

心理拓展游戏在中小学心理课堂的初探

尹姊妍

宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2024年3月20日; 录用日期: 2024年4月19日; 发布日期: 2024年4月26日

摘要

随着《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》和《全面加强和改进新时代学生心理健康教育工作专项行动计划(2023~2025)》等文件的落实, 我们不仅要重视学生的学习, 更要关注学生健康成长, 加强学生的心理教育, 最有效的方法是在学校开设心理健康教育课程, 而心理拓展游戏是让学生体验心理课很好的方式, 本文旨在结合学生身心发育特点采取有针对性的游戏形式, 从而让拓展游戏提升心理健康教育成效, 实现学生身心全面发展。

关键词

心理拓展游戏, 中小学, 心理健康, 课堂

Preliminary Exploration of Psychological Development Games in Primary and Secondary School Psychology Classrooms

Ziyan Yin

School of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: Mar. 20th, 2024; accepted: Apr. 19th, 2024; published: Apr. 26th, 2024

Abstract

With the implementation of documents such as the "Guidance Outline for Mental Health Education in Primary and Secondary Schools (Revised in 2012)" and the "Special Action Plan for Comprehensive Strengthening and Improving Mental Health Education for Students in the New Era (2023~2025)", we must not only focus on students' learning, but also pay attention to their healthy growth and strengthen their psychological education. The most effective way is to offer mental health education courses in schools, and psychological development games are a good way for students to ex-

perience psychology classes. This article aims to adopt targeted game forms in combination with the physical and mental development characteristics of students, so that expansion games can enhance the effectiveness of mental health education and achieve comprehensive physical and mental health development for students.

Keywords

Psychological Development Games, Primary and Secondary Schools, Mental Health, Classroom

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. “心理拓展游戏”的研究背景及缘由

随着教育改革的持续深化，中小学心理健康教育日益凸显其重要性。然而，当前学生心理问题逐渐增多，心理健康教育资源相对匮乏，且传统教育方法较为单一，难以满足学生日益增长的心理健康需求。心理拓展游戏以其独特的趣味性和实效性，逐渐崭露头角，成为心理健康教育的新型方法，备受广泛关注。

首先，心理健康教育需求不断增长。中小學生面临着学业压力、人际关系处理等多重挑战，心理健康问题日益突出，因此，加强中小学心理健康教育显得至关重要。其次，教育方法有待创新。传统的心理健康教育方法往往侧重于知识传授，忽视了学生的参与和体验，难以达到理想的教育效果。心理拓展游戏以其参与性强、趣味性高的特点，能够弥补传统方法的不足，为学生提供更加丰富多彩的学习体验。最后，心理拓展游戏具有显著的实践价值。它不仅能够增强学生的心理健康意识，提升他们的心理素质，还能帮助学生掌握有效的心理调节方法，提高应对压力和挑战的能力。同时，心理拓展游戏还能促进学生的团队协作和沟通能力的发展，有助于培养他们的综合素质。

综上所述，探索心理拓展游戏在中小学心理课堂的应用具有重要的现实意义和理论价值。本研究旨在通过深入探究心理拓展游戏在中小学心理健康教育中的应用方法和效果，为中小学心理健康教育提供新的思路和方法，推动其创新与发展。

2. “心理拓展游戏”概念解析

“心理拓展游戏”顾名思义，是结合了心理学元素与拓展游戏的融合式教育[1]。团体心理拓展游戏，是指以班级为单位，遵循学生的生理、心理发展规律，结合学生的学习、生活实际状态，运用心理辅导的理念和技术，借助团体动力，促使学生完善人格、提高能力、开发潜质、促进心理成长的一种游戏活动[2]。

3. 心理课在中小学课程教学的重要意义

心理课是中小学开展心理健康教育的重要途径。赵玉英指出加强中小学心理健康教育不仅可以落实党的教育方针政策、顺应当前经济社会发展，还有利于实施素质教育、促进学生全面发展[3]。张洁指出中小学阶段的心理健康教育对学生今后的校园生活和学习具有重要的影响，中小學生作为新时代的最具有活力的群体，他们的快乐成长是家长最重要的心愿，教师应该注重培养学生如何在学习和生活中提高心理素质，使他们能够在心理健康教育中树立正确的学习态度和快乐的生活方式[4]。曹维平在中学生心

