

心理健康课堂教学方法：形式与实施 — 基于 24 份小学心理健康教案的分析

覃雯^{1, 2}, 敬爽³

1. 华中师范大学心理学院, 湖北 武汉 430000

2. 广东外语外贸大学南国商学院, 广东 广州 510080

3. 成都市双流区东升一中, 四川 成都 610200

DOI: 10.61369/SDME.2025320033

摘 要： 教学方法是达成教学目标的手段，对于提高课堂教学质量、实现学生全面发展具有重要作用，心理健康课因其教学目标和教学内容的综合与实践性，教学方法较为灵活和多样，更加注重学生的主体与参与感。本文通过对成都市 2025 年一次小学心理健康教学比赛的 24 份获奖教学案例进行分析，探讨近几年心理健康课堂教学方法的呈现形式以及实施要点，对 11 种教学方法进行阐述与分析。

关 键 词： 心理健康教育；教学方法；教案分析；小学

Teaching Methods in Mental Health Classes: Forms and Implementation — An Analysis Based on 24 Primary School Mental Health Lesson Plans

Qin Wen^{1,2}, Jing Shuang³

1. School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan, Hubei 430000

2. South China Business College, Guangdong University of Foreign Studies, Guangzhou, Guangdong 510080

3. Dongsheng No.1 Middle School, Shuangliu District, Chengdu, Sichuan 610200

Abstract : Teaching methods are the means to achieve teaching objectives, playing a crucial role in improving classroom teaching quality and promoting students' all-round development. Due to the comprehensiveness and practicality of its teaching objectives and content, mental health courses adopt more flexible and diverse teaching methods, with greater emphasis on students' subject status and sense of participation. By analyzing 24 award-winning teaching cases from a primary school mental health teaching competition held in Chengdu in 2025, this paper explores the presentation forms and key implementation points of mental health classroom teaching methods in recent years, and elaborates on 11 types of teaching methods.

Keywords : mental health education; teaching methods; lesson plan analysis; primary school

教学方法是达成教学目标的手段。现阶段我国教育教学方法发展方向具有人文特性，即以引导学生的主体性活动为主要方式，如启发式、体验式等^[1]。心理健康课作为心理教育的主要实现渠道，教学目标应以提高学生心理素质，培养积极心理品质、开发心理潜力为主^[2]，强调学生的情感体验而非知识传授，因此，心理健康课堂需要更加注重学生的体验性。本文通过对 24 份成都市心理健康课赛课获奖的优质教案（小学）进行分析，试图探讨近几年一线小学心理教师常用和新兴的教学方法，探究心理健康教育课堂教学方法的形式与实施要点，为心理教师设计和实施教学方案提供更多参考。

一、教学方法

教学方法作为教学目标的重要实现手段，在全面提高课堂教学质量、实现学生全面发展方面具有重要作用。学科不同，所采用的教学方法也差异较大。心理健康教育相比其他学科教育起步较晚，教学方法较为灵活和多样，在课堂上，常见的方法有：角色扮演、团体游戏、小组讨论等。如何恰到好处运用教学方法，对构建一堂高质量心理健康课堂至关重要。赛课作为一项重要教

研活动，所呈现的课程设计往往具有典型性、创新性。通过对心理健康课优质教案分析，将有助于我们深入探讨小学心理健康教育课堂教学方法的形式与实施细节。

二、心理健康课堂教学方法的形式

对 24 份心理教案进行深入研究，我们对教师使用的教学方法与形式进行了整理：

第一，交流展示法。学生通过小组交流、辩论或完成任务、展示的方式，进行学习。在分析材料中，有19位教师运用到了小组讨论与分享，有1位教师用到了头脑风暴、有5位教师用到小组作品制作，如绘画、贴图等。除此之外，常见的交流展示法还有切块拼接、互采互访等^[9]。交流展示法可以在同伴互动过程中实现朋辈互助，教师需要营造温暖、安全和接纳的氛围，以促进个体在小组中开放自我。在运用此方法时，可以在小组讨论中设置“组长”、“发言人”、“记录员”等角色，以促促进活动目标的达成。

