小学心理课堂分享环节的实践综述

心理健康教育课程不同于传统的文化课，它的突出特点是活动性与体验性。在心理健康教育课堂活动中,由于活动主体已有的经历和心理结构存在差异，他们获得的体验也必然存在差异，而每个人都有了解他人心理想法和被别人理解的愿望和需求。因此,心理健康教育课仅仅满足个体独自获得的体验是不够的,还要引导同学们把自己的体验说出来与大家分享。分享环节是心理课的灵魂环节，如果在一节心理课中学生能够在相互尊重、保密和开放的氛围中，就之前的活动环节进行心理感受的表达和升华，使学生有更多更深的心灵感悟，那么这就是一堂有效的心理课。然而实践中心理课堂的“分享”环节却常常达不到预想的效果。

# 一、心理课堂分享活动中的常见问题

心理课堂分享活动中的常见问题主要由以下几点：1.学生没有正确的分享意识，由于心理课上课次数少、没有严格考试、以活动为主体形式等因素导致学生对心理课易产生片面错误的认识，认为心理课不需要掌握知识，只需要做游戏活动等，因此在课堂上没有认真参与。2.学生难以主动分享：不愿主动把自己的想法和其他同学分享，或担心自己说的不好会被同学嘲笑，因此放弃主动表达。3.学生分享水平不高：缺乏把自己感受表达出来的能力，不知如何分享自己的感受，也不知道应该分享什么，没有目的。4.教师的课程环节设置不恰当，导致出现分享的预留时间不够，或不重视和处理分享环节出现的问题，分享环节不够深入，只象征性地让学生谈一些肤浅的感受。

# 二、原因分析及应对策略

## （一）课程的设计安排

### 1. 调整理念 , 重视分享环节 。

教师要调整理念，重视分享环节，认识到活动是为分享奠定基础，为分享创设条件，才会充分安排分享的时间。

### 2.重视讨论环节，讨论环节是实现有效分享的基础

心理课程的讨论环节和分享环节是双生并存的，讨论环节是分享环节的基础，分享环节是讨论环节的总结和升华。合理分组是讨论环节的基础。大多心理课程都以小组合作的方式进行，在心理课上使用的分组方法大多为自愿分组、通过学号、座位等及游戏分组，好的分组需要同时考虑各组学生的人数、特质、能力、性别，以及学生的个人意愿，甚至需要根据不同的课程主题随时调整分组，便于往后课程中讨论和分享环节的进行。

### 3.尝试多种多样的分享形式

在分享形式上，可根据活动的内容及课堂的氛围设计多种多样的分享方式，突出新鲜感和神秘感，从而引起学生的兴趣当出现集体沉默的情况时，教师可以设计一些“诱导”性游戏，刺激学生参与。例如，“音乐传球”游戏，要求音乐停时球在谁手里便由谁分享。“玩色子”游戏则更适合小组分享。教师给每个小组准备一个转盘和几个色子，转盘上按照刻度写上每个组员的字，掷色子的点数指向谁，就由谁分享。采用游戏形式分享，不仅可以激发学生的参与兴趣，还有利于集中团体注意力。除此之外，还可使用随机抽签法、跨组监督法、同性小组竞赛法、接龙分享法、特点分享法等。在选择分享方式的时候，需结合活动的内容和目标而定。总之，不拘于形式，与活动最匹配的分享方式就是最好的方式。

若当课堂上分享未完成，或有的学生不希望将自己的隐私暴露于同学面前等情况出现时，教师需要将分享延续到课后。可通过心灵小册等方式进行，即建议学生将自己想要分享的内容写在小册上，交于心理教师，教师以同样的方式进行反馈，这样享避免了学生在人前碍于某些原因不敢分享或分享不够深入的情况发生。也可根据课程的主题把心理能量延伸到课外，布置相应的心理课外作业。

