

## 华山论“教”：深入浅出，悟由心生

（经过前期推荐，您对备战“广东省心理教师专业能力大赛”的教学节段是否已经颇有体会了？今天又有新招噢……）

上好心理健康课，可能是每一位心理老师的目标。如何上好心理课？我想，如果课程能过做到深入浅出地将晦涩难懂的心理理论融入到形式活泼丰富多彩的课堂中，并由此能激发学生自主生成一些感悟，真正做到有感而发，那么这节课也许就是一节好课。今天，我将结合首届广东省中小学心理教师专业能力大赛的参赛经验，与各位分享，期待共同成长。

### 选题

大赛要求，每位选手准备三个主题的教学节段。三个主题，听起来不多，可是实际操作的时候，又犯了难，对哪个教案都不甚满意：既要新颖有吸引力，又要符合学生需求，另外还要具有可展示性。经过长时间的思考，团队磨合，最终选定了情绪、自我、时间管理这三个主题，确定了展示的课程题目（图 0,1,2）：





《一分钟的价值》、《挑战不可能—突破自我设限》、《喜怒哀乐应有时——恰当表达情绪》。在这个板块，建议可以考虑：

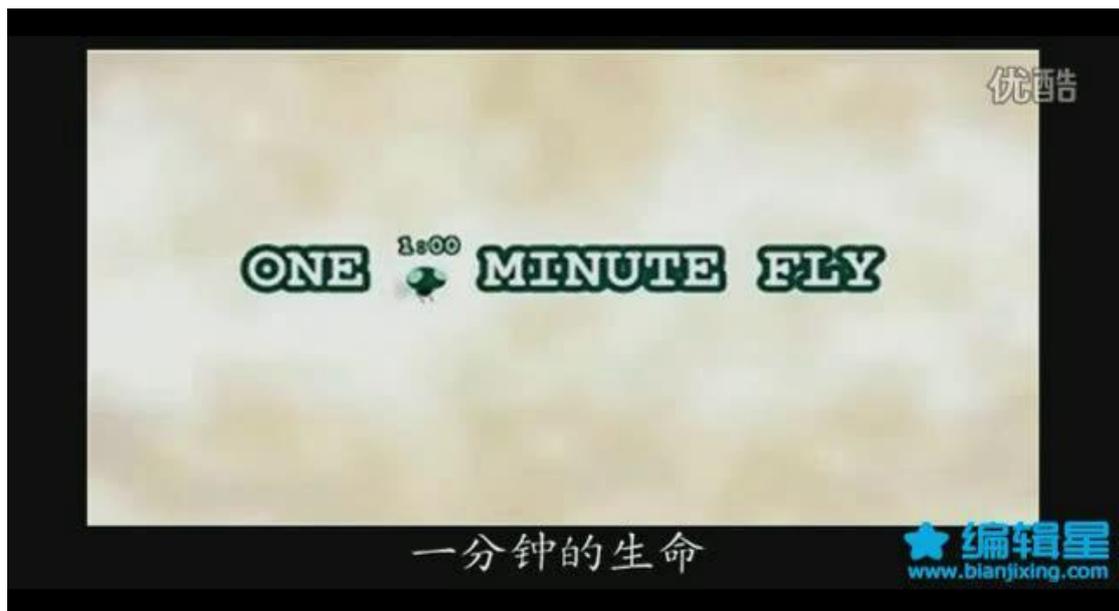
- **符合需求，体现问题：**首先所选主题要符合某个学段的学生需求，所解决的问题是该学段学生普遍存在的，具有代表性的话题。比如我所选择的《挑战不可能-突破自我设限》一课，针对的就是中学生拖延的不良学习行为和退缩的不良学习心理的问题，这是当前的常见现象与问题。
- **大处着眼，小处着手：**所选主题可以从心理学大领域寻找话题。首先确定大的