第二，试听材料穿插法。通过录音、图片、动画、视频等多媒体材料，穿插在课堂中，提高课堂的生动性、促进学生的理解力、启发学生思考。在分析材料中，所有教师都采用了此方法，大部分教师选择直接下载和剪辑网络试听材料，有2位教师用视频加工软件自制了试听材料、互动图片。在课堂中加入试听材料时，应注意材料与教学主题的契合，同时还要注意试听材料的质量，如画面清晰度等。在展示方式上，可以采用分段播放的方法，在试听材料播放前或播放中途提问，启发学生思考。

第三，课堂游戏。是心理健康教育课堂常见的方法。材料中，有一半的教师在课堂中设计了游戏，有用于课堂开始阶段的暖身游戏，也有用于引发认知冲突，改变认知的课中互动游戏。关于心理健康课堂游戏开展的方法有很多^[4]，采用此方法时，教师可发挥创新性，在传统游戏基础上加以改动，使之与课堂主题更加契合，同时符合学生自身的发展情况，也更能提高学生的参与兴趣。第二要注重将游戏规则的清晰性，可以采用示范或图文讲解的形式，否则容易引起课堂混乱。最后，游戏结束后学生的体验和分享可以作为课堂阶段评价的方式。

第四，案例分析法。是一种比较传统的心理课堂教学方法，分析材料中，有6份教案运用到了此方法，表现形式有视频材料也有图文材料。教师通过设计反映学生问题的典型案例、隐含哲理的小故事，使学生产生共情，让学生在讨论、解决问题的过程中感受和体验，获得问题的应对方法。案例分析法的效果如何，取决于案例材料是否能引起学生心理共鸣，这就要求教师应注意案例的现实和代表性^[5]。

第五，角色扮演法。作为一种典型的体验式教学方法，从心理剧中逐渐走进普通课堂^[6]。在分析材料中，2位老师采用了此方法。在角色扮演的过程中，学生通过融入角色，从自我中心向考虑他人的情感、观点和动机变化，可以站在局外人的角度对心理问题产生更深刻的认识，也能促进观看者换位思考的能力。角色扮演的对象除了真实的人物外，还可以是虚拟的人物、动物，也可以直接进行角色互换。

第六，课堂表演法。分析材料中有2位老师用到了课堂表演法。与角色扮演法类似，只是不局限于角色的扮演，而是用夸张的表情和肢体语言表演某种情况，例如做出不同的情绪表情，让学生竞猜。此种方法同样能够调动全体学生的积极性，增强互动的体验，对于小学中低段课堂较为适用。

第七，学习单。是教师根据学生的认知发展水平和知识经验编写的供学生课内、课外自学或自测用的书面学习提纲，是以学生自主探究为主的学习方式^[7]，近几年应用到心理课堂中，并逐

渐具有心理学科特色。分析材料中有一半教学案例采用了此种方法。学习单有由未完成的语句组成的，也有图画形式组成的空白栏，也有与心理绘画结合的学习单。学习单可以对学生学习结果进行过程性检验，也可以使得学生在完成学习单的过程中调整认知，学习单作为一种覆盖全体学生的教学方式，可以兼顾每一位学生的课堂参与性，也因其简便性和高效益，成为课堂教学的助推器。教师在设计学习单的过程中，应该注重用词用语的简洁性，符合学生认知特点的同时避免引发歧义；课后教师应对学生完成的学习单进行简单分析，思考学习单的设计是否合理，逐步改进学习单的设计。

