

化解锦囊：形式、选题与内容

（第二届与首届广东省心理教师专业能力大赛的最大区别之一，就是教学节段展示由准备三节增为十节，这对选手来说是个极大的挑战……）

教学节段展示之我的见解：

第一，形式上。

这不是说课，权当下面坐的就是学生；这也不是浓缩课，不需要把一整节课的内容都呈现出来；评委不会与选手有任何互动，不能有类似“自问自答”的形式，大赛赛制中也特别提到游戏法、讨论法不适用。那么，这个环节究竟怎么处理好呢？我的理解是：可以是活动已经完成后的分享、总结，也可以是活动进行前的教学铺垫和解析，可以有预设的内容，但不能出现即时生成。另外，十分钟只凭着一张嘴讲是很无趣的，如果能辅以一些展示或者加入自己独特的才艺就会成为闪光之处。如果有视频播放，最好不要超过2分钟。

第二，选题上。

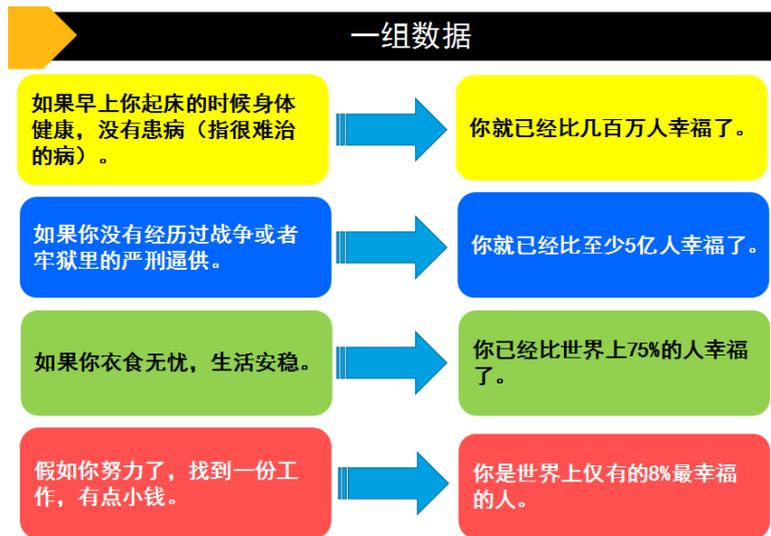
赛制中提到在题目上，建议选择积极心理方面。我的感受是直接挑战一个新的选题其实比“旧瓶装新酒”要来得容易一些。评委们看的太多了，如果选题陈旧，内容上也难免不与他人雷同，倒不如换一个全新的主题，即使内容相对简单些，也会让人耳目一新。另外需要注意，毕竟是心理课，最好融入心理学的理念或知识点，并且注意与学生学段的对应。这里，强烈建议选手们研读指导纲要对每个学段学习内容的安排，如在情绪主题中，高中（中职）阶段已经需要掌握“情绪ABCDE”理论的认知方法了，不能仅停留在“换个角度想问题”。

第三，内容上。

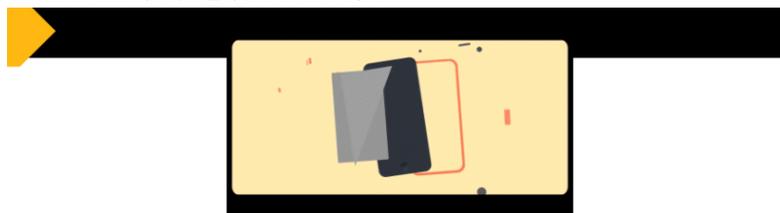
只有十分钟的展示，不可能面面俱到，切忌“假大空”，最好能够从小知识点作为切口，深入探索，越具体越好，越具可操作性越好。比如“认识自我”这一主题，我围绕了认识自我的途径之一“他人评价”进行展示：他人怎样评价，他人评价的途径，他人评价的两面性，如何对待他人评价（具体方法）。

最后，我将展示比赛中所抽到的一课《幸福心流》，与大家分享。

①通过一组数据，引出“幸福”概念。



②以学生已经进行完课前作业和课上活动作为基础，主要进行成果展示。
手机是许多人生活中不可或缺的一部分，部分学生甚至沉迷手机，以此为出发点，探索手机到底给我们带来怎样的吸引力？



课前作业：手机里的快乐清单

为什么我们越来越离不开手机？

在你使用它们时，有哪愉快的瞬间和片段？

完成以下句式：

当_____时，我感到_____（积极情绪）。

展示

当打“王者”取胜时，我感到**成就感**。

当与朋友斗图时，我感到**轻松、有趣**。

当看综艺节目时，我感到**自由、愉悦**。

当阅读小说时，我感到**投入、收获**。

当尝试一个新APP时，我感到**很酷、很新鲜**。











③提出“心流”这一概念，与幸福进行结合。

想一想：这些事让你感到幸福的原因是什么？

• **心流(FLOW)**：将个人精神力完全投注在某种活动上的感觉，心流产生时会有高度的兴奋及充实感。

去哪里寻找幸福的心流？

- 1、我们**倾向**去从事的活动。
- 2、我们会**专注**一致的活动。
- 3、有清楚**目标**的活动。
- 4、有立即**回馈**的活动。
- 5、我们对这项活动有**主控感**。
- 6、在从事活动时我们的**忧虑感**消失。
- 7、主观的**时间感**改变。



④“幸福心流”从“手机”流向生活的其他方面。即，在手机中我获得了某种幸福体验（如成就感），那么生活中还做过哪些事情也让我有同样的体验呢？（如成功包好饺子）。

展示

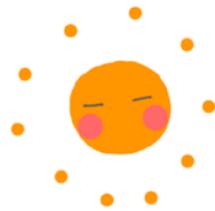
我感到**成就感**，因为我**成功地**包好了一个饺子。

我感到**轻松、有趣**，因为我**听到**一则从没听过的笑话。

我感到**自由、愉悦**，因为我**兼职的**工资到账了。

我感到**投入、收获**，因为我**参与的**拔河比赛胜利了。

我感到**很酷、很新鲜**，因为我去**听**了一场音乐节。



⑤通过绘图的方式，留存幸福瞬间。展示学生已完成的一些作品。

展示2：幸福我来绘



画出一个场景。

可以是发生过的，也可以是憧憬中的。

这个场景是让你在任何时候、甚至十年后回想起来都会感到幸福、快乐、愉悦的。

分享：描述场景，表达感受，留住感受。

作品欣赏



结语：本次比赛最大的收获是在压力中磨出了十个较新的主题，搜集到不少材料，为之后的现实课堂提供了很多素材。我理解的是“以赛促学、以赛促教”才是比赛的终极意义吧。以上是我的一些感受和看法，仅供参考，不足之处还可以进一步探讨。

名师风采



肖婕婷，研究生毕业于华南师范大学心理学系，现任教于珠海市第一中等职业学校，专职心理教师。获广东省第二届心理教师专业能力大赛中职组一等奖(第一名)，获得两个单项第一名（“现场心理辅导”和“教学节段展示”环节）。多篇论文发表在《中小学心理健康教育》杂志上，并主持或参与多项省级、市级心理课题，主编或参编多本心理健康教育教材。

心灵箴言：每个人都是独一无二的珍珠，值得被发现、被欣赏。