方向，然后切入的时候一定要小而具体。一节课的教学时间有限，如果不将教学目标具体化，就容易泛泛而谈，没有针对性。大方向，小话题，更容易达成目标，学生也更加能够获得重点，一句话就能总结本节课的中心问题，这就是收获。在情绪的主题下，可以切入的点有很多，如果贪多，那么一节课就会涵盖过多的知识介绍，因此在《喜怒哀惧应有时——恰当表达情绪》一课中，我将课程的任务定为“恰当表达”，无论是积极还是消极情绪，都需要恰当的表达，这样也就突出了本课的重难点。

### 设计与演绎

一节课最核心的部分在于课程的设计与教师将这种设计演绎给学生。我所理解的深入浅出，即是从心理学理论部分出发，将理论与课程的素材巧妙结合、交融，最后转化为通俗易懂的、学生能够很快接受的知识点。虽然说心理健康课并不是心理学理论的传播，但是建立在理论基础上的心理健康课，更加科学与有力。另外，在课程演绎的过程中，老师的授课技巧是提升课程品质的润滑剂，这涉及到如何过渡，如何提问以及如何关注学生。就课程的涉及与演绎部分，有三点建议：

• **素材贵精不贵多：**为了使一节课上得“活”起来，我们往往会选择热身活动、主题活动、结尾活动等不同类型的活动，另外也会选择各种视频、音频等。但，不论选择哪种形式的素材，主要目的就是与课题相关，能够服务于教学目的，如果素材选择恰当，通过这个素材，就能够一击即中，让学生迅速领悟到教学目的，切忌各种素材的简单堆砌叠加，这样容易混淆教学目的，让人忽略重点。比如在《一分钟的价值》一课中，我选择了一个简短的视频《苍蝇的一生》，当观看完这个视频，学生就能够很快明白，一分钟虽然很短暂，但是苍蝇却做了很多事，从这个角度来看，一分钟其实又不短暂，大有价值。而在《挑战不可能-突破自我设限》一课中，我选择了一个暖场视频，一个实验演示，通过一静一动的对比，更激发学生对于课程的兴趣和投入。值得一提的是，在选择素材时，所选的素材最好是健康的、对学生不会造成二次伤害的素材。（图3、图4）



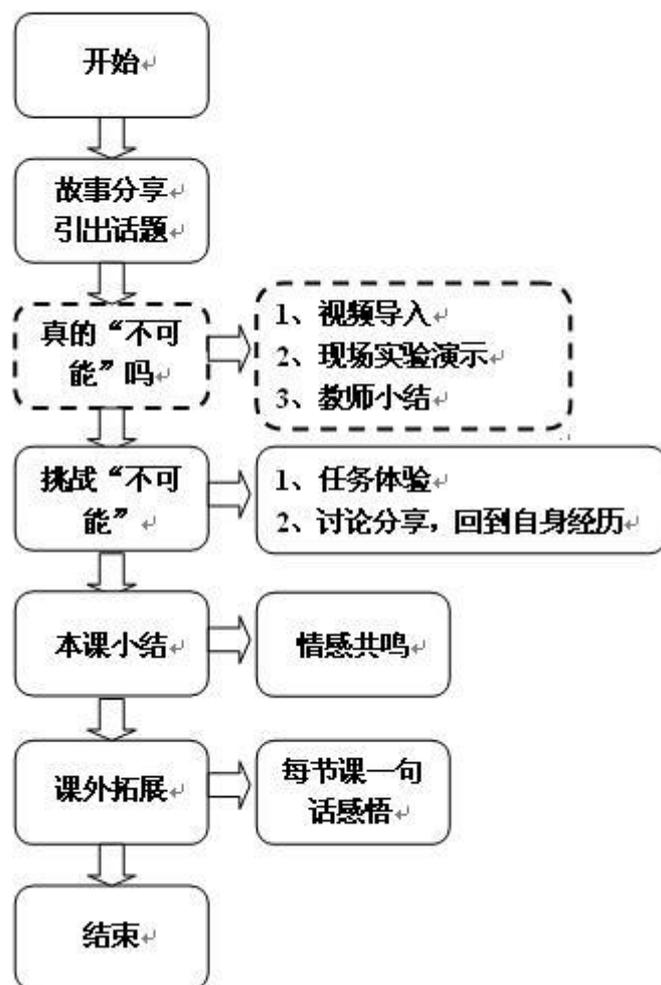
“不可能”

