

# 小学心理健康教育课上叙事疗法的应用分析

羊静

(扬中市外国语小学 江苏 扬中 212200)

**[摘要]**叙事疗法是在当前教育理念不断更新的背景下所产生的一种以人为本、尊重生命的心理治疗方法。本文基于此,分析了叙事疗法应用时的技术,并从中小学课程教育的视角出发,详细叙述了如何在小学心理健康教育课程中应用叙事疗法,以期教育工作者提供指导和帮助。

**[关键词]**小学心理健康教育课程;叙事疗法;技术;应用

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.062

## 一、叙事疗法的基本技术

### 1.1 外化

在应用叙事疗法时,首先需要应用外化的态度来看待来访者,将其和问题分离,使得来访者和问题处于分离状态,让来访者能够更加清楚的去看待问题和面对问题,接收到主流文化对问题的影响。

### 1.2 解构

解构的本质,是为了让青少年意识到自身存在的问题是如何产生的,也就是主流文化是如何对其产生影响的。对这个过程进行深刻的分析,便是解构的本质和内涵。具体来说,解构包括两个方面,其一是对来访者进行聆听,其二是对来访者进行解构相关的问话。

解构的倾听,是指采用好奇、放空的态度去倾听,时刻保持对来访者的关注,同时不要企图对来访者的内心产生语言上的影响。而解构的问话,则是指打开包装,对来访者有重要影响的问题进行分析,探究主流文化对人和这些问题的影响。

### 1.3 重写

当所有的影响被解构之后,研究人员就可以和受访者一起探究对其生命产生重要影响的事件,从中发现对受访者产生积极影响的力量。带着这份力量,来访者可以拥有重新面对生活中各种挑战的力量,以上过程便实现了重写。重写是叙事疗法里面的重中之重。

## 二、叙事疗法在中小学心理健康教育中的应用意义

### 2.1 叙事疗法能够维护师生的平等关系

传统的心理治疗方法十分注重心理健康教育工作者和学生之间的关系平等,同时也认为,良好的师生关系能够促进学生心理问题的解决,但是实际情况是这些原则在实际的工作过程当中并没有得到有效的落实,使得心理健康教育工作中理想的、平等的、平等的关系在实际生活中开始呈现出对立的现象。而叙事疗法认为,教育者要时刻谨怀敬畏之心,强调来访者的优点和缺点,对其所取得的任何进步都需要给予鼓励和认可,注重夸奖其积极的一面。

### 2.2 叙事疗法更加注重学生良好心理品质的培养

传统的心理治疗及心理健康教育更加关注问题的解决,将问题作为载体,将解决问题作为目的,这种方法在一定程度上削弱了心理健康教育的功能。而在叙事疗法的背景下,问题和人是不相关的,因此绕开问题寻找学生积极的心理品质,培养学生优秀的、积极地心理品质和人格特征。

### 2.3 叙事疗法更加注重学生的主观能动性

在传统心理治疗的背景下,心理健康教育更加强调学生的主体性,但是教育家和心理分析师却将学生当做问题的来源,使得教师往往戴着有色眼镜来看待学生,这就导致学生的问题意识被强化,进而造成师生关系的对立。而叙事疗法则认为,学生完全有能力解决自身的问题,同时也是解决自己问题的专家,只有给予学生足够的尊重和关注,才能够充分发挥学生的主动性和创造性,进而削减学生的问题意识。

## 三、叙事疗法在小学心理健康教育的具体应用

### 3.1 心理健康教育素材

当前,心理健康教育在不少中小学已经开始深入到教学课程当中,这也就催生了诸多心理健康教育教材。但是很多心理健康教育教材却没有摆脱传统学科课本的编撰思路,更加强调教材本身的逻辑和体系,从而给学生呈现出诸多抽象的定义以及原理。因此,这种教材尽管结构足够完成,但是学生却缺乏认同感和参与感。

就目前的教育来说,心理健康教育的重点在于为学生提供积极地心理品质,而不是向学生教授心理学的理论知识。从课程的本质上讲,心理健康教育课程和传统的工具性课程不同,其人文关怀色彩更重,因此,心理健康教育教材作为课程载体,在对其进行编撰的过程中需要更加适应心理学课程的特征,使得学生在课程内容中感受心理学的道理,从而启迪其心智。

