

“小小”心理作业单，课堂过程妙用“多”

——心理作业单在初中心理课中的应用

◎ 陈露（广东省佛山市顺德区梁开初级中学，佛山 528300）

摘要：心理健康课是以活动体验为主的课堂，但如果课堂单纯停留在体验上，没能促进学生延伸活动所产生的体验而深入思考，那是非常遗憾的。心理教师通过在教学中的观察和经验的积累，发现课堂上的心理作业单可以更好地达成课堂目标。结合在心理课堂教学中使用心理作业单的经验 and 反思，从个体作业和集体作业这两个维度出发，归纳出五类作业单：自评作业单、任务作业单、创意作业单、互评作业单和小组作业单，以提高心理课堂效率，沉淀课堂感悟，达成教学目标。

关键词：心理健康教育课；课堂教学；作业单；教学经验

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2023) 25-0025-03

心理健康课是以活动体验为主的课堂，心理教师普遍都着眼于创设情景和活动，让学生在课堂上产生深刻的情感体验。但如果课堂单纯停留在体验上，没能促进学生延伸活动所产生的体验而深入思考，把心理知识和体验结合，得到思想上更深刻的收获，那是非常遗憾的。我曾经也一度陷入误区，认为心理健康课要和其他文化科目区分开来，而对课堂作业“避而不谈”。

俗话说教学相长，随着在教学中的观察和经验的积累，发现课堂上的心理作业单其实可以帮助心理教师更好地达成课堂目标，而且学生并不一定都会对“作业单”产生抵抗情绪。相反，根据课堂观察，很多同学在完成“心理作业单”的时候能够全身心沉浸其中，处于“心流”的状态，完成之后看着作业单都洋溢着满足感和自豪感。而且心理作业单虽然只有小小一张，但是可以有不同的内容设计，从而更

好地服务于不同的主题和活动。

一、心理作业单的意义

（一）可以启发学生思考，沉淀生成感悟

使用心理作业单，可以有效避免课堂流于形式，在吵吵闹闹中结束了一节课。在心理课的活动中，不同的学生会有不同的感受，但是如果没能引导学生抓住活动当下的感觉，每个活动只是蜻蜓点水式地走流程，那么一节课过去了，学生可能在情绪层面是感受到愉悦，但是在认知层面却没能留下深刻的印象。其实在每个心理活动中，学生都会有或深或浅的感受，如果以活动为契机，能够设计出切合主题的问题，进一步深挖，将有助于启发学生思考，达成教学目标，也可以让学生产生更加深刻的个人感悟，加深了课堂的纵向深度。

（二）满足不同学生的表达需要

在课堂上，我们往往采用言语的方

式进行交流,所以课堂一般是采用问答的形式。然而,有部分同学可能不善于用语言表达自身感受,他们更擅长采用线条、色彩等艺术形式表达自身。因此,心理作业单可以满足不同学生的表达需要,在课堂上可以用文字书写心中感受,也可以用绘画的形式表达出来,甚至可以加入彩笔,以不同的颜色写出或画出内心的感受,从而更充分地表达自身。

(三) 丰富课堂形式,让课堂更有节奏感

一首歌曲如果都是高潮,那必然不是一首好的歌曲,课堂也是如此。心理课堂上的每一个活动都是一个小高潮,那么在小高潮之后,如果能够让学生合作讨论或独立思考,再静心把“头脑风暴”生成的内容用纸笔表达出来,这个过程就是学生的“安静一刻”。在学生创作的短短几分钟的课堂时间里,虽然课堂非常安静,但可以感觉到学生们头脑的高速运转,迸发着思维的火花。课堂的“一动一静”,既可以让课堂更有节奏感,也可以让学生有更加深刻的认知感悟和情感体验。

(四) 提高学生的课堂分享参与度,推动课堂的进展

学生进入初中之后,逐渐不太愿意在课堂上主动发言,分享想法。这是由于青春期的学生有强烈的自尊心,他们会害怕自己的发言出错或者说得不够完美,在同学们面前出丑。传统课堂的师生问答,留给學生思考的时间并不多,时间紧也会使学生产生紧张情绪,学生更担心自己会在匆忙中出错,从而不愿意分享自身的想法。而部分愿意分享的同学由于时间不够而思考得不够深入,回答的内容也会相对显浅。

而在课堂中引入作业单,学生在回答问题之前经过了深入的思考,有充足的时间做准备和互相交流,对自己的答案更有信心,从而更愿意分享自己的观点,并且答案的质量相对较高,有利于教师基于此深化课程知识,丰富了课堂的生成。

二、心理作业单的类型和应用

根据课堂的主题、形式不同,作业单有不同的形式。我根据近几年对课堂作业的探索,从个体作业和集体作业两个维度归纳出五种课堂作业类型。

(一) 自评作业单

学生正处于青春期,此时,他们的内心常有封闭与开放的矛盾性。很多时候他们选择封闭自己的内心,又渴望交流。

自评作业单可以较好地满足学生这种矛盾的心理需求。自评作业单可用于了解学生目前的感受,让学生对自身的状况加以评估。例如,在开学第一课中设计了“情绪温度计”作业单,让学生给自身的情绪状态打分(1~10分),以彩笔把温度计涂色,可以用不同的颜色代表不同的情绪。之后寻找目前存在哪些具体情绪,从而起到澄清情绪进而调节情绪的作用。很多学生采用文字的形式写下了情绪,也有学生采用不同颜色的彩笔写下不同的情绪,还有部分学生画出了自身不同的情绪。此次作业单的设计,使得学生的情绪可以得到充分表达。