理健康教育的方法与途径中指出不可忽视的一个途径就是心理课[5]。综上所述心理健康教育对中小学生学习十分重要,是适应 21 世纪培养同现代化要求相适应的数以万计的高素质劳动者和专门人才的必然要求也是针对当前我国中小学生在心理素质方面的弱点进一步提高其心理素质水平和实施素质教育的现实需要。因此各级各类学校要尽快适应现实社会的要求,加大心理健康教育工作的力度,开设心理健康教育课程。

4. “心理拓展小游戏”融入中小学心理课教学的重要意义

“心理拓展小游戏”在中小学心理课教学中有着重要意义。孙昊指出学生的积极心理品质有时候就是“玩”出来的,关键在于教师要深入引导[6],将游戏活动渗透到心理课中,让学生在实践过程中,发掘自己的潜能,学会如何组织活动、如何与自己相处、如何与同伴沟通,从而解决问题,促进身心健康、幸福发展。随着教育改革的深入,中小学心理课堂越来越受到重视。传统的教育方法已经不能满足学生的需求,因此需要探索新的教育模式。情景体验式教学模式概述主要是指在教学活动中,教师需要根据学生学习需求、兴趣爱好以及教学内容为学生创设相应的学习情境,引导学生在情境中自主学习[7]。情景体验式教学法是将教学内容寓于实际情景中,依靠游戏、角色扮演或者富含情感的语言描绘等诸多方法开展[8][9]。心理拓展游戏作为一种新兴的教育方式,具有生动、有趣、互动性强的特点,能够有效地激发学生的学习兴趣 and 积极性,提高心理教育的效果。情景体验式教学作为一种新的教学模式,能够在小学心理教学中更加迎合学生的认知特点和心理特点,激发学生学习兴趣。而游戏又是激发小学生体验感很好的载体,游戏在课堂中可以起到热身、引起学生兴趣、缓解紧张的作用,让课堂不再枯燥乏味,而心理拓展小游戏是心理学与游戏很好的融合,不仅提升了游戏在课堂中的意义,还让心理课变得更丰富有趣,学生课堂上的游戏体验也是非常宝贵的课堂生成资源,让学生们更好的学习课程的主题,并且更容易引起学生的共鸣。小学心理教学应考虑到小学生的年龄及认知特点,消除其对游戏的不适应感。同时课堂要具有“游戏精神”,才能让学生主动参与。而心理课程是需要小学生体验并联系自己的生活实际,解决生活中的实际问题,进而在学习过程中需要学生有积极性并建立良好的课堂氛围。情景体验式教学模式的提出与应用,可以活跃课堂的氛围,并激带给学生真实的体验感。因此将情景体验式教学模式应用在小学心理教学中具有现实意义。

5. 案例描述

根据不同年级学生心理健康教育的真实需求,采用不同的心理拓展游戏,围绕不同的心理课主题,进行了心理健康课程设计实施和反思总结,旨在引导学生通过新颖的心理拓展游戏,更好地表达自己、参与课堂。案例通过发掘教材中不同主题的心理拓展小游戏,并在实践中不断改进,使得课堂氛围越来越活跃,越来越生动有趣,不仅学生是受益者,心理教师也是课堂中的受益者。所以在这里对课堂中的几个心理拓展游戏展开介绍。

5.1. 四年级心理拓展小游戏——《鸡同鸭讲》

四年级有一节心理课主题是《网络新世界——让网络成为助手》在这节课中设置的拓展游戏是《鸡同鸭讲》,规则是 4~6 人一个小组,每人准备两张纸条,在第一张纸条上写下一个问题,然后同一小组放到一个盒子里,成员随机抽取一个纸条出来,然后再在第二张纸条上写下答案,最后大家将第一张问题纸条留着,将写好答案的第二张纸条放到盒子里,随机抽取一个答案,小组每位成员需要依次读出自己拿到的问题和答案。游戏有一定的难度,但让学生一步一步按着教师的口令做可以完成好,在学生游戏体验时,可以观察到他们会笑,说明游戏给他们带来了愉快的体验感,同时在游戏结束时的提问环节学生也能说出游戏的感受和他们的发现,他们真实的游戏感受要比老师自己总结出来的话要更有说服力,