### 4.活动内容设计得当，能够引起学生的共鸣

心理活动课上的活动应该是为了学生有所感悟而设计的。学生对发生在自己身上或者生活周围的事往往十分关心，因此需更加贴近不同年龄阶段学生的学习生活，以学生的实际需求与兴趣特点为基础，尊重学情的差异性。在课前可通过搜集资料、个体访谈等方式选择学生感兴趣的主题，并设计与学生生活密切相关的活动。小学生更喜欢在课堂上通过闯关比赛、动画情境及故事情境导入心理游戏，这也凸显出不同年龄阶段学生认知思维发展的特点：小学生思维从以具体形象思维为主要形式逐步向以抽象逻辑思维为主要形式过渡，但他们的抽象逻辑思维仍是直接与感性经验相联系的，具有具体形象性；小学生最喜欢的心理课堂游戏活动形式主要集中在“闯关竞赛”、“角色扮演”（心理剧表演）与“实践操作”，以“小组合作”的团队模式展开活动更受欢迎。这些形式的心理游戏活动显著提高了课堂师生互动的有效性，提升了教学质量。

## （二）问题的设计和表述

### 1.设计的问题应贴近学生生活

分享的问题应符合学生当前的年龄特征和心理状态，设计要有针对性，尽量覆盖学生的兴趣点，围绕教学目标，紧扣主题，引起学生共鸣，使学生得到丰富的情感体验和深刻的理性感悟。有些教师在课堂教学设计前没有充分了解学生，设计的问题不贴合和学生的实际，学生容易出现注意力转移，不愿意分享的现象。因此，在设计课程问题之前，可以选择用小调查的提问方式。首先了解学生自身的某一现状，将学生的关注点直接聚焦到个人生活实际。当提问学生对自己的学习状态有何体验时，他们就可以较容易地根据自己的现状说出感受。有些教师没有设想课堂上可能的生成资源，根据学生的现场反应情况去生成问题，如：……

### 2.分享的内容应重感受，轻认知，并且注意分享内容的尺度

心理辅导活动课的开设不是让学生掌握心理学知识和原理，而是促使学生 在团体动力下观察自己的内心，反思自己，思考人生，以达到自我完善发展。

另外，在问题内容的选择上，应注意尺度及私密性，避免一些涉及学生的隐私、痛苦、让学生觉得尴尬等问题，让学生感觉到一种不安全感。

### 3.多提开放式的问题

问题设置可多考虑拓展性、开放性、具体性，简洁明了，心理活动课注重学生经验与感受的分享，让学生能充分地表达自己，所以教师给学生设置的问题应该是开放式的，而不是封闭式的。教师的提问应该有针对性，给学生一定的思考空间，产生思维碰撞，联系实际，不局限于课堂。在学生分享时，心理教师往往要在适当的时刻给予反馈和引导，开放的引导句式可以使学生慢慢放松下来继续分享，例如：“为什么呢？”“你认为怎么样？”等；而相反的句式则给学生一种接受老师教导的感觉，心灵分享戛然而止，例如“你应该（不应该）……”“怎么可以这样呢！”等。

### 4.问题的设置要是否层次分明。

由于学生的体验需要进行循序渐进的引导，因此问题的层次就显得很重要。问题设置需要由浅及深，从简到繁，层层递进，可以让学生的分享从课堂感受延伸至自身生活；

### 5．做好记录，用笔促思。

对于一些较难的问题，可以给与学生一些时间用笔记录，或养成学生在分享前用笔记录的习惯。教师还可提供讨论表格来引导学生。该表格包括每个讨论主题、每个人的发言概要、最后的小组总结和发言的提要等。设计讨论表格既能够帮助学生记录下讨论中自己有意义但易忽略的发言；也帮助学生从讨论中提炼各个小组的精华观点。总结发言的提要可以为最后的分享提供一个大纲，避免学生分享时因紧张而忘记自己要说的，或语言组织混乱等。

