



怎样上好一节 心理课

◎ 白玉萍 编著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

怎样上好一节心理课

白玉萍 编著

科学普及出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样上好一节心理课 / 白玉萍编著. -- 北京: 科学普及出版社, 2020.4

ISBN 978-7-110-10088-2

I. ①怎… II. ①白… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中小学 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 022214 号

策划编辑	符晓静
责任编辑	白 珺
正文设计	中文天地
封面设计	孙雪骊
责任校对	邓雪梅
责任印制	徐 飞

出 版	科学普及出版社
发 行	中国科学技术出版社有限公司发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62173081
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	210千字
印 张	14.5
版 次	2020年4月第1版
印 次	2020年4月第1次印刷
印 刷	北京虎彩文化传播有限公司
书 号	ISBN 978-7-110-10088-2 / G · 4242
定 价	39.00元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

序言

上一节有趣又走心的心理课

心理健康教育课，又称为“心理健康教育活动课”“班级心理辅导课”等。本书依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的提法，采用“心理健康教育课”这一名称，简称“心理课”。

怎样上好一节心理课？或者说，怎样的心理课才是一节好课？笔者作为一名中小学心理健康教育工作教研员，在听了很多心理课的基础上，通过大量调研发现，一节好的心理课的标准可以概括为两个方面：一是有趣，二是走心。

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是学习的内在动力，只有“乐之”，才能“乐学”。提高心理课的趣味性，有利于激发学生的学习动机，对活动采取积极主动的态度，从而提升其心理健康水平。那么，怎样提高心理课的趣味性呢？

一是要避免学科化。心理课要以学生的直接体验为中心，关注学生当前的心理状态，以促进学生心理健康发展为目的来设计和组织实施。学生通过课程学习，能有效减轻心理负担，更加轻松地生活和学习。所以，不能把心理课弄得像语文课和数学课一样，讲授大量心理学的概念原理，进行心理学理论知识的传授。开设心理课并不仅仅是为了提高学生的认知水平，如果只是让学生懂一些道理，了解一些心理学的知识，那是远远不够的。应强调学生的自觉、自愿、自主、自动，让每一位学生主动参与活动，

积极讨论，充分发表意见和看法，宣泄情感，从中得到体验，并主动探究解决问题的办法。

二是要避免单纯德育化。在我国一直以来的教育行政体系划分中，心理健康教育是学校德育工作的一部分。事实上，二者有本质的不同：思想品德教育是对学生进行理想、信念、道德和人生观、世界观等各方面的教育；心理健康教育则重视对学生的个性、情感和意志品质等方面的培养以及潜能的充分发挥，本质上是情感教育，是态度的学习。心理健康教育强调接纳和无批评，排斥说教和指责。所以，心理健康课程教育模式的建立要注重个人过程经验，加强课堂上师生之间和学生之间的沟通，重在对学生心理问题的疏导，而不是对学生进行批评和指责。

三是要避免教条化。虽然目前心理课不是国家课程，没有国家统编教材，但市面上有各种版本的心理课教材，有的教师上心理课就被课本限制了。笔者曾经在听了一位教师上课之后，开玩笑说：“你可以当这个教材的形象代言人啊。”这位教师的这节课，照本宣科，完全就是教材的“活化”。心理课的设计和活动开展一定不能局限于教材，必须根据学生生理、心理年龄特征，结合国家发展形势、社会现实状况和本校实际情况选定具体的教学内容和教学形式。

四是要避免模式化。我国的心理课在不断的摸索中，总结提炼出了一些模式，最常见的模式就是“游戏（故事）导入—事例分析—小组讨论—角色扮演—升华—总结”。有些教师生搬硬套，追求上心理课的固定模式。其实，正像写文章可以倒叙、插叙……不同的写法一样可使文章出彩。心理课没有绝对固定的模式，每位教师都是开拓者，都可以探索和创造属于自己的、属于每节课的有效形式和模式，选择学生喜闻乐见的教学活动形式。

心理课的教学方法有多种，教师在课堂上用得最多的是讲授法、谈论法、角色扮演法和游戏训练法，并不是每一节课只用其中一种方法，而应根据不同的课程内容，合理地选择与组合运用这些方法。所以，在课堂上常常既有讲授，又有讨论，还有角色扮演或者行为训练。这样，学生随时处在变化的活动之中，不至于感到单调、乏味和厌烦，从而达到良好的教

