

华山论“教”：让教学节段“新颖+代入感”

（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……）

2016年1月，我有幸参加了首届广东省中小学心理教师专业能力大赛。要说赛前需要且能够充分准备的，非“心理课教学节段展示”莫属。参赛者需要提前准备三个教学片段设计，比赛当天随机抽取一个进行展示。这是一项脑细胞死得最多的准备工作。

以下根据我的经验和反思，分享相关备赛攻略给大家，以供参考。

破题

每个比赛项目的设置都有自己的目的，那教学节段展示主要是想考核参赛选手的什么特质呢？教学节段展示，不是说课，但是展示时又没有学生可以互动和交流，在这种情景下，平常经常用的教学方法（如小组讨论、游戏、角色扮演）无法使用，实在令人头疼。但是如果我们能摸索清楚在这个环节中要展示自己的什么特质，可能就会比较有思路了。我认为，这个环节主要考核的是参赛选手几方面的能力：**第一，立题能力，即选择从哪个角度切入来讲某个主题的能力，如果你选择的角度比较新颖，选择的素材令人耳目一新，那肯定会让评委印象深刻；第二，表达能力，10分钟里基本大部分时间都是参赛选手自己在表达，你的表达是否条理清晰，声情并茂就显得非常重要。第三，心理素质，在重大的比赛情境下，你是否仍然能淡定自信的在舞台上绽放。**以上是我一点粗浅的想法，更具体的项目设置目的可以咨询资深的评委老师。

立题

你选择什么题目来准备教学片段并予以展示，我认为这是最重要也最难的一环。立题，我觉得关键在新。评委听了无数的课，如果你能让他/她产生耳目一新的感觉，就成功了一大半。**新，可以是选题新**，比如，选择暂时还很少有老师涉及的主题，如许思安老师之前提及的“希望”、“开明人格”等。**新，也可以是切入点新或是素材新，即新壶装旧酒。**我当时准备参赛的教学设计就属于后者。

案例 1：《沟通四色花》

这以沟通为主题，不算新颖，但是我是根据《非暴力沟通》一书的理论来切入，谈及沟通的四个要素：区分观察和评论，区分感受和想法，体会感受背后自己的需求，具体提出请求。而教学展示环节主要呈现的是区分观察和评论这个内容。



案例 2：《天生我才必有用》

这是以“能力”为主题，也不算新颖，但是我通过能力分类卡，以案例演练的方式带着大家进行能力探索和提升。

能力探索

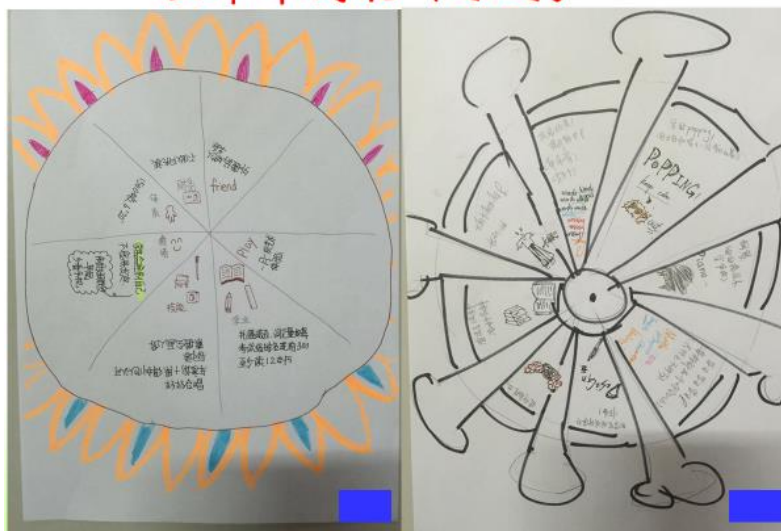
环节二：这样的结果让我们看到了什么？



案例 3: 《成就自己, 就此启航》

这是以“做计划”为主题, 还是不算新颖, 但是我选择了一个新的工具——生命平衡轮来带着大家演练。

生命平衡轮 (示例)



我的生命平衡轮

步骤2:
确定对你而言非常重要的8个方面

家庭、友谊、学业、健康、兴趣、社团、娱乐、个人成长、作息管理、阅读、梦想、情绪管理……



展示

教学节段的 10 分钟，没有互动交流，是参赛选手独自展示的时间。如何能紧紧吸引评委老师？让教学节段可视化是一个策略（详见林远景老师的分享）。让评委老师产生代入感也是一个策略。如何产生代入感？比起大道理，故事/案例更能打动人。比起泛泛而谈，具体清晰的方法演练更让人难忘。在《成就自己、就此启航——利用生命平衡轮制定年计划》的教学片段展示中，我采取了方法演练的方式来展示，如下