第八，心理绘画。心理绘画是表达性艺术疗法之一，主要应用于心理咨询与治疗中^[8]，近几年逐渐走入心理健康课堂。分析材料中，有6名教师采用了心理绘画的方式，学生在完成绘画作品的过程中沉浸其中，将自己的感受和体验融入作品之中，最后在结束的时候产出表达自己内心的绘画作品。心理绘画有开放式绘画，即教师仅给主题，由学生自由发挥；有半开放式绘画，即已经绘有一部分框架；也有贴画，将便利贴或学生作品合起来，组成更大的作品；还有以“曼陀罗绘画”为基础的绘画体验活动。心理绘画运用了心理投射原理，可以将学生隐性的心理活动显性化，学生也可以在绘画的过程中表达自我，抒发心中的情绪和感受。

第九，心理调查法。即呈现简单的心理自测题目，让学生快速作答，对自身情况做出快速了解，比如判断自己最近是否经常出现的状态，来了解自己的压力有多大。在分析材料中，有2位老师用到了此方法。心理调查法的使用可以使学生认识到学习内容与自身的关联，从而快速激发学生学习动机。

第十，冥想和呼吸训练。是最近几年新兴的心理课堂教学方法。已经有许多实证研究表明，适当的冥想和呼吸训练有助于提高注意力水平^[9]和调节情绪^[10]。教师通过引导学生做冥想和呼吸训练，使学生感受自身的心理变化，或快速融入某个创设好的虚拟情境中，激发学生思维和体验。在分析材料中，有3名教师运用到了此方法。在做冥想和呼吸训练时，应注意对整体课堂氛围的把控，特别是小学中低段的学生，否则难以达到效果。

第十一，联想活动。联想活动可以是对某一主题展开的联想，每个同学根据同一主题，进行共同创作；也可以是编写故事，根据教师提供的零散词语、图画，联想成一个完整的故事。分析材料中有2名教师采用了此方法。在开展联想活动的过程中，可以搭配背景音乐，营造欢快的氛围。也可以和其他的物品相结合，比如案例中一位老师用“传递幸运球”的方式让全班参与表达幸运，形式新颖，学生参与性高。

心理健康因其教学目标以情感、态度价值观为主，所以在分析的材料中教师很少采用传统的知识讲授法，而是重在体验和感受。

三、心理健康课堂教学方法的实施

从分析结果来看，心理教师在选择教学方法的过程中，都遵

循了“以学生为中心”的原则，将引导学生的主体性活动作为主要方式来完成教学目标，并且，在以往的传统教学活动基础上，衍生出一些具有“心理特色”的教学方法，如心理绘画、冥想和呼吸训练等，分析材料中每份教学案例至少用到了3种不同形式的教学方法，使课堂形式更为多样。总的来说，教师在心理健康教育方法实施的过程中，应注意：

（一）启发学生思考

心理健康课堂教学方法应该注重启发性，即让学生作为积极主动的思考者，在教师的启发和引导下，发现和思考问题，以达到自我成长的目的。在实施启发式教学方法的过程中，教师应注重激发学生的内部动机^[1]，设计符合学生认知发展情景的教学活动，激发学生的探究欲望，触发学生主动思考。同时要以问题情景启发学生思考，注重课堂开始前的热身导入，引导学生注意力；注重课堂中的问题，提前创设环环紧扣的问题，启发学生在回答问题时思考下一个问题，引发学生深入思考。设计课后问题，为课堂留白，让学生将心理课堂中的感受与思考带到生活中，从而进一步深化体验。

（二）促进学生自主探究

以往研究表明，当采用自主探究学习时，学生的学习兴趣、共同合作行为、自我学习行为会显著的提高^[2]。在心理课堂中，心理教师应营造开放、接纳的课堂氛围，建立平等融洽的师生关系，让学生敢说、敢做，才能促进学生自主探究。心理课堂的自主探究学习往往通过小组讨论、角色扮演等形式展开，教师创设学生感兴趣的问题，引导学生对案例问题进行分析 and 假设，利用原有的知识对问题进行解决，再在原有的方法上引发学生反思总结，促进学生探究更好的方法，使学生成为学习的主体，在活动中深入体会、拓展知识的边界，从而将知识内化为自身的行为准则或能力。

