

高中心理健康教育课程教学设计

——以“情绪管理”为例

陈会会

安庆师范大学 安徽安庆 246000

摘要: 心理健康教育是提高初中生心理素质重要组成部分,高中生正处在身心发展的关键时期,在中学开展心理健康教育是学生成长的需要。而心理健康教育课程是实现心理健康教育目标的主要途径和手段。如何在课程设计中突出以学生为本、通过活动和体验等形式进行设计是心理健康教育课程中至关重要的一个环节,最终目的是通过心理感受和心理体验帮助学生培养健康的心理、促进学生身心健康发展。

关键词: 心理健康; 教学设计; 情绪

Teaching design of high school mental health education curriculum

-- taking “emotion management” as an example

Huihui Chen

Anqing Normal University, Anqing 246000, China

Abstract: Psychological health education is a crucial component of improving the psychological well-being of middle school students. High school students are at a critical stage of physical and mental development, making it necessary to provide psychological health education during their time in secondary education. The curriculum for psychological health education is the primary means to achieve the objectives of psychological health education. It is of utmost importance in the course design to emphasize a student-centered approach and incorporate activities and experiential learning methods. The ultimate goal is to cultivate healthy psychology in students and promote their overall physical and mental well-being through psychological experiences and sensations.

Keywords: Mental Health; Teaching Design; Emotion

高中阶段的学生身心处在发展中,在情绪体验与情绪表现上带有明显的年龄特征,情绪呈现丰富而强烈,波动性较大、不稳定伴随着不完全成熟,这就容易产生愤怒、悲伤、恐惧等消极情绪,因而不能正确调节自己的心理情绪。而情绪品质的培养在高中阶段是必须的,因此帮助高中生不断提升情绪智力是十分必要的。

一、教学分析

1. 教材分析

本次教学设计课例选用心理健康教育北京师范大学出版社教材九年级上册第五课《情绪调色板》,该教材由余国良主编,是国家纲要课程教材。它从基本的心理健康教育理念出发,以学生的心理实际出发,在生活世

界中选择适合学生心理典型的材料,通过具有生活化的活动情境和故事引导学生自主认知、体验、反省来提高心理品质。本教材根据不同主题制定了适用于不同年级的章节,以学生为主体进行心理健康教学设计,本次教学设计根据情绪主题设定章节《情绪管理》,结合高中生的身心发展特点,教师对教材进行了分析,并设计教学内容,在课程设计中导入与实际生活相联系的案例,有利于学生了解常见的消极情绪并将所学到的情绪调试方法运用到实际生活中。

2. 学情分析

本次授课对象是高一学生,高一学生表现出的特点有:首先,个体独立性强,有自己的主见和想法,不

愿主动向他人倾诉自己。其次，高一学生处在学业跨度上的转折期，由于不适应带来的心理困扰问题较多，最后，高一学生在此之前虽然对心理健康教育并不是很陌生，对情绪的知识与理论也有一定了解，但独立调节情绪的能力较弱，缺乏自我调节能力。此外，高中生的情绪觉察能力已获得相当的发展，能通过内省或观察方式觉察自己与他人的情绪。因此，针对高中生情绪发展的特点，指导学生正确认识情绪，把握自己情绪的特点，学会合理地宣泄与调控自己的情绪，培养和保持愉快乐观的心境，保持心理健康，培养健全人格都具有重要意义。

3. 教学目标

根据教学内容和学情分析，本次课制定了三个教学目标。一是知识与技能目标：通过活动，学会观察自己的情绪，知道情绪是人类真实情感的体现，了解情绪的特点，明白情绪需要调控。二是过程与方法目标：通过参与活动和体验，根据学生的实际情况积极创设问题情境，引导学生认识到情绪是可以调节的，并逐步掌握一些情绪调节的方法，形成自我调适、自我控制的能力。三是情感态度与价值观目标：学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

本次课的教学重点是正确看待情绪，明白情绪是可以进行调节的；了解“情绪ABC”理论。同时，本次课的教学难点是学会使用恰当的方法正确疏导自身情绪。

二、设计思路

课程设计始终贯彻感受、体验，让学生从活动中体会情绪的力量。首先，通过活动“抓手指”导入主题，这样既激发了学生的好奇心，又调动了学生参与课堂的积极性。并在活动结束后询问学生做活动中的感受历程是什么。其次，进行有关情绪知识的讨论：“你怎样看待情绪？”、“情绪带给我们的影响有什么？”等问题，通过思考引导学生自主学习，教师在课堂中进行一定的指导。再次，通过活动体验让学生感知并体验情绪，以便更直观的了解学生面对情绪的状态和应对方式。最后，引出掌握一些管理情绪的办法是一项必备技能，了解学生平时管理情绪的办法有哪些？向学生分享一些管理情绪的建议以及讲解情绪ABC理论。