学效果。

比如“珍惜时间”这一主题课，两位心理教师都在课程中设置了一个“感受时间”环节，但是两位教师对此呈现的方式不同。一位教师让全体学生站起身，通过在心中默默数60个数字，然后坐下来的方式感受1分钟，从而让学生体验到每个人对时间的感受是不一样的。另一位教师让学生组成2人小组，通过两人一起扮演时钟（其中一人演时针，另一人演分针）的方式来让学生感受时间及时间的流逝。

显然第二种方式更能吸引学生，也更为有效。原因在于：第一，把无形的时间转变成了有形的身体变动，让大家印象更为深刻；第二，动静结合，两个人一组的配合能提高大家的积极性，组与组之间的竞争更能激发学生的参与度和投入度，感受自然也会更深刻些。

心理课要有趣，但有趣不等于搞笑，不等于作秀，不等于娱乐，甚至不等于轻松。一节好的心理课必定是“走心”的，只有走心了，才能真正吸引人、感染人、打动人，才是真正的、高级的“有趣”。

第一，心理课要“有心”，要了解学生、符合学生身心发展特点。

心理课强调从学生的主体地位与主体需要出发，着眼于学生的发展。因此，主题内容的选择一定要有针对性，要在深入了解学生的基础上精心设计。

在一节初中二年级“认识自我”的心理课上，教师给学生放了一段《小马过河》的动画片，接着让学生讨论“小马过河的行为反映了什么”，只有两三个学生做应付性质的发言。最后，教师总结道：“小马不能正确认识自己。”这一材料选自小学《语文》第三册。虽经过修改，但对中学生而言，实在是太幼稚了。

心理课不能上成心理学课，但并不等于不能在心理课上进行心理学理论与知识的讲解。心理学理论依据除了是教师活动设计时的基础支撑，在课堂上适时适量地讲授也能起到使学生知晓、内化的作用，但对理论的讲解一定要方法得当。例如，针对小学阶段的学生，应尽量减少理论的讲述，而更多地通过活动去引导。对中学生，特别是高中生则可以在必要时适量

引入一些理论的讲述，但一定要浅显、简短、易懂，最终通过活动、练习去深化学生对理论的实践、体验。

说到了解学生，此处特别强调：在心理课上，有的教师喜欢使用心理测验，其目的是掌握学生的心理状况，确定心理问题的性质或程度，但有时候教师使用的是非标准化测验量表，而且可能由于缺乏心理学专业知识，一些教师在解释测验结果时很不科学。比如，把“对别人的羡慕”解释为嫉妒；把“做不完数学题，感到烦躁”解释为消极情绪等。心理测验的使用要十分谨慎，基本上不建议教师在心理课堂上使用。如果使用，一定要跟学生说明：测验带有很大的游戏性质，测验的结果不是精确的。

第二，心理课要“用心”，要营造温馨的氛围，调动学生参与的积极性。

和谐、愉悦的氛围有助于学生积极参与课堂活动，而紧张、冷漠的气氛会大大抑制学生学习的热情。心理教师要扮演好一名引导者、组织者、协作者的角色，根据教学目标设置相应的情境性活动，创造温馨安全的心理氛围，设法调动所有学生的热情和积极性，力争每个学生都参与到活动中，使学生的情感得到体验、心灵得到沟通、理念得到认同、情绪得到调节、行为得到训练，使学生能学得懂、学得好、学得轻松。这样不仅可以增强学生的学习兴趣、信心和勇气，而且能够培养学生的探究精神、促进学生的心理健康发展。

在上“坚强面对挫折”一课时，教师选用了林肯的例子。考虑到林肯是学生比较熟悉的一位美国总统，因此在呈现其故事的时候，采用的是隐去人名和结果的方式，先让学生看到的是一个人参加13次竞选的经历，并且每次竞选的结果都延迟一步再呈现。这样学生的兴趣被激发出来，对人物屡战屡败、屡败屡战的顽强精神也更有感触，当看到其竞选总统成功时，都不禁发出一阵欢呼。接下来再让学生谈战胜挫折的重要因素时，很多学生谈到了“坚强”和“坚持”。而在另外一个班用了传统的直接呈现故事的方式，学生的情绪就没有被调动起来，反应平淡。

第三，心理课要“精心”，认真做好课前准备。

以“集中注意力”这节课为例，在备课时对于注意力的概念、注意的

类型、注意力的品质、影响有意注意和无意注意的因素、不同年龄阶段的青少年在注意力方面的特征以及注意力不集中和多动症的区别等基本概念和原理都要进行认真学习，认真分析所在年级和班级学生注意力方面的实际情况。