### 6. 注重分享的全面性：

教师需要注意分享者的选择。有些学生善于表现自己，频频举手希望教师点到自己，但有些学生则会以低头、回避目光等方式躲避回答。如果老师只让举手的同学分享，其他学生就会觉得自己的分享没有意义，久而久之，分享环节就成了小部分人的事情。所以，教师需要均衡考虑性别、性格以及座位等因素，尽量做到让每一个人都有分享的机会。对于那些想躲避分享的学生，教师更要加以鼓励，力图让他们尝试第一次分享，并且发现他们的闪光点，及时给予肯定，从而打开他们的心扉，让他们乐意与人分享。

### 7.引导学生进行总结

心理活动课的最终目标是成长，因此活动后的收尾非常重要。教师要在学生分享后引导学生总结本次活动的收获。

## （三）营造良好的心理课堂的氛围

课堂互动能否顺利展开，关键在于学生是否有主体意识和参与意识，只有在宽松、民主、和谐的氛围中，学生的主体意识和参与意识才能被激发起来，师生之间才能形成互动、交流的对话平台。有效的游戏不仅能使学生充分放松自我、流露真情，促进团体成员之间思维的碰撞，还能激发学生参与活动的热情，推动团体成员相互信任和真诚分享。

### 1.调整理念，尊重感受

心理教师需要在进行第一次心理课程时向学生渗透这一观念。具体来说，教师需向学生介绍分享的定义和规则：（1）心理课程的分享是个人针对课程互动的体验、感受、理解、联想和领悟；是将活动中的体验，包括感受、经验、理解、联想、领悟等，真实地表达出来，和别人共同享受的过程；（2）分享不同于回答问题，是你内心的真实感受，没有对错之分，人与人之间存在个体差异，因此每个人都可以有自己独特的分享；（3）每一次分享都是心灵的碰撞，因此我们都应该以尊重和接纳的态度对待每一个人的分享，用掌声对每一个分享表示感谢，绝对拒绝嘲笑、指责和批判等人身攻击。（4）保密原则的重要性，在心理课程的分享环节中，多少都会涉及学生个人隐私方面的内容，如果这些内容传播到课堂以外，对学生本人造成的影响可想而知，那么学生势必更加不愿意分享了。因此，分享内容需要保密原则，这是教师和课堂上的每一个人都需要做到的，只有这样，才能让学生感觉到自己的分享得到保护，能够更加敞开心扉进行分享。明确了分享的规则后，教师需要在之后的每一节课堂上强调，每一个分享环节坚决贯彻这一理念，长此以往地坚持，尊重和开放式的课堂氛围自然形成。

### 2，营造和铺垫分享的氛围

心理健康教育要目的在于通过创设一定的心理情境，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验。因此在心理课堂中，教师要关注学生的实际需要，根据课堂活动主题创设心理情境，营造相应的课堂氛围，让学生从被动转向主动，更加投入到活动中去，为接下来的分享做好铺垫。

3. 创造和谐的情感环境

创造和谐的情感环境，建立良好的师生关系，是激发学生学习兴趣、提高互动效果的好方法。而教师的态度和行为是激发学生学习兴趣和动机的主要诱因。如果能满足学生的需要，就能激发学生的学习热情、兴趣和愿望，参与意识增强且能维持较长的时间。因此，教师态度和蔼可亲；语言幽默诙谐，旁征博引。在轻松愉快的氛围中，积极关注、接纳每一位学生，设身处地理解学生，适时地给予反馈和鼓励，引导学生之间相互尊重、接纳与信任，共同营造自由诚、平等、自信的团体氛围。

## （四）教师的引导及回应

如何对学生的分享做好提炼、总结与回应，这是心理课最有难度的地方。对学生的分享进行提炼，需要教师能够精准捕捉学生要表达的真实意思并准确用语言表达出来；对学生的分享进行总结，需要教师有很好的概括和分类能力；对学生的回应，要能够让学生感受到被接纳、被尊重，要不露痕迹地引导，又要做到价值中立，这非常有难度。很多教师对学生的分享回应“很好”“观点独特”等或者直接重复学生的观点，难以提炼、总结和升华。