(二) 任务作业单

任务作业单是围绕活动目的设计问题,要求学生解决任务单中的问题,以此驱动学生思考,使学生形成新的认知,从而达成教学目标。教学中最常运用此任务单是在心理电影片段赏析中。教师在电影赏析之前,针对电影设置问题,以问题引导学生认真仔细观看重点电影片段,推动学生思考,达到感悟电影中传递的思想的目的。

(三) 创意作业单

创意作业单指的是学生可以根据作业单中给出的要求和素材,充分发挥自己的创意,绘出心中所想。例如,在曼陀罗绘画活动中,学生根据作业单中的曼陀罗图画,自由涂色。又如在主题为“成长型思维”的课程中,设计了作业单让学生画出自己的成长型思维和固定型思维,并且让成长型思维和固定型思维开启对话。学生在此过程中充分发挥了自身的创意。从学生的作品中可以看到:绘画功底较好的同学,甚至可以画出连环画的效果;而绘画功底相对比较弱的同学,则采用彩笔、线条、简单的符号等形式来表述。不管作品的形式如何,作业都加深了学生自身对固定型思维、成长型思维的探索 and 了解。

(四) 互评作业单

互评作业单指的是每人拥有一张作业单,但这

张作业单在小组内流动，从而让组内成员都可以在作业单上留言。

在主题为“认识自我”的课堂上，设计了一张“特别”的作业单，这张作业单完全由他人代为完成。学生拿到这张作业单后，作业单的主人只需要填写班别和姓名，然后作业单随着音乐在规定的时间内，开始在组内“流动”。作业单要经过组内每个学生的手上，每个学生要对作业单的主人进行评价，写下3个优点和1个缺点，最后作业单回归到主人的手上。此活动之后的分享环节，很多学生都表示组员们写下了很多让自己意想不到的优点，帮助自己看到了更多的发展可能。同时，也看到了自己的不足之处，要在日后积极想办法克服。

互评作业单除了可以帮助学生了解他人看法之外，还可以有赋能的效果。例如，在“目标”主题的课堂上，把任务单设置成微信“朋友圈”界面，请学生在作业单上写上自己的目标，表示发送了“朋友圈”。再请组员根据“SMART原则”给任务单主人写下修改意见当作“朋友圈”的评论，同时可以为任务单主人“点赞”和留下一句加油祝福的话语。学生在分享环节都表示组员们的点赞和祝福让自己充满了能量，让自己更有自信实现设立的目标。

（五）小组作业单

小组作业单指的是围绕课堂教学目标，结合活动体验，提出问题，小组以讨论的方式完成作业单。在课堂活动后的小组讨论环节经常用到，作业单可以清晰地指引学生聚焦于需要讨论的问题、提醒学生要对组内发言的精华内容进行及时记录，这能为后续的课堂分享做好充足准备，起到节约课堂分享时间、提升分享质量的效果。

三、作业单的使用反思

（一）作业单的设计应该多样化，避免重复使用形式单一的作业单

初中生思维非常活跃，喜欢新颖和有趣的事物，如果每节课的作业单形式类似，学生容易对心理课作业单失去兴趣，投入度降低，完成的态度也会变得敷衍，从而使效果大打折扣。所以可以穿插使用以上几种类型的作业单，并且在打印的时候，

可结合主题选用不同颜色的纸张，每次争取给学生“眼前一亮”的感觉。

（二）避免在课堂上多次使用作业单，以防喧宾夺主

目前，一节课是40或者45分钟的时间，在有限的时间内，如果作业单的内容太多，会导致一节课大部分时间都在写写画画，课堂气氛会非常沉闷。心理健康课需要以活动为主体，让学生产生体验和感悟，从而内化心理知识。所以课堂上作业单的内容要尽量精简，使学生能够在5~10分钟之内完成，以给学生活动和分享预留充足的时间。

（三）心理作业单的使用避免僵化，应该按需灵活使用

虽然是心理课堂作业，但是并不是每节课都需要布置，作业设计更多是服务于课堂主题和课堂的设计需要。而且一节课可以同时存在个体作业单和集体作业单的形式，只要控制好作业的课堂花费时间即可。

（四）心理作业单加入小设计，为学生赋能

在心理作业单的设计上，除了设计问题，还可以在作业单的尾部或者侧方等空白地方，以文字或者是表情包的形式，加入和主题相关的赋能语句，以“无声”的方式滋润学生的“心田”。

（五）播放音乐，创设与完成作业单相符的氛围

在学生填写作业单时，可以根据作业单的内容播放不同类型的轻音乐。例如，在学生完成曼陀罗绘画的时候，可以播放柔和宁静的轻音乐；在学生填写“开学后的三件快乐事”时，播放相对轻快的轻音乐。音乐可以更好调动学生产生和作业单内容相符的情绪，引发学生产生更加深刻的内在体验，促进其思考，从而辅助课堂更好地实现教学目标。

参考文献

- [1]戴伟伟.心理作业单的设计与运用探索[J].新课程研究, 2021(33): 100-101.
- [2]沈燕瑜.心理健康教育课作业布置的探索和思考[J].中小学心理健康教育, 2020(22): 31-33.
- [3]邓公明.巧设心理课作业,打造高效心理课堂[J].中小学心理健康教育, 2020(25): 39-41.

编辑/卫虹 终校/孙雅晨