满满的一杯水，还能放进曲别针吗？

A composite image for a classroom activity. On the left is a clear glass filled with water, with a splash of water and bubbles visible. On the right is a pile of colorful paper clips in various colors including pink, blue, yellow, and green.

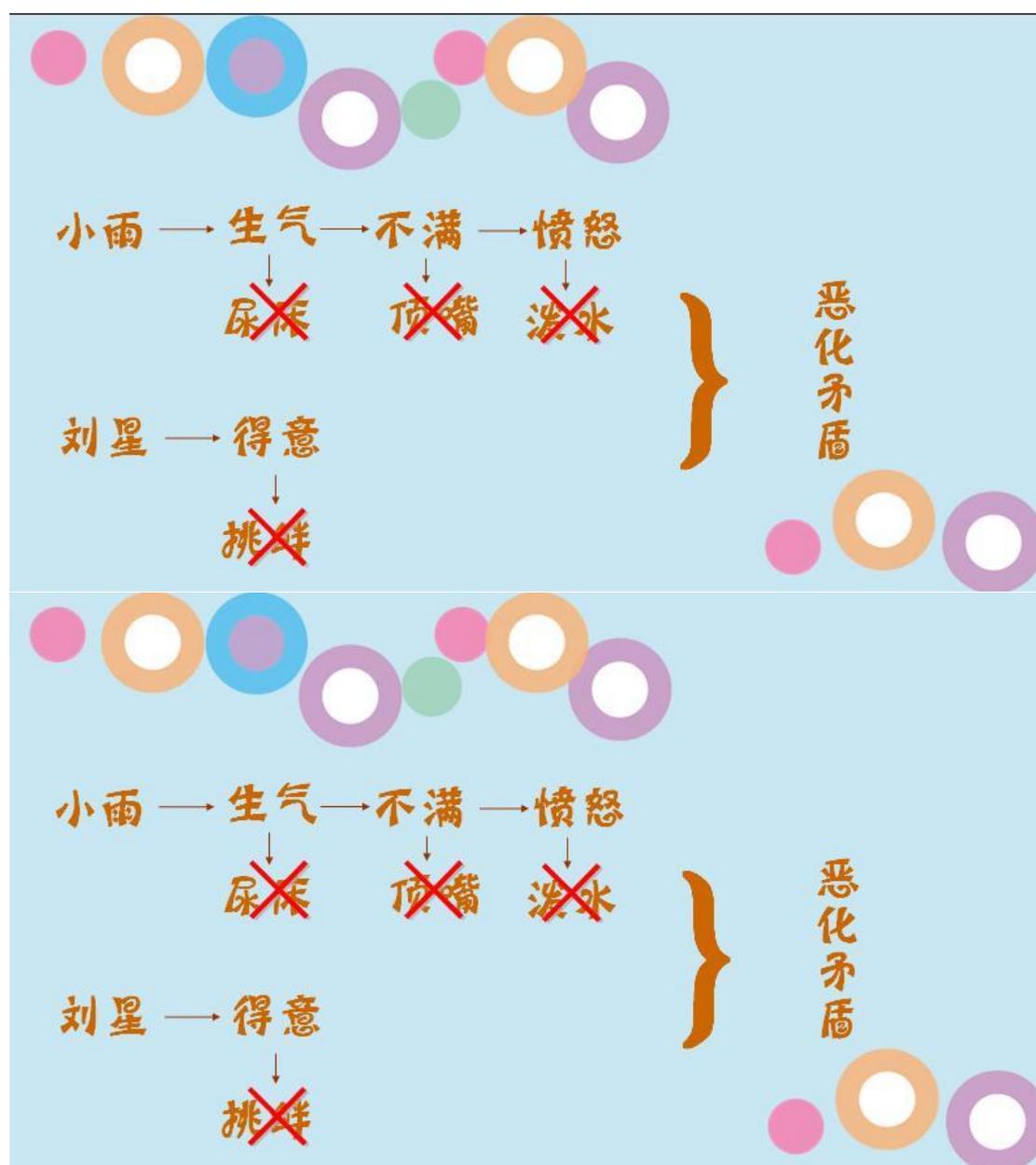
• **逻辑严密，环节紧凑：**我们在备课的时候，对于每个环节的内在逻辑关系要十分清楚，每一个环节的目的都是为了层层递进的说明强调我们的教学目标，一个环节结束进入下一个环节要是自然的，流畅的。换言之，老师带领学生的学习就好像是一场探索之旅，沿途任务重重，但总会距离目的地越来越近。在《挑战不可能》一课中，整个课程设计围绕初识设限-走近设限-认识设限-突破设限来展开，我所展示的教学节段是课程的核心节段“认识设限”，通过课堂演示，让学生对设限有了更直接的认识，从而也引出了下一个环节突破设限的学习。（图5）

