

常态化疫情防控下高中生线上学习 满意度研究

——以心理健康教育课程为例

姬玲玲

北京城市学院教育学部, 北京

收稿日期: 2022年6月7日; 录用日期: 2022年8月11日; 发布日期: 2022年8月19日

摘要

新型冠状病毒肺炎疫情爆发及传播给教学工作带来挑战, 目前来看, 疫情防控以成为常态化。本研究旨在调查高中生心理健康教育课程线上学习满意度, 检验常态化疫情防控下线上学习效果, 发现问题及时改进, 为之后突发情况下的线上教学做好充分准备。本研究采用自编的《心理健康教育课程线上学习满意度调查问卷》, 以北京城市学院学习心理健康教育课程的贯通18级和19级学生为调查对象, 通过探讨学生对学习平台、课程内容、学习任务、学习效果以及师生互动等的满意度, 进一步提出常态化疫情防控下改善心理健康教育课程满意度与学习效果的建议, 并提出疫情防控期间学校心理健康教育应对策略。

关键词

线上学习, 学习满意度, 心理健康教育

Online Learning Satisfaction of Senior High School Students in the Context of COVID-19 Normalized Prevention and Control

—Taking the Course of Mental Health Education
as an Example

Lingling Ji

Department of Education, Beijing City University, Beijing

Abstract

The outbreak and spread of new coronal pneumonia virus have brought challenges to teaching. The purpose of this study is to investigate the online learning satisfaction of senior high school students' mental health education courses, test the online learning effect during the epidemic, find problems and improve them in time, so as to make full preparations for online teaching in case of emergencies. This study adopts the self-made questionnaire on online learning satisfaction of mental health education courses, and takes the students of grade 18 and 19 of Beijing City University who study mental health education courses as the survey object. By discussing the students' satisfaction with the learning platform, course content, learning tasks, learning effects and teacher-student interaction, we further put forward suggestions on improving the satisfaction and learning effects of mental health education course in the context of COVID-19 normalized prevention and control, and put forward the coping strategies of school mental health education.

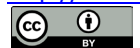
Keywords

Online Learning, Learning Satisfaction, Mental Health Education

Copyright © 2022 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. 引言

2019年12月,新型冠状病毒肺炎病毒疫情爆发以及迅速传播,这无疑给教学工作带来了一定的挑战。从2020年春节开始,学校就为春季学期的开学做充分准备,针对网络教学给学校教师开展了一系列培训,包括校内平台优慕课、雨课堂、钉钉、腾讯会议、腾讯课堂等网络教学平台的使用以及网络课堂常见问题的处理方法等,极力保障了疫情防控期间学校的教学进度和教学质量,使“停课不停学”的措施得以有效实施。

随着新冠肺炎疫情和防控形势的发展,不少学生会因为居家封闭而出现烦躁、焦虑、郁闷等情绪,这就提高了学校对心理健康课程的要求,也提高了学生对心理健康课程的期待。所以本校心理健康教育课程教师在设计心理健康教育线上课程的时候也稍微做了调整。例如,在讲价值观的时候增加了一节内容:疫情中的职业认识——我的职业价值观,让学生对疫情中的相关职业有直观的感知,更加理解和敬佩那些为疫情默默工作的服务人员,同时帮助学生在自己的职业价值观塑造过程中更加坚定职业理想信念,担负起对职业的责任。心理健康教育课程在传播心理健康知识、提高心理健康意识、掌握基本心理调节方法等方面起着重要作用[1]。考虑到网络顺畅、平台稳定、学生喜好等因素,本校心理健康教育课程选取了“腾讯课堂”平台,整个春季学期,网络课堂进展顺利,教学效果良好。

本研究旨在调查高中生心理健康教育课程线上学习满意度,检验常态化疫情防控下线上学习效果,发现问题及时改进,为之后突发情况下的线上教学做足充分准备。学习满意度是指学生在学习过程中能够满足自身愿望需求的一种主观感受,主要集中在学习者的学习形式中、学习过程中、活动方式中和取得成果的主观享受过程中[2]。结合本校心理健康教育课程线上实施的实际情况,本研究主要探讨学生对

学习平台、课程内容、学习任务、学习效果以及师生互动等的满意度,进一步提出常态化疫情防控下改善心理健康教育课程满意度与学习效果的建议。再次基础上提出疫情防控期间学校心理健康教育应对策略。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究以北京城市学院学习心理健康教育课程的贯通 18 级和 19 级高一和高二学生为调查对象。18 级共 148 名被试,其中男生 26 名,女生 122 名,平均年龄 16.5 岁;19 级共 86 名被试,其中男生 14 名,女生 72 名,平均年龄 15.5 岁。

2.2. 研究工具

本研究采用自编的《心理健康教育课程线上学习满意度调查问卷》,该问卷有 17 个题目,具体包含基本信息,对学习平台、课程内容、学习任务、学习效果以及师生互动等的满意度。采用 5 点计分:1——非常不满意,2——不满意,3——一般,4——满意,5——非常满意。