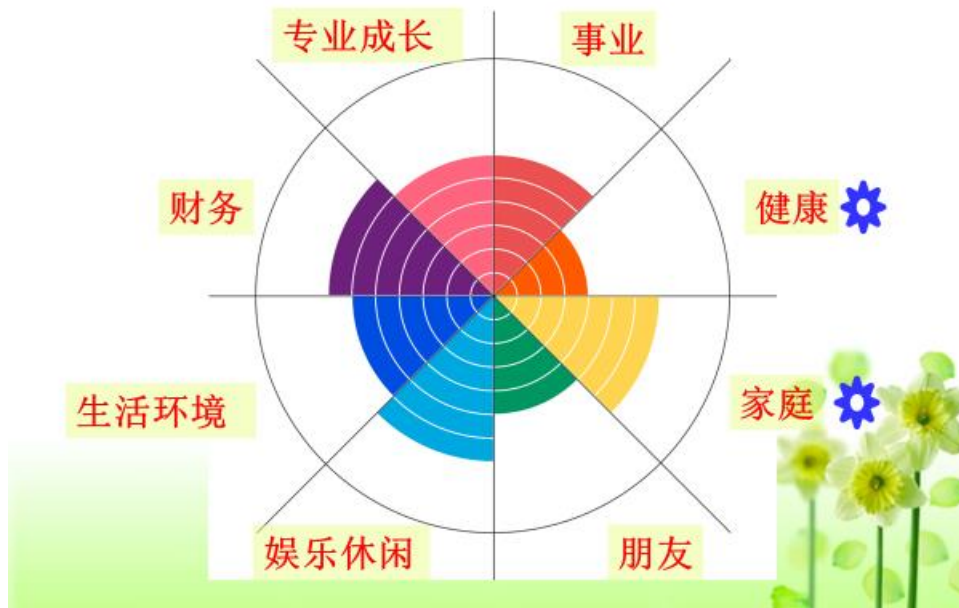
步骤1:

找杠杆！

在这8个方面，有那么一个或者两个是最重要的，只要能改变它就会对整个平衡轮起到改善的作用。



步骤1：找杠杆（示例1）



步骤2:

找原因!



步骤2：找原因（示例）

例子：身体健康状况满意度差，不去运动

- 不想？

——重新思考目标背后的价值、给自己一个理由或强化、或者放弃



步骤2：找原因（示例）

例子：身体健康状况满意度差，不去运动

- 没机会？

——寻找或者创造环境/时机、或者学会不依赖环境



步骤2：找原因（示例）

例子：身体健康状况满意度差，不去运动

• 不能？

——细分目标一直到能够舒服的开始为止；寻求他人协助、授权和支持；寻找更好的方法行动



步骤2：找原因（示例）

例子：身体健康状况满意度差，不去运动

- 通过平衡轮看到了这个方面对其他方面的影响，是杠杆因素，是2016年行动的重中之重！
- 每周瑜伽1次，跑步1次
- 12点前睡觉
- 找同事一起做，找老公监督



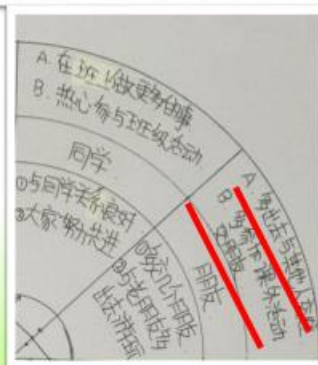
步骤3:

制定有效的计划!