一位教师在给三年级小学生上“多彩的情绪”这节课时，为了让小学生了解情绪的“多彩”，她请在出版社工作的画家朋友画了许多生动的漫画，直观地给学生呈现“生气”“失望”“伤心”“高兴”等情绪。

另一位教师为了上好一节20分钟的讲座课，可谓精雕细琢、精益求精。有了新的想法就先和学校德育主任进行交流，思路更加开阔之后，及时修改讲稿，然后再与区级专家进行沟通，然后再修改。就这样，反反复复修改20余次。

中小学心理健康教育是一门新兴学科，与其他传统学科相比，师资缺乏、教材缺乏、教学资源缺乏。心理教师平常要注意课程资源的收集和积累，电影电视、网络媒体、书籍杂志、身边的人和事，其中都蕴含着丰富的、可资利用的心理课资源。当然，专业会议和培训材料更是要收藏起来，以备不时之需。

第四，心理课要“真心”，要充分接纳和尊重学生。

心理课是教师与学生进行心灵交流和分享的平台，切实体现了教育是“一个生命影响另一个生命”这一特点。唯有教师真诚地表达和展示自我，才能激发和唤醒学生的真情。在心理课上，教师要注意使自己处于与学生平等的地位，尊重学生的言行、人格和内心世界，使学生安全地敞开心扉，自由地参与活动，尽情地释放自我，以达到陶冶情操的目的。对于学生比较过激或偏激的言行，教师要平静对待，巧妙引导和转化。对此，本书在“分享”和“反馈”等几节中有具体论述。

心理课虽然强调尊重、欣赏、激励，但并不意味着一味表扬。表扬过多，会让学生习以为常，起不到真正的激励作用。笔者曾听过一节课，教师为鼓励学生，只要学生一发言，教师就一律说“好，好，你真好”“棒，棒，你真棒”。刚开始学生还觉得新鲜，时间一长就觉得像白开水一样无味

了。赞美、夸奖人应该发自内心，否则会让被夸奖者心里不舒服。过滥的夸奖是无益而有害的。

第五，心理课要“细心”，要注重细节的处理，把握好“力度”。

就像做菜的时候，盐要放得合适，味道才鲜美。放多了太咸，放少了味道出不来。在心理课的具体环节中，要细心处理，把握好感染力和冲击力的“力度”。

有些教师喜欢做课前调查，以便了解学生。但是如果这个调查用时很短（5分钟之内），完全没必要提前在课外做，在课堂上直接做，更有利于学生感受的连续。

如果课堂时间允许，某个观点最好不要由教师直接给出，而是让学生去探索和发现。

【例1】教师：中国男篮时隔4年以9连胜的战绩重获亚锦赛冠军。看到这一喜讯，我们不由想到中国男篮发展道路上一位功不可没、不可或缺的明星人物——姚明。下面就让我们一起回顾这位篮球明星的篮球职业生涯。

【点评】姚明是家喻户晓的体育明星，是很多青少年崇拜的偶像，在一起回顾姚明的篮球职业生涯前，可以先提问，让学生说一说自己对姚明的了解，激发学生对姚明的篮球职业生涯进行深入探究的兴趣和好奇心。

【例2】“有趣的感觉”课上，教师带了一些东西摆放在桌子上，让学生看、听、触摸、闻味道。然后，根据学生的发言，教师总结：不同的感官带来了不同的感觉。

【点评】教师总结得没错，建议补充：不同的东西带来不同的感觉，更进一步，同样的东西也会带来不同的感觉（因为被不同人品评）。这样一来，岂不是有助于促进学生觉得“感觉”真的很“有趣”？

第六，心理课要“耐心”，要坚持不断提高。

好课是“磨”出来的。“磨课”的过程是一个艰辛的过程，也是一个专业素养提升的过程。

一位心理教师写自己做公开课的感受：刚接到任务的时候，就像一个渴望独立的孩子，被妈妈告知你可以独立安排自己的生活，感觉未来充满

了挑战和刺激，眼前不断闪现许多美好的憧憬；准备的环节就好像既渴望独立又无法摆脱依赖的青春期小小少年一样，在遇到困难的时候就会表现出小叛逆、小情绪，甚至想放弃。“磨课”的过程是痛苦的，当教学设计一次又一次修改却还不能顺理成章时，那种感觉真的很难用言语表达。但同时也是幸福的，感觉每一次调整都会让我和孩子们离得更近！