课程全程围绕“情绪”这一主题，通过师生互动、生生互动、小组讨论等方式，结合高中生的实际生活，分析学生在情绪方面容易出现的问题与困扰，为学生提供恰当表现自我的机会，敢于发现自我情绪、学会表达情绪。学生通过体验、感受和参与课堂，思考并改善实际生活中存在的情绪问题，以达到身心协调一致发展。

三、教学过程

(一) 课前导入	抓手指
(二) 新课讲授	情境体验-初识情绪
	情绪会传染-踢猫效应
	情绪的影响-大白鼠实验
活动体验-情绪漂流瓶	
(三) 情绪ABC理论	不合理信念 vs 合理信念

1. 课前导入

通过活动开始本次课堂的导入，这样既调动了学生的积极性，又将主题慢慢渗透到课堂之中，教师讲解活动“抓手指”的规则，第一：每位学生伸出右手，掌心朝下，同时伸出左手食指，与左右同学做好连接。第二：教师讲述小故事，当教师说出关键词“乌鸦”时，右手迅速地去抓右边同学的食指，同时也要保护自己的左手食指不被别人抓到。学生根据教师的指令进行活动。活动结束后请学生思考在这个过程中感受到了哪些情绪？学生分享自己的想法。教师由此引出人的情绪是复杂多样的，今天就一起来揭秘情绪这个主题。课前导入是整个课堂设计中重要的一环，良好的活动设计可以事半功倍，通过简单的热身活动，既加强了学生与教师之间的互动，又有一定的主题引导作用。

2. 新课讲授

首先，初步了解情绪，教师出示一些与情绪有关的情境引导学生进行体验，引出在不同的情境下人会有不同的情绪，那么情绪跟什么有关呢？人之所以产生不同的情绪，是因为情绪的产生总是与个人内心需要相联系。当需要得到满足时，就会产生积极、肯定的情绪（正向情绪）。当需要得不到满足时，就会产生消极、否定的情绪（负向情绪）。举一个例子，假如你上周就打算今天去打球，但是今天下雨了，你的内心需要得不到满足，就容易产生失落、难过的情绪。

其次，播放踢猫效应的视频，询问学生观看视频后的感受是什么？教师向学生解释踢猫效应这一心理现象所表达的含义，以及询问学生在日常生活中是否受到过踢猫效应的影响，当受到影响后自己的感受如何，与学生进行互动。教师小结每一种情绪都有其存在的必要，不论看起来是微不足道还是负能量满满，它对于我们的成长都是不可或缺的。如果我们一味选择忽视情绪，其实并不能真正地解决问题。关注情绪，才能帮助自己更好的生活。

再次，请学生思考在愤怒、生气的状态下呼出的气体冷却成水后，将其注射到大白鼠身上，将会发生什么？同学们思考后在班内分享自己的猜想及依据。然后播放大白鼠的实验视频，让学生感受情绪带来的切实影响。学生分享曾经自己的不恰当情绪带给自己何种后果，师生互动

可以拉近师生关系,也可以帮助教师更直观的了解学生当下的想法,以便于展开有针对性的引导。教师根据学生的反馈进行小结-情绪的影响以及管理情绪的重要性。

最后,进行活动体验-情绪漂流瓶,了解学生面对情绪时的应对方式。教师向学生讲解活动的规则,请学生在空白纸上画出一个瓶子。并在瓶子上画出你认为它拥有的表情,想一想曾经有什么样的事件令你产生过这种情绪?大家有五分钟的时间,写完后交由教师。教师请几位学生从情绪海洋里随机捞取几个瓶子,看一看上面是什么样的情绪?如果是你面对这件事你会出现什么样的情绪呢?学生抽取纸条,并回答问题。教师进行小结,切实的进行情绪的体验后会发现我们每天都在产生情绪、体验情绪。处在青春期的我们,情绪具有不稳定性,有时甚至可能会做出一些后悔的行为。可见情绪稳定对我们来说是非常重要的。