全课程框架（展示环节由虚框表示）



• **巧妙互动，激发内感：**我想，一节心理课对于学生的考评，也许不能仅停留在是否掌握了某个心理原理，而是要关注该原理是否可以内化到其自身，生成了属于自己的体悟。为此，作为心理老师，我们就会更加注重课堂的互动，提问与引导，如果老师的引导恰到好处，那么，学生的内感就会水到渠成；但是，如果老师的引导刻意生硬，那么，学生的体悟也会流于形式。所以，我建议，老师在设置分享或者互动的问题的时候，对于学生的反应有个预设，学生是否能回答出问题的关键点，假若学生没有答到，或者答偏了该如何引导、肯定、关注学生以及学生可能有哪些回答。尽管在教学节段展示的时候，并不需要学生的互动与回答，但这直接决定了在展示的时候如何根据我们对学生互动的预设来演绎教学环节，所以不可小觑问题的设置。在《喜怒哀惧应有时-恰当表达情绪》一课中，根据视频，我设置了这样的问题，视频中小雨和刘星在发生争吵后分别有什么情绪，他们是怎样表达这样的情绪的？（图6）然后在回答的时候采用箭头的形式，

澄清问题的答案，让学生的认识更加清晰。（图7）



### 反思与改进

比赛中设计的教学节段只是全课框架中的一部分，但是，就这一部分来说也应该是相对完整的，可以作为一个独立的知识点的。因此，在进行教学节段设计的时候，应该从全课完整性和节段完整性两方面来考虑，切忌出现虎头蛇尾的情况，在备赛时可以注意调整反思。另外，教学节段的展示并非说课，需要老师模拟课堂情境，声情并茂，展现个人风格，那么，在赛前就需要多次练习，掌控时间，熟悉节段内容，注意语速和表达习惯，尽量流畅有亲和力，能够将自我特长与课程亮点相结合，使得二者相得益彰。

结语：任何形式的比赛都是为了促进实际教学更加有效，反过来实际教学又能够提供给我们很多比赛的技巧和经验。所以，无论是比赛还是教学，都值得我们认真对待，因为作为老师，我们的每一次提升不仅令自己获益，也带给学生福利，所谓教学相长，即是如此！

### 名师风采



刘明蕾，硕士，顺德大良顺峰初级中学心理老师，首届广东省中小学心理教师专业能力大赛中学组一等奖获得者，持有广东省心理健康教育 A 级证书。曾参与四川汶川地震震后团体心理辅导，有多年在未成年人心理辅导站的工作经验，希望成为孩子们生活中的好朋友，课堂上的好导师，学习上的好同伴，致力于帮助更多的孩子遇见更好的自己。