一位教师在参加了市优质课大赛后写道：过程中总有意想不到的问题出现：时而让人无奈，时而带来希望；时而到达崩溃的边缘，时而充满无穷的力量……如果没有亲身经历，亲自走过，我不会知道一节优质课背后凝聚的是怎样的付出、努力和团队的力量。坚持、不放弃，在不断地修改和研磨中，自己的专业素养得到了很大的提高。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”今后无论是面对工作还是生活中的种种困难，我会更加坚定信念，更加坚强，更加满怀希望。

“有趣”和“走心”，其中贯穿的是“爱心”。繁体字“愛”是有“心”的。对世界的爱，对生命的爱。因为爱，虽然辛苦，但乐在其中；虽然有迷茫和彷徨，但也在其中历练和收获。心理健康教育作为一门年轻的学科，需要我们在实践中且行且反思，不断推进、完善课程的形式和内容，让学生真正爱上心理课，使心理课成为学生的精神休憩地和梦想加油站。

白玉萍

2019年12月

目录

Contents

第一部分 课前准备 / 001

- 01 基本的课前准备 / 003
- 02 主题的设置 / 014
- 03 明确目标 / 027
- 04 避免理念偏差 / 039
- 05 心理教师的良好状态 / 051

第二部分 活动开展 / 063

- 06 活动开展总述 / 065
- 07 暖身导入 / 081
- 08 善于提问 / 092
- 09 分享 / 110
- 10 心理辅导技术运用 / 128
- 11 共情 / 143
- 12 价值中立 / 152
- 13 反馈 / 160
- 14 秩序管理 / 174

第三部分 结束和评价 / 191

- 15 结束 / 193
- 16 评价 / 205

参考文献 / 212

后 记 / 216

第一部分

课前准备

基本的课前准备

“凡事预则立，不预则废。”特级教师魏书生认为，自己取得成功的诸多因素中，很重要的一条就是上课从不打无准备之仗。做好课前准备工作，是保证教学任务的完成及教学顺利进行的先决条件，对教师的专业成长十分重要。

一、精选活动内容

1. 对活动时间做好预先估算

每节课均有开始部分、准备部分、基本部分、结束部分，要遵循由简到繁、由易到难、由浅入深的循序渐进原则。每个部分之间的起承转合要顺畅连接，每个部分所占的时间比例一般为：开始部分2分钟左右，准备部分8分钟左右，基本部分30分钟左右，结束部分5分钟左右。教师在备课时要对各个活动和内容所占时间做出预算，在真正实施时有弹性地及时微调。

2. 在已有教学参考的基础上进行增删

一是翻阅自己以往的备课教案，针对当前班级和学生的情况，对其中存在的薄弱环节或需加强环节进行完善；二是对网上搜到的资料或者书籍、会议及培训材料中的相关内容精挑细选，去粗取精、去伪存真，为我所用。

正如鲁迅杂文《拿来主义》里所持的立场和态度：“我们要拿来。我们要或使用，或存放，或毁灭。”在选择素材时尤其需要注意以下几个方面：

（1）新颖。有新意的吸引人的素材更容易引发学生的关注和深入思考，否则如果根本引不起学生的兴趣，又谈何深入地思考素材背后的含义呢？比如说，很多教师都用到《老太太卖伞》的故事，这种已经产生听觉疲劳的素材被拿来反复用，学生根本无心去认真听，又谈何去认真思考呢？

（2）深度。尤其对于高中生来讲，素材的选择一定是要立意深刻的。对于逻辑思维能力强、知识面宽广、思考问题愈加多元的高中生来讲，那些简单的素材是不具有说服力的。比如在一节注意力训练的活动课上，教师讲到舒尔特表格时，只是讲了表格的最基本形式让学生练习，这样的任务对于高中生来讲显然太没有挑战性，太简单了，自然也引不起他们表达和分享的欲望。

（3）贴切。运用一个素材，想要引出什么内容，二者之间一定有一个非常鲜明的关联性。有时，教师把呈现的某个素材急于硬往一个并不是太相关的内容上引导。比如在听一节课时，教师播放力克·胡哲的录像后，引出了积极情绪的主题，这个固然也没有错，但似乎关联并不是那么紧密，这个视频更明显的寓意是战胜挫折、愈挫愈勇。素材的选择要精准，要能够直接链接到主题内容上，这样才能给学生更多的认识和思考。