### 1.教师重引导，轻教导

在心理辅导活动课的分享环节，当学生分享的感受与辅导教师的预期目标 有出入的时候，辅导教师常会表现得很着急，想立即给予引导以达到自己的设计 目标，这是完全违背心理辅导活动课设计的初衷的。因为心理辅导活动课中，陪 伴当事人去面对人生是很重要的。由此可见，分享环节中的“引导”正如张日昇所述的“顺其所思，予其所需，同其所感，引其所动，投其所好，扬其所长，助其所为，促其所成”。

### 2.引导学生用间接表露的方式进行分享。

间接表露就是将自己的经历用他人的身份表达出来。心理课的很多分享涉及学生不愿意为人知的隐私，甚至涉及学生做过的让自己感到羞愧和耻辱的事例。这时，直接地用自己的身份说出来会让学生害怕受到指责和歧视，于是，可以引导学生以间接表露的方式分享出来，既得到了心灵的释放，又不用担心自己因为这些事而被同学看不起。引导的方式就是将分享的问题加以修饰，例如：“你是否做过背叛朋友的事情？”改成“你知道哪些发生在身边的背叛朋友的实例？”这样既满足了学生自我暴露的需要，又同时让学生的分享无所顾忌，从而使分享环节更加真实有效。

### 3.将咨询技术应用于分享环节，进行必要的心理干预。

心理咨询中的很多技术都可以泛化使用在心理课堂的分享环节中，例如“共情”“自我暴露”“积极关注”等，这些技术的运用可以使学生充分感受到心理教师对自己的理解和尊重，感受到心理课程不同于其他课程的平等氛围，从而乐于、敢于分享自己的所感所想。

教师的积极关注可以增强学生的自我价值感和自我效能感，从而更快地获得学生的接纳和认同。积极关注需要教师关注每个学生的表现，敏锐地捕捉学生不经意说出的词语或不由自主表现出来的神态，并给予适当的反馈、点评和引导。当学生进入分享状态，教师应接纳、尊重学生的观点，对他们的言语和行为给予积极的关注。除此之外，倾听、鼓励、重复、具体化等咨询技术的使用，也可以在一定程度上避免分享陷入盲目、 混乱、无指向性的境况，使分享有秩序地开展。当课堂中出现问题需要进行必要的心理干预时，可采用共情、自我暴露等技术进行处理：当学生分享到一半沉默时，应用非言语技术进行鼓励和安慰，如支持的眼神、关切地摸摸头、安慰地拥抱或拍肩膀等；当学生情绪失控时，及时应用心理干预技术，或暂时使用安慰性的言语和非言语手段，课后及时进行个体辅导，帮助学生从因分享而产生的负面情绪中走出。当学生对自己的分享感到羞愧时，可用共情技术，使学生感到被包容被理解，从而消除羞愧情绪；当教师抛出问题，集体出现沉默现象时，教师可适当进行“自我暴露”，与学生分享自己成长中的事例和感受，让学生解除戒备，拉近师生的距离。

### 4.尊重学生的真实感受，接纳沉默

教师要认识到分享的根本目的是为了使学生能够解决问题，获得心理的成长，而不是为了迎合自己的需要。在分享过程中，学生的回答往往不一定符合教师的预期。当学生有出人意料的回答时，教师应充分尊重、接纳学生的意见。有些老师为了使课堂看起来热闹，彰显自己的教学有效，只愿意听符合自己期待的答案， 于是有些公开课变成了“表演课”。这完全背离了分享的初衷，非但不能让学生得到成长，还会削减学生答问的信心。教师接纳学生不同的见解，也应接 纳学生的沉默。对于一些个性内向、非常不善于自我表露的学生，需要给予相当的支持和鼓励，如果学生实在抗拒，可以多给他些时间做准备，下次课再做分享。

