

# 增加心理游戏的维度，提高班级管理效能

杨敏琪

(北京市京源学校 北京 100043)

**[摘要]**提高初中班级管理效能，减少两级分化，促进学生共同进步是教育的永恒宗旨。本文结合初中生的心理特点以及当前班级管理问题，通过具体的心理游戏案例，指出在初中班级管理中应该增加心理游戏的维度，树立学生主体地位，逐渐的减少两级分化，满足全体学生的成长要求。

**[关键词]**心理游戏；初中生；班级管理

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.2204

初中生正处在人生观和价值观形成的关键时期。班级的优质管理与学生的成长密不可分。当前的班级管理主要采用班会或者课程思政的方式进行，学生参与的游戏活动较少，始终形成不了主人翁意识，对班级文化认同感较低。同时，由于课程基础和上课效率不同，班级开始出现较为严重的两极分化，学生之间不能相互的信任和接纳，这些都影响了班级管理的效能。心理游戏遵循个体心理发展的规律，通过创设逻辑化、系统化的游戏情景，可以让个体在游戏中认识自我、接纳别人，消除心理问题。对于两极分化严重的班级来讲，让学生通过心理游戏得到助人和受助的体验，增加对他人的信任和接纳，有利于增强班级凝聚力，消除两级分化。

## 一、心理游戏案例

### (一) 情绪维度：盲行—信任之旅

美国心理学家埃利斯创建的情绪ABC理论认为我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。让初中生分享生活和学习中的心理感悟并进行零距离接触可以促进他们的共同进步。

**游戏过程：**本游戏让学生通过助人和受助的体验，增加对同学的信任，尝试接纳他们，消除两极分化。随机设置5个小组，不按照成绩进行分组，体现公平性。小组内成员按照随机抽取的扑克牌确定“盲人”扮演者，盲人被蒙住眼睛，在原地转三圈，暂时失去方向感。“盲人”在向导者的搀扶下，沿着指定路线前行。要求向导不能说话，全程保持安静，用非语言的形式帮助“盲人”走完全程，让盲人相信并接纳向导者。扮演“向导者”的学生为了更好的帮助“盲人”完成任务，在传递信息的时候并不是采用强拉硬拽的方式，而是手牵手一个在前一个在后，在彼此的信任下走到了重点，通过这种方式，学生之间相处的比以前更加融洽了。

### (二) 意志维度：无敌风火轮

在班级管理中我们会发现，在两级分化的学生中，学习能力弱的学生往往自控力差、意志力不坚决，遇到困难喜欢退缩。苏联心理学家彼得罗夫斯基在其主编的《普通心理学》中把意志的独立性、果断性看成是一个人意志力的主要表现行为。对于班级管理来讲，教师要通过设置一定的心理游戏，让学生之间紧密合作，形成克服困难的习惯。

**游戏过程：**12-15人一个小组，利用胶带和报纸制作成一个可容纳所有成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全体成员站在圆环上边走边滚动大圆环。由于圆环是胶带和报纸做的，比较柔软，如果团队的步伐和用力不一致，很容易失败。通过将

圆环滚动到指定位置，可衡量学生一起完成一项任务的意志力和执行力，增强班级成员之间的信任感，做到互帮互助，消除两极分化。

### (三) 思维维度：拯救手机

德国心理学家苛勒提出了“顿悟说”，他认为人类解决问题的过程不是尝试错误，而是在问题的解决中突然间就找到了答案，即对整个情境突出产生理解。班级两级分化中的学困生具有一个共同点就是思维方向单一，思维容易定势，解决问题的全面性欠缺。教师可以设定思维类心理游戏，团队共同完成，提高学困生多项思维能力。

**游戏过程：**十个学生一个小组，围在一个直径8米的大圈边上，将手机放在圈中央。给他们两条粗绳，脚不能进入圈内，手不能碰到圈内的地面，在手机放完一首歌的时间内取出手机，先取出的团队获胜。团队成员会积极动脑，每个人的思维集中在一起，在规定时间内将手机取出，在解决问题中学困生的思维得到了发散，逐渐提高学习上的自信心。

## 二、心理游戏实施建议

班级管理的高质量好能在一定程度上提高班级管理的效能，促进学生个性的发挥。在实施心理游戏的过程中，班主任要立足学生的实际，通过创建丰富的自学、互学以及展学活动，让他们自主的参与到活动中，树立学生的活动主体地位，当他们在活动中遇到困难的时候，鼓励其通过独立思考或向其他同伴请教的方式解决，提高生生之间的交流，构建团队型班集体，逐渐的消除两级分化，让全体学生共同进步。

## 三、结语

心理游戏不同于一般的学生游戏，班主任要根据班级中学生普遍存在的学习或者心理问题设计游戏，突出学生的心理作用，指导他们在轻松愉快的氛围下进行思考和感受，保证心理游戏的时效性。受到传统班级管理理念的影响，很多心理游戏缺少目标性和维度性，学生在游戏结束后的实际收获并不多。下一步，在班级心理游戏的构建中，班主任要根据学生的情况增加维度，关注学生的认知、情绪和思维等，通过心理游戏帮助学生成长。

## 参考文献

- [1]张佩媛.给生气的"小精灵"找个出口——一例小学生情绪管理问题的咨询[J].中小学心理健康教育,2019,392(09):57-59.
- [2]林少强.提升心理游戏道具在小学心理健康课中的教学价值[J].文渊(高中版),2019,000(003):41-42.