3. 合理使用教材

心理课目前还不是国家课程，没有统编教材，但近几十年来，相关领域的专家、学者以及一线教师们编写了很多教材，有些通过了教育行政部门的审定，进入了某个地区正规的教材发行渠道，成为该地区很多学校开设心理课统一使用的教材，也有一些学校使用自己的校本教材。这就产生了一个如何合理有效地使用教材的问题。

首先，我们需要尊重教材。编写一本（一套）教材，需要统筹规划、系统建构，需要对教学内容进行高屋建瓴的把握，其中必定包含很多值得

参考借鉴之处。所以，当我们拿到一本心理教材的时候，一定不要嗤之以鼻，不要束之高阁，而是要去研究它，汲取其中的有益成分，包括：明确教材的目的和任务，分析教材的特点、重点和难点，掌握教材的知识体系，理解每一课的内容以及它在全册书中的地位和前后的联系，等等。

更进一步来讲，教材并非权威，我们要做教材的主人，在使用过程中有自己的主见。应该把教材与学生的生活经验相沟通，结合学生的具体情况，融入自己的教学智慧，根据需要灵活裁剪教材内容、大胆创设教学形式，让教材为教学服务，让教材的平面文字和图像立体化、鲜活起来，体现学生的主体性，给予学生更多的体验和感悟。这样，才能把教材的内涵真正挖掘出来，才是真正用好了教材。

二、场地的安排

教与学的活动是置身于一定的课堂空间中进行活动，教室的空间安排直接影响、制约着教学活动的进程和质量，适宜的教学环境可以激发学生参与活动的兴趣，有利于提高教学活动的效果。因此，课堂环境的合理安排也是课前准备需要考虑的一个因素。教师们千万不要怕麻烦，不要以为这是形式主义而采取无所谓的态度。

1. 座位安排

一般来讲，传统的学科教学以接受学习为主，课堂座位设计以教师为中心，所有的学生面向教师坐，摆放固定的桌椅，学生的座位一般是以纵横交错的秧田形来排列的。这种座位实际上是“教师中心”授课模式的反映，“空间阻隔”也意味着“心理阻隔”。这种教师主导型的课堂，不利于学生主体性的发挥。在这样的教室里，无法开展游戏活动，学生没有身体的活动、位置的变化，难以热身，也难以体验；由于不是面对面的座位安排形式，甚至连学生之间的互动讨论也缺乏一种氛围。

心理课需要开展较多的游戏活动，因而教室空间要大一些，而且不要摆放固定的桌子，椅子可以灵活搬动，以便使游戏活动和讨论分享灵活交替。在其他学科都有专用教室的情况下，有条件的学校也应设置心理课的专用教室。这种教室里不摆放固定的桌椅，铺以木地板，学生可以坐在椅子上，也可以坐在垫子上或者席地而坐，学生的座位可以灵活安排，如排列成“U”形、圆形或扇形等。这样一方面学生做心理游戏或心理活动时方便；另一方面，教师也可以深入学生中间，和学生一起体验、分享。有的游戏活动也可以在户外进行，但要特别注意安全。

2. 空间利用

教师要善于利用教室的各个空间，创设一种亲切放松同时又积极向上、阳光进取的环境。教室的墙壁上可以布置积极的板报内容、学生的作品展览、名人名言等；教室的灯光和窗帘颜色尽量柔和、温馨，教室内还可以摆放一些绿色植物。这些设计使教室具有了舒适的物理环境，同时也在一定程度上具备了温馨的心理环境，在这样的环境中学生会受到有益的感染和熏陶。

心理课教室的布置，要遵循明亮干净、整洁大方的原则，避免修饰物太多、过于花里胡哨、过分幼稚化，以免干扰学生的视听、分散注意力。

三、教学辅助用具与课件的使用

在教学过程中，教学辅助用具以其直观形象、省时高效、激发兴趣、集中注意力等特征赢得广大师生青睐。一方面，教师在教学过程中借助教学辅助用具，可以取得事半功倍的效果；另一方面，教学辅助用具又可为培养学生的观察能力、想象能力、操作能力、创造能力等提供便捷的途径，从而提高教与学的质量。教学辅助用具既可以是简单的卡片、图纸、彩笔，也可以是复杂精密的大小仪器，还可以是音、画、光、电兼备的多媒体设