## （五）提高课堂教学管理技巧

### 1.规范课堂行为， 营造安全分享氛围

在分享环节， 要避免课堂陷入无序的状态， 避免让个别学生不良行为破坏安全分享的氛围。教师需要在每学期的第一堂课上上，对学生传达具体的上课规范，并且在之后的课程中不断强调，如老师告诉学生要懂得倾听，接着就要告诉学生怎么倾听：倾听时要保持安静，不要在别人发言时私下交头接耳，要注视发言的同学,及时提醒欲违反课堂规范行为的学生，必要时甚至要进行严肃警告。 如果还有较多学生不会倾听，心理老师可以让学生做些心理活动，进行倾听的训练（可以把学会倾听当成是游戏的一种，游戏结束后，我们来看看哪一组同学最能够保持安静，认真倾听）

为了保证分享能够更好进行，还需做好具体的约定。比如，约定一个手势，大家全部安静下来；约定一个声音，所有人停下手头的事情。还可以约定，如果没做到，该怎么“惩罚”。这样可以在很大程度。解决学生在课堂上不听、私下讨论、随意接话等问题。在上课的过程中，如果学生太热烈，有起哄等现象，要将其引导到正式的分享上，如果学生不积极，需要教师多鼓励。 如果分享过程中有个别学生捣乱，要区别对待，当然课下也可以做一些工作。

另外，作为一门走进课表的课程，心理课对学生的考核是非常有必要的，这暗示学生心理课需要认真对待。比如在经验交流中，有教师提出他会请心理委员在花名册上标注出回答问题的学生、回答次数、主动回答还是被动回答等，同时记下明显破坏课堂纪律的学生的信息，并在学结束时的考核中体现出来。

### 2. 时刻保持专业的敏感，充分体现教育的机智

心理教师需要在课堂上拥有专业的觉察能力。这里需要教师觉察的不只是学生回答时的语言，更重要的是学生在课堂上的眼神、表情和动作，只有时刻保持心理专业人员的敏感，才能发现这些不为人注意的细节，而这些细节就是分享的契机。抓住了它，有针对性地给予引导和反馈，才能真正触及学生的心灵深处，这才是真正的分享。除此之外，心理老师还需具备在课堂上处理各种突发事件的能力。当面对无法回避的矛盾冲突或意外提问时，应谨慎了解缘由，尊重学生的情绪与观点，把意外纳入预设教学当中，在冷场的时候及时调整，在出错的时候重构共建，使课堂上的意外转化成教学中宝贵的课程资源。切勿武断否定学生，破坏融洽的师生互动氛围，僵化师生关系。如当学生在分享时故意说出不符合课堂要求的话语、故意对抗老师、故意做出引起哄笑的声音或行为，教师需及时制止而后进行冷处理，让学生在情绪稳定后自己思考其行为，自愿认错或改正；当分享时学生情绪波动大，接近崩溃，教师可暂时稳定这位学生的情绪，通过抚慰、共情等技术使其平静下来，下课后，及时进行个体辅导，舒缓他的情绪；若分享的内容过于极端，教师可引导学生将关注点从想法转移到自身的情感体验上来，然后引导学生进行自我辨析，了解想法与行为冲突的地方，最后是让其他学生解决这一问题，将这一插曲引申为一次思维的拓展。以上的行为固然会对课堂造成影响，但若处理得当，可使学生真切感受到心理课堂的开放性和平等性，为以后有效的分享打下了一个好的基础。

