

华山论“教”：找准风格，本色出演

（你还在为备战“广东省心理教师专业能力大赛”的教学节段展示环节而苦恼吗？且来看看吧……）

接到省赛任务的时候，面对着全新的比赛形式，我是一脸的懵，如何备赛呢？在教学节段展示这个“无学生、无互动、无交流”三无的过程中，纯粹就是考验一个心理健康教育教师个人的教学基本功和教学艺术。因此，找准自己的教学风格、进行本色出演尤为重要。那什么是自己的教学风格呢？比如有人语言组织能力、生成能力很强，那么他可以多展示内容的解说过程。比如有人实验操作很强，那他可以选择实验操作；比如有人表演能力很强，那么他可以进行即兴的表演和演示等等。而我自己，表演能力较强，喜欢给学生实操前进行亲身示范。因此，在 10 分钟的展示中，我结合了自身优势，以期触动评委。

《我能更懂你》

展示节段选自全课的第三部分。为了让学生更直观地提高共情力的几个技巧，我采用“视频展示+剖析讲解+个人演绎”。

教学过程：



第一环节

引入“头脑特工队”视频片段，引导学生思考：



内容主要是“当冰棒的火箭被推下悬崖后，他的好朋友乐乐和忧忧分别采用不同的安慰方式安慰冰棒，结果乐乐的安慰没有效果，忧忧的安慰效果很好。”从而引发思考和分析：乐乐和忧忧分别采用什么样的方式的安慰冰棒？谁才是真正的共情高手？它采用了什么样的技巧？

当冰棒的火箭被推下悬崖后

乐乐

- ①**安慰鼓励**（“一切都会好起来的，我们会有办法的”）；
- ②**转移注意**（“谁最怕痒了，挠痒怪来了”）；
- ③**设置新目标**（“玩个有趣的游戏吧？”）。

结果，都没有发挥作用。

当冰棒的火箭被推下悬崖后

①承认事实（“我很抱歉他们拿走了你最爱的东西”）；

②倾听与回应（“你和Riley一定有过很棒的冒险……”）；

③ 肢体接触（伸出手放在冰棒大腿上说“是的，是的”）。



忧忧

从而引出共情高手的三种技巧。

共情高手的倾听与回应技术

01 共情高手“身体”会传音

共情高手“语言”会回应 02

03 共情高手“情感”有共鸣

第二环节

1. 共情高手“身体”会传音

(1) “身体”会传音——传达出对当事人的关切，表示你愿意聆听和陪伴对方。

教师引导：怎样的身体姿势才能让对方感觉我们在专心听 ta 讲呢？

以此为背景，把“身体倾听”概括成六要素（SOLERS），并制作成六边形展现出来，以达到可视化的效果，让听者更容易记住。



比赛现场，在“开放的姿势”和“良好目光接触”这两方面，我进行了亲自示范，这一方面展示了我的教学风格，另一方面让听者有更直观的体验。

2. 共情高手“语言”会回应

(1) 巧妙的回应是谈话的助推器

本环节我通过播放发生在学生身边的共性情景入手，一个情景两种不同的反应，达到的效果就不一样，来引导学生理解内容反应的技巧。

教师引导：当对方心情很不好的时候，你用什么样的语言跟当事人交流，会让当事人感觉你是否真的理解他？下面我们一起来看看这两个情景，看看哪个情景中的同学 B 的语言回应更有效。

播放两个情景视频

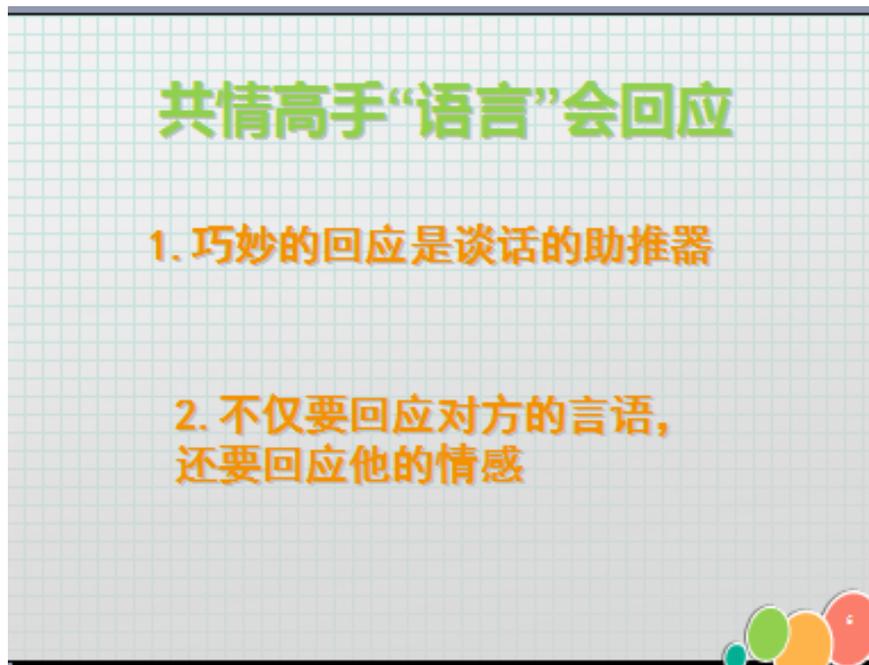
情景一：物理单元测验结果下来了，A 拿着试卷对 B 说：“唉，我理解错了，又弄错了。” B 轻描淡写地回应“哎，你怎么这么蠢啊”