他们会说当发现自己的问题和答案不对应的时候，会有一头雾水、尴尬、有趣好玩等真实的感受，他们也能直观明显的发现在大家读问题和答案时有两种情况，一种是问题与答案相对应，另一种是问题和答案不对应，产生“鸡同鸭讲”的效果。这样的游戏效果能刚好引出要按照规则使用网络的主体，仅仅是小组 4~6 个同学的信息就会出现信息错乱的情况，那在有千千万万个网民的互联网背后，信息更是纷繁复杂的，只有我们按照网络规则去使用网络才能使它成为我们的小助手。通过心理拓展小游戏把抽象的概念变得简单易懂，通过游戏使学生在互动中便可习得教学的内容，一举两得。

5.2. 五年级心理拓展小游戏——《有错你就说》

五年级的一节心理课的主题是《传统美德源远流长——角色与责任》，中间设置的拓展游戏是《有错你就说》，教师前面内容讲了角色和责任，通过这个游戏想让同学们现场体验承认错误的感受。规则是教师说指令 1 代表向左，2 代表向右，3 代表向前，4 代表向后，做错的同学需要举手给小组成员说“对不起，我错了”，在活动过程中如果教师发现有同学出错了但却不好意思对组员说出那句话，可以主动给他们带头做示范，比如教师在故意说了数字 5 之后，同学们都发出了疑惑的声音，然后这时教师很自然的举起手说“对不起，我错了”。在教师的亲身示范后，同学们再做错了也会纷纷举手说出了那句话，当游戏结束时，教师可以采访几组同学，通过交流我们会发现大部分同学做错了以后都可以说出那句话，并且表示虽然有些不好意思但觉得说出来轻松不少，像是一个大石头落地了，有的同学甚至说感觉很开心，这些当下真实的感受也更加有利于教师引出主题，犯错误是常常发生的，不仅仅是在这个游戏里，我们的生活中也会遇见做错事的时候，我们勇于承认错误，因为在生活中承认错误可以消除负罪感。在游戏结束后教师也可以再次采访组内成员“当你的小组成员做错以后主动说出那句话以后你的感受是什么？你还会不会因为他做错了而想要责怪他呢？”现场的同学可能会表示不会责怪，并觉得他是一个有责任心很勇敢的同学，所以教师可以当下引导同学们，当我们勇于承认错误后，别人也会觉得你是一个很勇敢有责任心的人。可见在这节课中心理拓展游戏起着至关重要的作用，它将课程推向高潮，也给了课堂很多生成性的东西，教师可以按照自己的需要直接在众多生成的资源中找出一个进行深入挖掘对学生引导，把课堂还给学生，坚持以学生为主体地位。

5.3. 六年级心理拓展小游戏——《巧手折纸》

六年级有一节心理课的主题是《学会倾听与交流》，在课前设置的心理拓展小游戏是《巧手折纸》，游戏规则是要进行两次步骤相同的折纸，第一次同学之间不能交流，不能提问，就看着给出的步骤按照自己的想法进行折纸，第二次折纸相同的步骤但允许学生讨论交流，教师也会在讲台上作亲自示范，通过这两次的折纸同学可以清楚地看到第一次折纸大家折的五花八门，第二次却很一致，引出交流的重要性，每个人的想法不一样，所以虽然是相同的步骤但是每个人折出来的纸却都不尽相同，我们在与别人交往时要注重交流，双向的交流，这样更有助于我们达成一致。

