

积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用

苏琳

(德惠市第一中学 吉林德惠 130300)

摘要: 随着经济发展学生也逐渐开始随着年龄的增长接收到了来自各方面的越来越多的压力。尤其对高中阶段的学生来说,其更是面临繁重的学业压力。所以,为了保障高中阶段学生健康成长,开发和应运积极导向的心理健康教育微课,帮助重压中的学生处理不当的心理压力,形成健康的心理状态,从而协助高中阶段学生顺利渡过压力繁重的高中生活,必将为高中学生的全面发展带来令人欣喜的结果。

关键词: 积极心理学导向 高中 微课教育 开发应用

中图分类号: G63 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.14.043

微课不仅是新时代信息网络高速发展之下,催生的顺应时代、学生教育和学生发展需要的新兴教学技术,更是未来教育发展的潮流和重要趋势。因此,在心理健康教育课程日显重要的前提背景下,将微课技术引入到高中阶段心理健康教育的课程中,通过依赖积极心理学导向的理念支持,心理健康教育微课将深入学生学习生活,随时为学生带来专业的心理辅导,剖析学生的内心需要,将处于心理困境的学生带出泥潭,并引导其健康成长,各界也相信微课技术将会为高中阶段青年学生的心理健康状态改善带来明显的变化。因此,本文将在积极心理学导向理念的背景下,对微课在高中阶段心理健康教育课程中的开发和应运提出些许意见和建议,以期帮助学生心理健康发展。

一、高中心理健康教育微课的开发

微课是一种依赖于互联网技术的新兴教育手段,其以方便、高效等特色著称,可以为学生带来专业的、有趣的、便于学习的教育环境和条件,非常抓学生的眼球和需求。通过微课,学生就可以克服线下学习的不足,有效提升学习兴趣和效率。因此,在高中阶段,教师注重对微课教育的开发和应运,必是一种顺应学生发展需要的正确选择。尤其对高中阶段的学生来说,心理健康教育对其非常重要,教师通过微课开发将心理健康教育设置其中,必将为提高学生的心理健康学习效率带来改善。基于此,教师要想开发心理健康教育微课,首先要做的就是明确微课教育的目的和重要性,从而确定自身开展微课教育的主要目标;其次,教师应该整理微课教学整体思路,将研究背景、研究问题、研究目的、研究方法等作出明确界定;最后,教师需要明晰教学方法,结合学生实际情况开展相关方案教学,为学生带来有趣的微课课程^[1]。

二、积极心理学导向在高中心理健康教育中的作用

在现今社会发展背景之下,攀比和盲目跟风盛行,有的人比吃穿,有的人比车房,而家长却长期在跟别人家的孩子较劲,潜移默化地不断打压和否定着的自己的孩子,这使得学生们迫切需要得到来自家长和教师的积极正向的肯定和赞扬,以提高自身自信心和奋斗动力。基于此,对高中阶段的心理健康教育来说,积极心理学导向就变得非常具有意义。其一,积极心理学导向可以使学生在心理上得到鼓舞和慰藉,形成自身有用的珍贵价值观,增强学生在行为上的正向心理暗示和积极性;其二,积极心理学导向丰富心理健康教育模式和方法,为心理健康教育奠定多样化的教学基础,为心理健康课程的开展丰富途径。

三、微课应用于高中心理健康教育中的必要意义

1. 增加教学内容,打开学生眼界

在互联网时代,微课教学过程中能够融入海量信息,这便可以在一定程度上扩充高中心理健康教育教学资源,进一步打开学生在心理健康教育学习方面的眼界。在传统心理健康教育教学模式下,教师仅能依靠教材向学生讲解心理健康教育知识,但微课的出现与应用,便打破了这一局限。微课通过应用现代化信息技术,所涉及的内容及展现形式均与互联网密切相关^[2]。在制作微课的过程中,高效应用互联网中的每一类信息资源,能够帮助学生进一步夯实心理健康教育知识学习基础,有效学习心理健康教育内容,并为学生准备更多的心理健康教育学习素材,令学生接触更多的心理健康教育知识。

2. 增强教师素养,促进专业成长

教师全面使用微课教学手段及相关资源,能进一步增强自身的职业素养。在传统的心理健康教育教学中,教师普遍

采取灌输式的教学方法,长此以往便丧失了探索新知识和新技能的能动性,难以在专业方面取得进步。但是,微课出现后,便恰到好处地解决了这一问题。教师在制作微课时,需要应用现代信息技术。若想完整制作微课以及保障微课实效性,就需要教师牢牢掌握先进的信息技术。微课包含课件设计、课件制作以及讲解重难点内容,每一环节都需要教师具备网络资源查找能力及应用能力。这样一来,便可发现在使用微课资源时,能够真正激发高中心理健康教育教师对新知识、新技术的探索兴趣,令其主动积累专业教学能力与经验。