情景二：物理单元测验下来了，A 拿着试卷对 B 说：“唉，我理解错了，又弄错了。” B 深表同感与同情的说“哎呀，看得出你真的难受！”



引导学生思考并体验不同的回应会带来什么样的情绪反应？

教师小结引导：倾听者不仅要回应对方的言语，还要回应他的情感，让对方感觉你真的很了解他的感受，理解他，你们之间就能够产生“共鸣”。



3. 共情高手“情感”会共鸣

本小环节，通过播放学生生活中的情景视频，引导大家思考：

情景：一位朋友因为某事而怒气冲冲地向你抱怨，可是却在那些唠叨声中发现他也有错，这时候，你会怎么回应对方呢？

情景例子示范：（播放视频）

“我跟你说啊！A那家伙，我帮了他很多忙，他却从来没有感谢过我。”

“啊！是吗？那可就是他的不对了。”

“是吧？他至少要懂得感谢别人吧。”

“对啊，说句谢谢也行啊。”

“可不是，所以才生气呢。”

“唉，你也别生气了，就当是你做好事，无私奉献了，这么想你慢慢就不计较了。”



共情高手“情感”有共鸣

 **温馨提示**

当跟别人的意见不一致的时候，原则是“先肯定，再反驳”，谈话需要理解，但更需要共鸣。

教师温馨提示：并不是所有的交谈都能这么顺利进行。不过一旦你能够接纳对方的感情，他就会认为你是理解他的。当跟别人的意见不一致的时候，原则是“先

肯定，再反驳”，谈话需要理解，但更需要共鸣。当心存异议的时候，听了之后你先表示理解他的感受，以后再找机会委婉地表达自己的意见，也许这样效果会更好！

第三环节

在这里，我自己创设了一个生活情景，综合应用前述内容进行亲身演绎，让学生能够更直观地感受共情三部曲的操作和魅力，进一步促进学生想要去演练的欲望。

教学反思

1、视频展示+亲身示范，助力实操环节

本节段是实操前的演示，选择视频可以达到更直观示范的效果。

选择视频展示需要注意的：

- (1) 视频的选择：可以从影视当中节选，也可以是自拍的视频；
- (2) 视频的效果：要求表达清晰，并配有文字，便于听课者理解；
- (3) 视频时间：整个教学节段所有的视频尽量不要超过三分钟，每个视频展示之后，可以由主讲者对内容进行深挖和延伸，以达到引导听者更好思考和时间的目的。

2、“三步走”备课，让我有备无患

在备教学节段的时候，我采用了“三步走”的方针和策略：

(1) 选好主题

主题的选择有几大标准，包括：时代性、代表性、可在自己平时的教学中来选择等；演绎的是一个完完整整 10 分钟的教学过程，而不是一节课的超浓缩；题目能够吸引眼球，有新意。

(2) 查阅相关文献，定好教学设计的方向，拟好框架。在框架里头来选素材，素材的选择要考虑学生的兴趣点和生活化。

(3) 用“三备”理念来备课

第一，备学生

虽然整个展示的过程中没有学生，但并不是就不用备学生，所展示的教学内容要符合所设计的教学对象。从学生的发展困扰和发展需要方面来选择主题，切

勿“课不对人”，“课不对人”就会出现“无病呻吟”的怪象。

第二，备评委

你的展示要让评委能够跟你同频道，说白了就是要让评委有触动，所以在设计的过程中要跳出自我为中心，不要想当然（我自己明白的，评委也肯定能明白，非也！），从听者能够听明白你的意思入手。虽然说没有互动，并不是说你就是“独角戏”，你要想着，你的一举一动其实也是在牵扯者评委的心的，只不过他们不会通过语言和你互动而已。所以不要自己吓自己，不要自己给自己设限。

第三，备对手

比赛的过程中，对评分影响最大的就是雷同。也就是说，不仅内容展现形式雷同、展现风格雷同，如果你是后面上来的人，那你就吃亏了。所以才说本色表演很重要。有自己的特色，就不会出现大雷同。

以上是我个人参赛的一点体会,欢迎各位看官拍砖哈。

名师风采



施培君老师是广东省首批中小学心理健康教育名师培养对象,南海区中小学

心理健康教育名师。广东省首届心理健康教育教师专业能力大赛中职组一等奖获得者，佛山市优秀教师。学校心理中心专项负责人，学生处副主任。个人心育箴言：用心培育，静待花开。