3.情绪 ABC 理论

首先,通过师生互动了解学生在面对情绪时是如何管理的,小组内将管理情绪的办法汇总,由小组代表在全班分享认为行之有效的办法。其次,教师根据学生的回答总结并分享管理情绪小妙招:转移注意力、学会合理宣泄、积极的心理暗示(分享关于暗示的小故事)、合理信念的建立-情绪 ABC 理论。

其中情绪 ABC 理论是教学重点,教师结合案例对“情绪 ABC 理论”进行讲解。抛出问题让学生思考一个问题,你认为情绪和情绪产生的结果是由事件本身决定的吗?请同学们思考一下,稍后我们请同学分享自己的想法。如果是的,那么为什么不同的人会有不同的行为结果呢?如果不是,那我们的情绪和行为结果又由什么决定的呢?人产生的情绪是由什么导致的?小组展开讨论后分享想法。教师根据学生反馈进一步引出理论中诱发事件(A)并不会直接导致人的情绪与行为(C),在这个过程中关键是人们对于事件的认知与观念(B),即面对同样的事情,心态不同产生的结果也会有所不同。对事件产生的错误信念也叫不合理信念,不合理信念的特征有哪些呢?将不合理信念的特征结合实际例子进行讲解,有利于学生理解。如下所示:(1)糟糕至极:这次考试算是废了。(2)绝对化要求:他就应该给我分配一个轻松的任务(3)过分概念化:班主任都偏心。随后,通过分析与学生相贴近的案例对学生进行积极的认知心理,如某同学在某次期末考试中成绩不理想,当他将考试不理想定义为“为什么就我考这么差,我太失败了”时,他将处于自卑的消极情绪中,但当他将考试不理想定义为“这次考试成绩不好,是我哪里出问题了吗?考前我是不是没有做好充分的准备,我应该认真找

出问题所在,下次继续努力”时,他的消极情绪会相应的减少。全班对案例进行分析,如果是你,你会用什么样的心态看待,它会导致什么样的结果?最终引导学生得出结论:烦恼不是源于自己的遭遇,每个人在成长的每个阶段有自己的烦恼,烦恼而是源于我们对它的看法,因而应该看到事物积极的一面,调整心态。

四、讨论

从教育的角度出发,教育的任务之一就是重视学生的心理健康,在以往的教育过程中,更多的是重视学生的智力、体力等方面的发展,但是心理健康的要素就是促进学生个性和谐发展。近年来学生的心理健康越来越被重视,这也要求教育工作者在专业领域掌握更多的知识技能,全面的掌握学生的发展特点进行恰当的教育,心理健康教育课程是当前对学生进行心理健康教育的一个主要且重要的途径之一,如何设计课程就显得至关重要。传统的心理健康课程教学形式单一,教学目标不细化,教学质量下降,这将无法体现心理健康教育的综合性和实用性。心理健康教育课程不同于学科课程,它的特点是活动性、体验性、开放性、主体性、发展性,目的是以提高他们的心理健康水平,促进身心健康成长。这一特点就决定了心理健康课程的形式是多样的,它应以传统的心理健康教育课程为基础,以学生发展与成长过程中的心理健康问题为课程观念。因此,本次教学设计合理地使用了大量信息化资源与手段,并引入与学生相贴近的实际案例,增强了心理健康教育与实际生活的联系,提高了教学的生活性和实际化。同时,在课程中渗透了心理健康教育的意义和重要性,将教材中的陈述性知识转化为操作性与体验性相结合的活动,提高了学生的学习兴趣,并结合多媒体设备突破教学重难点,同时让学生在进行心理健康教育的同时树立正确的人生观、世界观和价值观。

参考文献:

- [1]陈舒.高中心理健康课程课堂教学模式探讨[J].时代教育, 2015(06): 152.
- [2]刘阳.高中心理健康教育数字化课程建设与实施的探究[D].南京师范大学, 2018.
- [3]朱晓玲.明明白白我的心—高中心理健康教育课教学设计[J].江苏教育, 2018(08): 72-74.
- [4]庞丽华.具身认知在高中心理课堂教学设计中的应用[J].中小学心理健康教育, 2019(31): 26-28.
- [5]高琼.智慧教室环境下体验式教学在初二心理健康课中的应用研究[D].宁夏大学, 2022.
- [6]林燕玲,李素梅.“以学生为中心”理念下的“情绪与心理健康”专题教学设计[J].科教文汇(下旬刊), 2014(33): 207-208.