6. 案例成效

经过心理拓展游戏的引入，教学内容变得更丰富充实，最重要的是对于心理课的兴趣提升了很多，现场学生们进行游戏的热情能让教师倍感欣慰，心理拓展游戏放在课堂开头可以承担导入课堂的作用，互动性强，可以很好的点燃同学的上课热情。心理拓展游戏放在课中，可以给有些倦意的课堂注入新鲜的“血液”，让课堂再次活跃起来，同时将课堂推向高潮。一个游戏可以让学生有很多感悟，减少了教师的语言，把话语权还给学生，也节约了很多课堂时间。学生在谈感悟的时候也体现了他的思考，有时也会引起很多同学的共鸣，有的游戏也会促进小组协作能力，教师的多种提问方式也会促进学生的自我

觉察，激发学生的思考兴趣。

7. 案例反思

心理课不同于其他课程的地方就在于它注重学生的体验感，在课堂中学生的分享尤为重要，而心理拓展游戏可以让学生有很多体验，游戏过后的分享也是课堂中特别宝贵的地方，心理拓展游戏面向全体学生，不需要学生有过多头脑上的准备，重在体验和感悟，简单的分享真实感悟是每一位同学都可以做到的，感悟没有对错之分，这样的分享可以增加学生的自信与上课的积极性，帮助学生参与课堂变得更自信也是心理课的潜在目标。心理课需要每位同学打开心扉，在一个安全自由的环境中去表达自己，而拓展游戏就是一个能快速让学生放松、打开自己的一个载体，游戏本身就有让人愉快的神奇魔力，也可以达到快乐学习的目的，游戏本身就是促进教学开展的重要教学手段之一，只要教师能准确地结合课程内容去合理的运用它，相信心理拓展游戏一定会为我们所用，创造出受学生欢迎的更高质量的课堂的，相信有心理拓展小游戏的心理课能使学生擦出探究的火花，让学生们受益终身。

8. 总结

心理拓展游戏对于心理课堂质量的提升，起到了举足轻重的助力作用。它不仅能深化学生的课堂体验，更能让他们在参与中领悟到心理课的真谛。因此，教师在教学过程中，应当更加深入地融入学生群体，细心洞察他们的内心世界，真实了解他们的实际情况。只有如此，教师才能根据每个学生的独特性格和需求，精心设计和采用不同的心理游戏方法。在实施心理游戏的过程中，我们还需确保让学生在轻松愉快的氛围中逐渐敞开心扉，积极参与课堂互动。这样，不仅能更好地激发学生参与课堂的动力，还能充分发挥心理课的价值，帮助他们建立健康的心理状态，更好地面对生活的挑战。所以，心理拓展游戏对于心理课堂而言，既是催化剂，又是润滑剂。它让课堂变得更加生动有趣，也让学生在游戏中得到成长和收获。因此，我们期待更多的教师能够积极探索和实践，将心理游戏融入课堂，让心理课堂真正发挥出它的作用。

参考文献

- [1] 林念念. 浅谈“心理拓展游戏”对学校班级文化建设的效果分析[J]. 文理导航(上旬), 2018(5): 82-83.
- [2] 于姝, 高雪芹. 团体心理拓展游戏在小学课堂教学中的应用研究[J]. 学周刊, 2019(27): 61.
<https://doi.org/10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.27.054>
- [3] 赵玉英. 从多维视角看加强中小学心理健康教育的重要性[J]. 菏泽学院学报, 2006(6): 110-114.
<https://doi.org/10.16393/j.cnki.37-1436/z.2006.06.027>
- [4] 张洁. 浅谈农村中小学心理健康教育活动的重要性[J]. 农家参谋, 2019(10): 28.
- [5] 曹维平. 中学生心理健康教育的方法与途径[J]. 科普童话, 2019(29): 43.
- [6] 孙昊. 心理班会课与学生健康成长[J]. 江苏教育, 2018(48): 37-38+40.
- [7] 杨晨夕. 情景体验式教学模式在小学英语中的应用[J]. 课堂内外(高中版), 2023(39): 80-81.
- [8] 陈仁敏. 情景体验式教学法在小学英语教学中的有效应用[J]. 当代教研论丛, 2023, 9(7): 72-75.
- [9] 何婉婷. 积极心理学视角下小学心理健康教育课堂分享策略探讨[J]. 中小学心理健康教育, 2023(30): 29-30.