

原来我就是宝藏男孩

刁凯丽

(南京理工大学附属中学 江苏 南京 210000)

[摘要]心理健康教育课是一门注重体验性和互动性的“活动课程”，心理健康教育课引导学生进行自我探索，强调学生参与、体验和感悟，鼓励学生用互助、自助的方式进行学习。因此，在心理课要体现以学生为中心，关注学生真实感受、合理调用团体动力，注重课堂生成性。

[关键词]心理教育；中学教学；学生调研

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.1992

一、教学描述

这是本学期开学之初的一堂学习心理的心理健康课，课程题目是《我的学运盘》。在课堂活动中，每个同学拿到一张印有三个同心圆组成的学案纸，活动要求是要学生从三个同心圆的最内侧圆开始通过绘画的方式依次画出目前的学习状态、实现理想学习状态过程中会有哪些内外因素和内外资源、理想学习状态和实现理想状态后会发生的好的改变。在学生们绘制完我邀请同学上台将自己的“学运盘”投射在屏幕上与同学们分享。

在几位同学分享完之后，大家一致推荐小钧上台分享。开始小钧有些不情愿，但是大家很热情，我见小钧有些犹豫，便这样缓解他的压力：“小钧，你可以分享你想要分享给我们的就可以了。”听完我的回应后，小钧表情舒展、点点头，带着自己“学运盘”走上讲台来。

“中间的圆画是我上课时容易出现走神和犯困的学习状态。”小钧一边指着自已的“学运盘”一边为我们分享，中间圆里画的是上课时困意的符号和代表“神游”的黑色线团。

“那你希望自己在在一个学期结束后达成的理想学习状态是怎样的呢？”我引导小钧继续说下去。这一环节是基于积极心理学理论而设计的，使学生对自己理想的学习状态展开充分的积极想象。

“我希望自己上课时能够更投入，考试成绩有提高。”小钧最外围圆环里画的是埋头学习的自己和标有90分的试卷。

“嗯，你希望自己上课时的状态还有考试的结果都能改变，那当这些成为现实时，你的生活会有什么不一样呢？”我先回应小钧再针对他的理想状态会带来的积极影响进一步提问。

“那么我自己会很开心，爸妈也会表扬我，还会得到奖励。。。 ”小钧说着脸上就露出了喜悦的表情。

“好的，那现在我们再来看看从目前状态到达理想状态，你在过程中会遇到哪些阻碍、困难呢？请你从自身和外界两个角度来分析下吧。”

随着问题的深入，大家的关注点转移到小钧“学运盘”的中间圆环，中间圆环的上下部分画满了代表阻碍和困难的图画，右边也有一些代表可以从外界获得的帮助，但是唯有左边代表自身资源的部分空无一物。

小钧先跟大家分享了他认为源于自身的阻碍因素，如对学习不感兴趣、意志力比较差、上课注意力不够集中等，而外界因素例举了不少，最主要的是手机游戏的诱惑力。

听了小钧关于阻碍其向理想状态的分享后，我先采用了心

理辅导中经常采用的技术——正常化进行回应：“我们听了你的分享后，看到你遇到的困难和阻碍跟很多同学非常相似，例如都谈到自己的学习兴趣不够高以及外界因素手机游戏的诱惑等。”这时座位上的其他同学也都在纷纷点头。

“好，非常感谢各位同学们的反馈，我现在对于小钧也有了更多的了解，最后我再来加一条，小钧同学在班级上的人缘也特别好，我看到小钧在遇到困难时有这么多同学愿意帮助他！”

我再次转向小钧“听了刚刚同学们的反馈，你现在感受如何？”

“我很开心，谢谢大家，原来我就是宝藏男孩啊！”说完全班同学都开心的笑了。

二、教学反思

心理健康教育课的教学效果更重视学习的经验学习而非知识学习，怎样在45分钟有限时间里让学生有更多深刻体验和感悟不仅要有好的教学设计，还要抓住和利用好课堂的每一个关键时刻。在本案例中教师正确识别出关键时刻，并做出合理的决策。

心理健康教育课的主体是每一个学生，他们是来自不同家庭、有着不同经历、心怀不同想法的一个个独特的个体。教师不仅要持有接纳、尊重、真诚的态度对待每一位学生，还要努力在课堂上引导学生塑造出同样的氛围。这是让学生袒露自我、敞开心扉的前提基础。

当安全、信任和尊重的课堂出现时，学生们就更有可能积极参与到课程中，从而团体的动力才会出现、团体的资源才会聚集。正是因为每个学生都是独特的个体，他们不同的背景和经验带来的是不同的思想和理解，这都是教师可用的宝贵资源。在本案例中，当小钧对自己的认识出现偏差时，教师将班级其他学生的力量调动起来，帮助小钧借助他人的视角对自己进行更加全面的认识，不仅在本次活动中为其解围，还大大增加了自信心。与此同时，也是为全班同学做了一个很好的示范，教会大家在遇到困难的时候需要明智地寻求他人的帮助。

最后，心理健康教育课上的每一次师生互动都需要心理教师良好的心理咨询的理论与技术。本案例中教师与小钧的互动中，采用倾听、共情的基本技术促使其更好分享，在面对其分享的阻碍因素时利用正常化技术帮助其接纳目前状态，并紧接着通过提问将其引导到问题解决环节等。

参考文献：

[1]张建新.以心理健康教育理论解决农村留守生心理健康问题[J].天津教育,2021,(4)(06):177-178.