价值观。例如,让学生分析自己的绘画作品,思考作品中所反映出的自己的特点。在人际关系方面,探讨如何与他人建立良好的沟通和互动,处理人际关系中的冲突和问题,提高学生的社会适应能力。可以组织学生进行小组讨论,分享自己在人际关系中的经验和困惑,共同寻找解决方法。

3. 社会学内容

结合社会热点问题和学生的生活实际,引导学生从社会学的角度思考心理健康问题,培养他们的社会责任感和同理心。例如,讨论网络暴力对青少年心理健康的影响,分析社会竞争压力下青少年的心理困境,以及探讨如何通过社会支持系统来改善心理健康状况。可以让学生进行社会调查,了解身边同学在网络环境中的心理体验,以及社会对青少年心理健康的关注和支持情况。通过这些讨论,让学生认识到心理健康问题不仅是个人的事情,还与社会环境密切相关,从而培养他们对社会问题的关注和思考能力,增强社会责任感。

(三) 教学方法与手段

1. 数字化教学平台的应用

数字化教学平台为高中心理健康跨学科融合教学提供了丰富的资源和便捷的交流渠道。教师可利用在线教学平台发布教学任务、分享教学资源,并组织学生进行线上讨论和交流。在发布教学任务时,教师需明确艺术创作的主题和要求,同时上传相关的心理学和社会学资料,如电子书籍、学术论文、视频讲座等,以满足不同学生的学习需求,让学生能够根据自身情况自主选择学习内容。

借助虚拟现实、增强现实等先进技术,数字化教学平台能够为学生创造沉浸式的学习体验,显著提高教学效果。在音乐治疗教学中,运用虚拟现实技术让学生身临其境地感受不同风格的音乐场景。例如,当学习古典音乐治疗时,学生戴上虚拟现实设备,仿佛置身于华丽的音乐厅中,周围是优雅的装饰和专业的演奏团队。这

种沉浸式的体验能让学生更深刻地感受古典音乐的魅力与情感表达,增强情感体验,从而更好地理解音乐与心理之间的联系。

在绘画治疗中,利用增强现实技术将学生的作品与虚拟场景相结合。学生完成绘画作品后,通过手机或平板电脑扫描作品,屏幕上就会出现与绘画内容相关的虚拟场景。若学生画了一片森林,扫描后屏幕上会出现森林中的鸟儿、小溪等动态元素,为学生带来全新的创作感受,激发他们的创作灵感,使他们能够更深入地表达内心的情感。

2. 小组合作学习

小组合作学习是高中心理健康跨学科融合教学中培养学生团队合作精神和沟通能力的重要方式。在分组时,教师要充分考虑学生的性格、兴趣、能力等因素,使每个小组的成员能够优势互补,形成良好的合作氛围。

在小组合作进行艺术创作和讨论的过程中,学生可以相互学习、相互支持。以绘画治疗小组为例,学生共同完成一幅主题画作,每个成员负责不同的部分。有的学生擅长绘制人物,有的学生擅长描绘风景,通过交流和协作,完成一幅完整的作品。在讨论过程中,学生分享自己的创作思路和感受,倾听他人的意见和建议。例如,一个学生在绘制人物时遇到了困难,不知道如何表现人物的情感,其他成员可以提出自己的想法,如通过人物的表情、姿态等来体现情感。这种交流和协作能够拓宽学生的思维视野,提高他们解决问题的能力。

同时,小组合作学习还能培养学生的责任感和集体荣誉感。学生明白个人的表现会影响整个小组的成绩,从而更加积极地投入合作中,为小组的成功贡献自己的力量。

3. 个性化指导

每个学生都有其独特的心理特点和需求,因此个性化指导在高中心理健康跨学科融合教学中至关重要。教师通过数字化平台,根据学生的不同特点和需求,为学生提供个性化的指导和反馈,帮助他们更好地完成艺术创作和心理成长。

对于在心理成长方面有特殊需求的学生,教师可以制定个性化的辅导计划。通过线上交流,了解学生的心理状况和困惑,如学生可能存在社交焦虑问题,教师可以提供一些缓解焦虑的方法和技巧。同时,结合线下辅导,如面对面的心理咨询,关注学生的心理变化,及时给予支持和帮助,让学生感受到教师的关心和爱护,增强他们克服心理问题的信心。

(四) 教学评价

教学评价是检验高中心理健康跨学科融合教学效果的重要环节,包括过程性评价和成果性评价。

1. 过程性评价

过程性评价关注学生在艺术创作和心理成长过程中的表现,如参与度、合作能力、创造力等。通过数字化平台记录学生的学习过程,教师能够及时给予评价和反馈。教师可以查看学生在平台上的作品上传情况、讨论参与度等,对学生的表现进行评价。对于积极参与、合作良好的学生,给予表扬和鼓励,激发他们的学习积极性;对于表现不足的学生,及时指出问题,并提供改进的方向,帮助他们不断进步。

同时,鼓励学生进行自我评价和相互评价,培养他们的自我反思和评价能力。学生可以从不同的角度审视自己的学习过程和表现,发现自己的优点和不足,从而更好地调整学习策略。

2. 成果性评价

成果性评价主要对学生的艺术作品和心理成长报告进行评价,考查学生是否达到了教学目标。在艺术作品评价方面,从作品的创意、表现手法、情感表达等方面进行综合评价。一个具有创意、表现手法独特且能够深刻表达情感的作品,往往能够体现学生在艺术创作方面的能力和成长。

在心理成长报告评价方面,关注学生对自身心理状态的认识、情绪调节方法的掌握以及社会责任感的培养等方面。通过心理成长报告,教师可以了解学生在心理健康方面的进步和变化,评估教学效果。

结语

依托数字化平台开展高中心理健康跨学科融合教学,以表达性艺术治疗为例,是一种具有创新性和可行性的教育模式。这种教学模式能够满足学生多样化的心理需求,提升教育效果,促进学生的全面发展。未来,我们需要进一步加强数字化平台的建设和维护,提高教师和学生的数字化技术水平;加强不同学科教师之间的沟通和协作,深化学科融合的深度和广度;完善评价体系,建立科学合理的评价标准和方法。相信在不断的探索 and 实践中,依托数字化平台的高中心理健康跨学科融合教学将会取得更加丰硕的成果,为高中心理健康教育的发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 王玲. 表达性艺术治疗在青少年心理健康教育中的应用研究[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(3): 112-118.
- [2] 张丽. 数字化时代心理健康教育的创新路径[J]. 教育信息化, 2022(5): 45-49.
- [3] 陈晓红. 跨学科融合教学的实践探索[J]. 课程教育研究, 2023(2): 66-69.