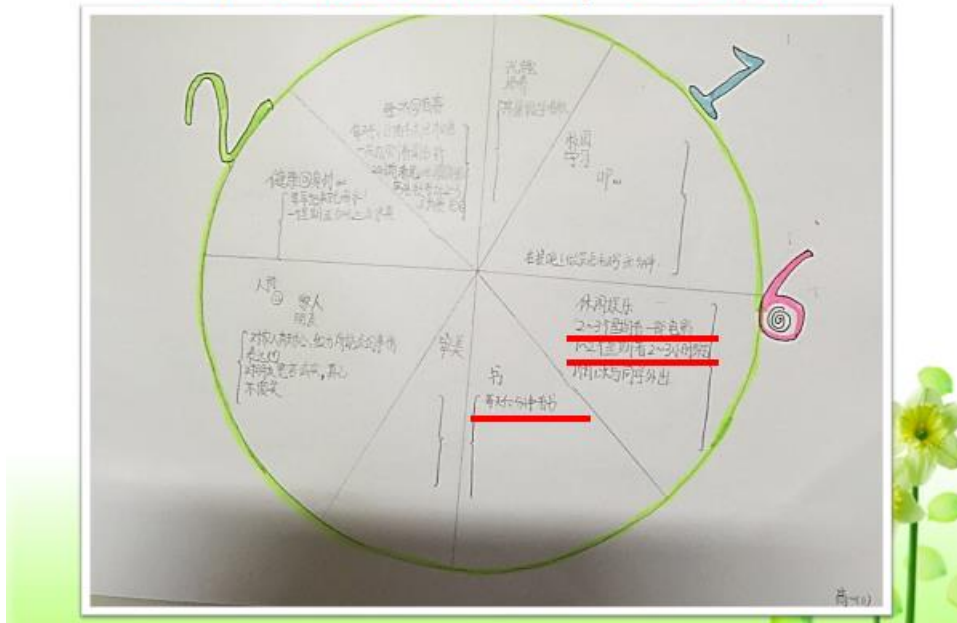


生命平衡轮计划部分 (示例)

1. 作息时间: 合理地作息, 不熬夜, 不晚起, 为健康生活打下基础, 要早睡早起.
2. 健康: 在合理作息的情况下 多锻炼, 提升自身素质, 而且预防近视加深! 少吃零食
3. 学业: 多看书, 多刷题, 提高成绩! | 多锻炼:



生命平衡轮计划部分 (示例)



制定计划提醒1:

• 具体, 可衡量

- 1、多锻炼
- 2、不熬夜



- 1、每周跑步/打球/跳绳? 次? 小时?
- 2、? 点之前睡觉



生命平衡轮计划部分(示例)

- 电子竞技：每天20分钟训练
- 数学竞赛：每天1小时做竞赛题
- 学科学习：每周做一次各科归纳
- 娱乐：每天增加20分钟看漫画
-



制定计划提醒2

可实现1个月，概率
在80%以上



另外，10分钟的时间虽然短，但如果你所呈现的内容能思路清晰，层层递进，这也比较容易让评委有代入感。比如，在《沟通四色花》的展示片段中，我就有四个层次：

环节一：体验游戏——观察 VS 评论

体验游戏：语言的魔力

游戏规则：

- 我扮演小林
- 在听我讲的你扮演“室友”
- 请你听我说完后反馈自己的情绪
- 游戏进行两轮



体验游戏：两次表达的内容揭秘

- 你玩手机时发出的声音比较大。

观察

- 你很自私。

评论



将观察和评论混为一谈，人们将倾向于听到**批评**，甚至会产生**逆反心理**。



环节二：分析与练习——澄清观察和评论的区别

练习环节：区分观察和评论

观察和评论混为一谈	区分了观察和评论
你花钱大手大脚	你双11网购花了2000元
你是个差劲的前锋	在上一次比赛中，你没有进过一次球
你不长记性	当我看到你再一次没带书，我认为你不长记性
如果你饮食不均衡，你的健康就会出问题	如果你饮食不均衡，我担心你的健康会出问题

练习环节：区分观察和评论

- 观察：客观陈述正在发生的事情或对方正在干什么
- 评论：主观判断、推测



环节三：情景想象——观察背后的人际交往理念

情景想象

在宿舍里，有一个摄像头，拍摄并记录下宿舍的一切，如果摄像头会说话，它会怎么跟那个玩手机的同学沟通？

它倾向于观察性的表达还是评论性的表达？

为什么？



观察性的表达

- 立场中立
- 第三方视野



当我们跳出问题看问题的时候，我们的视野会发生变化，看待事件就能更全面，当我们带着好奇的心去了解他人的时候，我们就能和他人的心靠得更近，更接近真相的全部。

环节四：反思——我平时倾向于哪种表达风格？

自我反思：

在日常的人际沟通中，我倾向于评论性的表达还是观察性的表达？我能否很好地区分两者的界限？

以上是我的一点经验分享，供参考。

名师风采



林佩珠，应用心理学硕士，八零后心理教师，学生喜欢称呼她“珠珠老师”，总是面带笑容，声音萌萌哒，待人亲切和善，是大部分学生对她的印象，曾获得华南师大附中“最受学生欢迎老师”称号。她，与心理学结缘十五载，并且打算一辈子不分开。长成自己满意的样子，也帮助学生成长成他们满意的样子，是她的奋斗目标。

她是“广东省中小学心理健康教育名师工程”培养对象、国家级课题《普通高中学生发展指导》主要参与者、校本教材《发展指导》主要编著者，首届广东省心理教师专业技能大赛二等奖获得者，多次承担省级、市级、校级公开课，其教案设计《我的生涯三叶草》获得首届全国普通高中学生发展指导方案设计一等奖。