### 3.2 心理健康过程

对于中小學生来说,其叛逆心理较重,因此在认识这个世界的过程中更容易发现社会、学校以及家庭中令其反感的以免,同时将其认为是社会、学校及家庭的主要特征。因此,对于成人来说,有必要用更加开放和宽容的心态去接触中小學生,消除、化解学生的逆反心理,使之相信教师和心理辅导师,向其说出其故事。这种叙事方法为心理治疗师提供了一个良好的观察他人的机会,同时也使得青少年获得讲述自身故事的新视角。在中小学心理健康教育工作中,叙事疗法不仅适用于一对一的个体心理咨询,同时其体现出的哲学观和理念假设等值的心理教育团体进行学习和借鉴。具体来说,表现在以下几个方面:第一,叙事疗法所蕴含的理念能够帮助团里心理辅导参与人员丰富自身角色;第二,叙事疗法的理念能够补充当前团体心理辅导的手段;第三,叙事疗法的思维方式有助于培养团里心理辅导参与人员的专业能力。

### 3.3 心理健康教育途径

在当下的中小学心理健康教育实践过程中,心理健康教育课程的开设是重要途径,而学科渗透则只是一种辅助途径。借助叙事疗法所提供的叙事视野,能够让教育人员重新审视学科渗透在心理健康教育中的重要性,增强心理健康教育中学科渗透的必要性和合理性。当前,人文学科的教材中引入了大量的文学作品,每个文学作品都是优秀的心理故事。这种故事化的处理手段不仅能够提升学生的专业素养,同时也能够提升学生的自信心,培养学生的求知欲,更加深入的进行学习和思考。

## 参考文献

- [1]陈丽丽.叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用研究[J].试题与研究,2020(29):139-140.
- [2]陈海燕.小学生心理健康教育策略[J].小学时代,2020(17):44-45.
- [3]陈月芳.叙事疗法在小学心理健康教育课上的应用[J].中小学心理健康教育,2020(07):34-35.
- [4]唐水玲,张茜.叙事疗法在中小学心理健康教育中的应用[J].中小学心理健康教育,2019(22):7-9+12.

## 作者简介

姓名:羊静,出生年月:1985.08,性别:女,民族:汉,籍贯:江苏扬中,职称:一级教师,学历:研究生,研究方向:心理健康,单位信息:扬中市外国语小学,所在省市:江苏省扬中市,邮编:212200

# 父母期望对儿童热爱学习的积极心理品质的影响研究

石磊丽

(沙河口区春柳小学 辽宁 大连 116033)

**[摘要]**在众多影响儿童成长的因素中,父母养育是最为重要的因素。处于人工智能时代的现今,父母对儿童的期望一直是研究者们关注的重点。父母教养是支持个体从童年到成年的身体、情感、社会、经济和智力发展的过程。父母教养行为是影响柔韧性强度的因素之一。父母对儿童期望的行为和语言是父母教养方式中的重要因素,这一因素影响着儿童在成长过程中是否会形成相对稳定的人格特征;是父母教养观念和父母教养行为及其对儿童的情感表现的综合体;也是父母对儿童的控制性、反应性和要求性的综合反映。在父母的教养观念中父母对儿童的积极期望有利于儿童积极品质的培养。父母期望是一种保护力量,决定着儿童在生命过程中不断变化的社会关系特征。本文通过对父母积极期望的理论及以往研究的探讨,分析得出父母期望对儿童热爱学习的积极心理品质的影响。

**[关键词]**父母期望;积极心理品质;热爱学习

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.063

## 1 相关概念的界定

### 1.1 父母期望

提到父母期望,首先要理解期望的含义,“期望”(expectation)在现代汉语词典被解释为“对未来的事物或人的前途有所希望和等待”。期望不同于希望与愿望的最大区别在于它是一种对未发生事件的期待状态,指向未来,具有主观性、预期性。而父母期望(Parents' expectations)通常是指父母对子女前途的希望

和期待;是心理学中的重要概念之一,在基于生态系统理论中,在影响青少年成长的众多因素中,家庭因素尤其是父母的作用尤为突出。父母期望得到研究者的持续关注。父母期望产生作用的机制与罗森塔尔效应是相类似的。即按“憧憬一期待一行动一感应一接受一外化”这一机制产生的。因此,罗森塔尔效应可作为父母期望的理论基础。

父母期望是支持个体从童年到成年的身体、情感、社会、经济和智力发展的过