（三）增强学生的体验性与参与感

体验和参与式教学性起源于建构主义的教学观，在国外已有较为丰富的理论和实践基础，它强调情景式、亲历式的学习方式，以沉浸式的体验学习，完成感受的内化，以达到解析自身、升华自身感受的目的^[3]。角色扮演、心理绘画、小组讨论都是能增强学生体验性的方法，学生有效的参与，可以让学生感受到自己作为课堂的一份子对推动课堂的进行具有举足轻重的地位，可有效增加学生在课堂的投入度。

（四）注重教学目标、活动与评价的一体性

课程设计以目标为导向，教师应根据目标创设教学活动，体现在以活动为主的心理健康课堂中，需明确每一个活动环节主要达成的目标是什么，每个环节的活动和目标之间是否具有递进性，切忌为了活动而活动，过分关注活动的“观赏性”而忘记活动的目标。

四、结语

近年来，随着国家、社会对心理健康的重视，心理健康教育课程也纳入到大中小学的课程教育体系。但作为一门新兴学科，缺乏成熟的课程参考，教学开展也存在着如何教的问题。为解决如何教，用什么样的方法教的这一问题，本文通过对24份小学优质心理健康教案进行分析，对传统的心理健康课堂教学方式、近年来比较新颖的、行之有效的教学方式方法进行分析总结，同时思考教学方法实施过程中的要点。总的来说，近年来心理健康课堂教育涌现出许多具有心理特色和创新性的教学方法，教学方法的应用形式多样、灵活多变。在选择心理健康课堂教学方法时，教师应注重学生的体验性和参与感，启发学生主动探究问题，注重课堂活动的连贯性，注重教学反思，如此才能更好达到教学效果。

参考文献

- [1] 汪丽梅. 我国教学方法改革的历程、经验与方向 [J]. 教学与管理, 2010, 434(1): 5-7.
- [2] 林崇德, 俞国良. 中小学心理健康教育指导纲要解读 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013: 103
- [3] 郑兰琴, 钟璐, 牛佳玉. 目标导向的协作学习活动设计与案例分析——以表现性目标导向的协作学习活动为例 [J]. 现代教育技术, 2020, 30(11): 47-54.
- [4] 杨萍. 游戏在中学心理健康课堂教学中的应用 [J]. 校园心理, 2015, 13(v.13): 123-125.
- [5] 倪海珍. 案例分析法在心理健康教育中的应用 [J]. 教学与管理, 2012, 511(6): 137-139.
- [6] 李一鸣, 常亮, 李荣. 角色体验式教学法在大学生心理健康课堂教学中的应用研究 [J]. 经济师, 2011(No.266): 123, 125.
- [7] 庞国强. 巧用“学习单”优化学习效率——以人教版“实现祖国和平统一”为例 [J]. 思想政治课教学, 2017(No.431): 44-46.
- [8] 张旭. 我国儿童绘画心理研究综述 [J]. 中国教育刊, 2019(S1): 128-129, 181.
- [9] 贺淇, 王海英. 冥想对注意能力的影响 [J]. 心理科学进展, 2020, 28(v.28; No.234): 284-293.
- [10] 任俊, 黄璐, 张振新. 冥想使人变得平和——人们对正、负性情绪图片的情绪反应可因冥想训练而降低 [J]. 心理学报, 2012, 44(v.44): 1339-1348.
- [11] 贺华玲. 启发式教学模式在心理健康教育中的应用 [J]. 教育与职业, 2010, 675(35): 113-114.
- [12] 翟京华. 探究式教学实效性研究 [J]. 课程·教材·教法, 2011, 31(12): 23-27.
- [13] 李湘, 袁志芬. 体验式学习的理论与实践策略 [J]. 现代中小学教育, 2005(2): 25-27.