心理活动课上如遇学生情绪不稳定，教师应作出慎重处理。如在“生命教育”一课中，一位学生在分享自己“与死亡近距离接触”的经历时，陷入失去亲人的悲痛中，情绪一触即发。此时，是任其宣泄，还是及时制止？一般情况下，个别学生的深层次问题和剧烈的情绪波动并不适宜在团体中作出处理，因为其他学生可能还没有作好深度开放、接纳的准备，个别成员的情绪宣泄可能会给他们带来很大的压力和冲击，对宣泄的学生本人也容易造成伤害。因此，教师可以先稳定学生的情绪，暂时“忽略”问题，留待课后个体辅导时进行处理。这是维持正常团体气氛的需要，更是对学生的一种保护。课堂上有时还会出现故意捣乱或哗众取宠的学生，处理不当会对团体气氛起到破坏性的作用。教师应认真分析原因，区别对待。如果学生的捣乱、搞笑是为了吸引别人的关注，教师应采取“冷处理”，避免当众批评（否则会强化他们的行为），而在其暂停捣乱时主动关注他；如果捣乱是为了摆脱控制、“争夺权力”，那么最好不要与其针锋相对，以免爆发人际冲突，要用温和而坚定的语气转移话题；如果学生的捣乱行为是因为自暴自弃、敌意和报复等，那么他可能存在一 定程度的人际 问题，需要通过个体辅导后再回归团体。

# 三、实践反思

提升教师的综合素质及教学水平。心理课应该体现“心理味”，心理课的“心理味”主要包括专业味、互动味、情感味、沉浸味和生成味等。要让分享环节体现“心理味”， 避免出现知识性、科学性的错误，做到分享有广度、有温度、有深度、有效度等，这对心理老师的要求比较高。 因此作为心理老师特别是兼职心理老师要做的是：

一是加强理论学习和经验学习。不想让心理课变味，就一定要有心理学理论的指导，除了对心理学理论的学习，还要全面地掌握中小学心理健康教育的内容、途径、方法、总目标、具体目标等，做到心中有数。经验学习主要是学习别人是如何指导学生进行分享的，如何处理分享过程中遇到的问题，如何营造课堂氛围， 等等。学习的途径分为直接学习和间接学习， 直接学习可以去校外听同行的课， 间接学习可以在网上学习或看专业杂志里的文章。

二是加强技能训练。技能训练包括教师和学生的技能训练， 学生技能水平的提高离不开教师对其训练， 因此， 上好心理课的分享环节需要教师加强对自身能的训练。技能训练是个复杂的系统， 其复杂性体现在没有固定的模式。比如，在学生参与分享时， 老师要给予鼓励， 但很多老师把表扬当作鼓励；当课堂上出现的不良行为影响到分享的氛围时，教师该怎么处理也需要训练，是个别处理还是一起处理，是课上处理还是课下处理， 是积极处理还是冷处理，这些都需要教师迅速做出反应；分享的问题该怎么设问也有讲究，问得好，课堂分享的气氛就容易调动起来 能够引起学生之间良好的互动，问得不好， 则会使学生把其作为伤害同学的借口， 破坏师生共同建立起来的良好氛围。心理课堂的问要做到“一问到底，有时效性、发人深思、目标明确、指向未来”。这个总结对于心理老师如何训练问的技术就很有帮助。一般来说，教师在备课时对怎么问考虑得比较全面，而在课堂上出现现成的生成资源需要引导时， 教师往往不能把握其有效性， 造成无效设问， 使分享不能深入， 失去心理味。 要上好心理课分享环节， 需要教师掌握课堂驾驭能力、 问的技术、 学会尊重、 懂得共情和积极关注等。 这些能力和技术都是教师在引导学生参与分享时需要用到的，这些技术的灵活运用需要不断学习、实践、反思，再学习、 再实践、 再反思……如此不断循环训练，才能在课堂分享环节中真正对学生起积极引导作用。对分享的回应，非常需要技巧。这就需要教师努力拓宽自己的知识面，掌握处理课堂突发事件的方法，有课堂回应语的储备。同时，也需要教师不断提升自己的心理咨询技巧，这样，才能很好地应对现场生成，做一个优秀的心理活动教师。