3. 加强师生活动,保障教学效果

在应用微课讲解心理健康教育知识时,能有效拉近师生间的距离,并且方便教师为学生答疑解惑。设计微课及制作微课时,教师需要以学生为主要对象,而且要设置相关的交流互动问题。这就意味着,教师在具体实践时,需格外关注学生需求,提前预测学生要提出的问题,这样才能保证学生学习成绩,凸显微课教学效果与作用。同时微课也充分利用了时间。在传统教学过程中,教师难以充分应用课堂时间。一节心理健康教育课堂时间极其有限,仅有45分钟,而且45分钟并未全部被高效应用,能充分使用的时间仅有30分钟左右。但是,教师使用微课教学,便可切实增强课堂时间使用效率。微课具有“短时性”,正是这一特点,决定了教师不能在教学视频中使用单一教学方法,所以需要融入多种教学方式,这便有效解决了因教学方法单调而导致学生高中心理健康教育知识学习兴趣不足的问题。

四、积极心理学导向的高中心理健康教育微课应用策略

1. 强化学生微课课前预习

微课课堂与传统的线下教育不同,传统教育可以通过教师的课堂穿针引线人性化地补漏学生在课前对知识的不足,但是微课教育就更加强调学生的自觉性和自主性,尊重学生在学习中的主体作用。因此,在心理健康教育微课中,教师积极地将心理导向教学策略充分地应用到学生的课前预习中,不但能增强和锻炼学生自主学习的能力,还培养学生积极主动克服学习障碍的习惯^[3]。例如,在开始一篇全新的心理课程教学之前,教师可以将微课发放到学生手中,鼓励引导学生自主预习,了解本节课的学习要求和内容,在脑海中对本节课的问题做好预设。这样一来,学生不但对课堂学习内容更加熟悉,还依赖学生对微课技术的好奇和新奇,增添学生学习积极性,为学生课堂的深入理解奠定基础。比如,应用慕课、智慧树平台或者学习通平台,由教师上传具体视

频,并设置对应的问题关卡,引导学生先预习,再重点回答相关问题。这样一来,便可保障学生自主探究效果,确保学生在正式接受课堂教学内容前,初步形成基本认知。

2. 创设丰富的微课课堂情境和策略

微课是由文字、图像、音乐等多种要素构成的。教师运用微课进行高中心理健康教育,可以通过语言描述、音乐衬托、图片展示等方式,创造出一种优美的环境,让学生通过多元化的教育方式启发心智,进而为培养良好的心理健康状态奠定良好基础。微课的教学模式也需要教师创设有趣丰富的教学条件和环境,然后在积极心理学导向支持下,为学生提供舒适的学习环境,不但可以增强学生在课堂中的沉浸式学习深度,还有效丰富学生情感体验,带领学生深度理解课堂^[4]。例如,在一些心理课程开始阶段,为了吸引学生对课程的兴趣,教师会首先带领大家进行压力放松练习。这时,教师可以利用微课将学生带领到一个创设好的情境中,然后带领学生进行课堂知识放松技巧的联系,可以使学生感受到心理知识的妙趣所在,不但强化学生对课程的兴趣,还激发课堂积极性和活跃的氛围,为学生的效率提升带来有效改变。

(1) 音乐烘托,浸染心灵

音乐具有特殊的心理健康教育功能,其能通过特殊的旋律和韵律塑造具体的意象,使人的感官得到极大的满足。在运用微课的方式进行中学心理健康教育时,教师应选用适合其主题的音乐,以达到良好的心理疏导效果。如采用微课的形式开展以“感恩母亲”为主题的心理健康教育,在课前准备制作微课时,对微课所采用的音乐进行反复甄选,最终选定《母亲》和《想起老妈妈》这两首歌。这两首歌曲都是对母爱的感激之情,因此在教学中很容易让同学们回忆起妈妈的付出,从而让她们的感激之情得到升华^[5]。教师在进行教学前,先对孩子们内心是否感激妈妈进行一次简单的问卷调查。从他们的笔迹来看,他们还没有从心底里体会到母爱,并不能真正地表现出对妈妈的关爱。然后,教师播放相关歌曲在两首歌曲结束后,让学生向自己的妈妈表达感激之情。可见,采用此教学法可以轻松地创造出情景,使学生能在情景中体会,其效果要优于传统的老师授课。

(2) 形象画面,激发共鸣

运用图像再现教学情景,可以将教学内容具象化,特别是在故事情节、人物活动等方面,更能体现故事情节、人物活动,更具吸引力和感染力。

在运用微课教学方法进行中学心理健康教育时,要善于

把情景图像做成动画课件,把它的形、声、色、动、静功能发挥到极致。例如,在进行“少女,青春之美”的思想卫生教育时,在课件上插上两组具有鲜明反差的图片,从而引起学生对青春美的共鸣。这一阶段的学生想要尽快地成长起来,脱离成年人的控制,因此他们会在穿着上“社会化”,向成年人表明他们已经长大了,不需要他们的约束。在课堂上,我们要仔细寻找有鲜明反差的图片,并根据图片的反差,让学生自己辨别自己的美和丑。最后,一张是青春靓丽的高中生照片,一张是盲目追求时尚、穿得太花哨的女孩的照片,让学生们根据自己的审美观,做出自己的判断:究竟是怎样的青春可爱?教师通过采用这样的对比图进行心理健康教育,可以达到较为理想的教学效果^[6]。

(3) 制作感人故事, 启迪哲思

在对高中生进行心理健康教育时,可以通过个案、故事等方式,使学生进入多角度、多层次互动的情境。在情景中,学生能够亲身体验到故事或个案中的情绪矛盾,从而帮助学生了解与检验身与心、情与理之间的复杂关系,从而促使学生重新建构自己的主观体验,并引导他们形成积极向上的情感和信念。动画片、晓之以理的动画能很好地反映故事的原貌,也能传达出故事的情绪。在中学开展心理健康教育的过程中,老师们运用了生动的故事和动画,既能引起学生的兴趣,又能充分地表现出他们的情感。

例如,以“扬起你的自信”为主题的教学,采用动画形式,动画制作之前,甄选各种关于自信的小故事,最终选定《棒球男孩的故事》。故事讲的是一个穿着运动服去后院打棒球的小男孩。接着,他把球扔了出去,挥舞着棍子,但是没有击中,他重复了一遍,然后继续投掷,但仍然没有击中。三次尝试后,这孩子仍未击中,但当他第三次落空时,忽然自言自语道,“我好像是个一流的投手”。本课程旨在让学生通过阅读的方式,从不同角度考虑不同的问题,同时也要保持良好的心理状态^[7]。

生活视频是一种表现动人故事的方式,与之前的动画作品有很大的区别,因为其中它的人物的情感、故事都是真实的。通过这种方式,可以让学生更加直观地体会到自己的情感,以此加强自己的心理健康状况。

3. 拓展微课课后延伸和进步

微课的学习是集中且短暂的,需要学生做好充足的准备

工作和课后的巩固,尤其对于心理课程来说,课堂的知识和体验只是暂时的,课后如果不能得到恰当的练习和巩固,学习效率会慢慢流失,起不到积极影响的作用。因此,教师在开设和应用微课时,一定好做好课后的拓展和延伸工作,帮助学生进行自主练习和调节^[8]。例如,对于心理知识丰富的,不同的人有不同的见解操作方法,这时在课堂教授的基础上,教师可以将更丰富的内容留置在课后,并用微课的形式发放给学生,以供学生课后学习和延伸,使学生学会用多种方法看待和解决自身问题,有效保证课堂与课后时间的有效利用,丰富学生心理健康状态。

结语

综上所述,我们可以明鉴,心理健康教育对高中阶段的学生尤为重要,教师以及家长等都应该以积极心理学导向为支持,通过微课将心理学专业知识普及到学生生活和学业中,引导学生关注自身心理健康问题,有效提升学生在心理健康方面的学习效率和学习成果,促进高中阶段学生健康成长。

参考文献

- [1]石二春.积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用[J].电脑知识与技术,2018,14(8):119-121.
- [2]钱冬香.积极心理学导向的高中心理健康教育微课开发与应用探讨[J].文理导航·教育研究与实践,2019(6):17.
- [3]关俊奇.高中心理健康教育的创新与发展--辽宁省实验中学心理健康教育的实践[J].中小学心理健康教育,2004(1):3.
- [4]陈英.向“心”而行,巧补“破窗”——例谈心理微课在心理健康教育中的构建与应用[J].中小学心理健康教育,2018(02).
- [5]白晔.积极心理学取向的高中心理健康教育活动课设计与实施研究[J].基础教育研究,2016(19):66-70.
- [6]吴进琴.在高中心理健康教育中开展心理社团活动的实践与探索[J].时代教育,2016(6):1.
- [7]黄薇,张澜.高中心理健康教育课的实施现状调查量表的编写及应用[J].科技创新导报,2015(19):3.
- [8]郭艳彪.打造学习型心理社团,推动高中心理健康教育内涵式发展——广东省江门市培英高级中学心理特色学校的实践探索[J].中小学心理健康教育,2017(4):5.