2.3. 数据处理

用 SPSS 26.0 对数据进行统计分析。

3. 研究结果与分析

3.1. 线上学习满意度分析

线上学习满意度包括对学习平台、课程内容、学习任务这三方面的满意度,描述统计见表 1。

Table 1. Descriptive statistics of online learning satisfaction

表 1. 线上学习满意度描述统计

	年级	平均值	标准差	人数
学习平台	18 级	4.35	0.72	148
	19 级	4.12	0.93	86
	总计	4.26	0.81	234
课程内容	18 级	4.35	0.69	148
	19 级	4.15	0.85	86
	总计	4.28	0.76	234
学习任务	18 级	4.31	0.74	148
	19 级	4.14	0.88	86
	总计	4.25	0.80	234

以年级、线上学习满意度内容为自变量,线上学习满意度为因变量,进行方差分析。结果表明,线上学习满意度内容的主效应不显著($F(2,464) = 0.36, p > 0.05$);年级的主效应显著($F(1,232) = 4.12, p < 0.05, \eta_p^2 = 0.02$);线上学习满意度内容和年级的交互效应不显著($F(2,464) = 0.52, p > 0.05$)。结合表 1,发现学生对学习平台、课程内容、学习任务这三方面都比较满意,18 级学生比 19 级学生的满意度更高一些。

3.2. 线上学习效果分析

线上学习效果包括对知识和技能的掌握程度、期末成绩、课程收获这三方面,描述统计见表 2。

Table 2. Descriptive statistics of online learning effects**表 2.** 线上学习效果描述统计

	年级	平均值	标准差	人数
知识和技能掌握程度	18 级	4.26	0.69	148
	19 级	4.09	0.66	86
	总计	4.20	0.68	234
期末成绩	18 级	4.21	0.75	148
	19 级	4.08	0.72	86
	总计	4.16	0.74	234
课程收获	18 级	4.30	0.64	148
	19 级	4.15	0.66	86
	总计	4.25	0.65	234

以年级、线上学习效果涉及范围为自变量，线上学习效果为因变量，进行方差分析。结果表明，线上学习效果涉及范围的主效应呈边缘显著($F(2,464) = 2.45, p < 0.1, \eta_p^2 = 0.01$)；年级的主效应呈边缘显著($F(1,232) = 3.19, p < 0.1, \eta_p^2 = 0.01$)；线上学习效果涉及范围和年级的交互效应不显著($F(2,464) = 0.12, p > 0.05$)。结合表 1，发现学生对知识和技能的掌握程度、期末成绩、课程收获都比较满意。多重比较发现，学生对期末成绩的满意度要高于对知识和技能的掌握程度以及对课程收获的满意度($p < 0.05$)。总体而言，18 级学生比 19 级学生的满意度更高一些。

3.3. 线上学习态度分析

线上学习态度包括课堂上的注意力和参与度。相关题目采用 5 点计分：1——完全不能集中注意力/完全不参与，2——注意力不太集中/基本不参与，3——注意力集中/参与度中等，4——注意力比较集中/参与度较高，5——注意力非常集中/参与度很高。

课堂上的注意力和参与度呈高相关($r = 1.0, p < 0.001$)，也就是说注意力越集中，参与度也越高，描述统计见表 3。

Table 3. Descriptive statistics of classroom attention and participation**表 3.** 课堂注意力和参与度描述统计

	年级	平均值	标准差	人数
注意力	18 级	3.82	0.96	148
	19 级	3.97	1.02	86
	总计	3.87	0.55	234
参与度	18 级	4.05	0.83	148
	19 级	4.06	0.82	86
	总计	4.06	0.82	234

以年级为自变量，课堂注意力和参与度为因变量，分别进行方差分析。结果表明：18 级和 19 级学生本学期线上心理健康课堂上的注意力比较集中($F(1,232) = 1.23, p > 0.05$)，参与度较高($F(1,232) = 0.001, p > 0.05$)。

3.4. 师生互动满意度分析

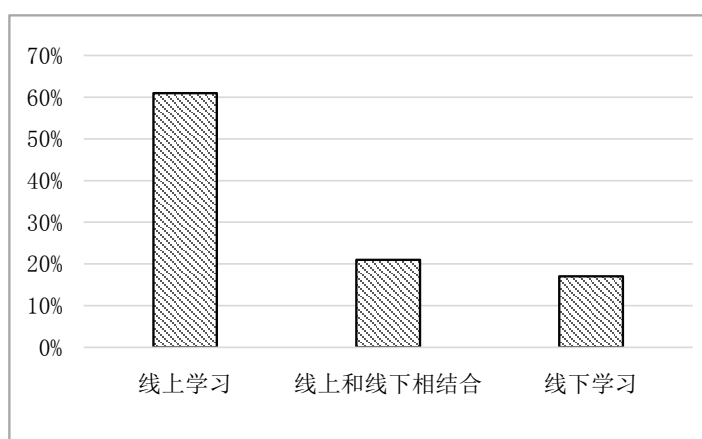
师生互动满意度描述统计见表 4。

Table 4. Descriptive statistics of teacher-student interaction satisfaction**表 4.** 师生互动满意度描述统计

年级	平均值	标准差	人数
18 级	4.23	0.71	148
19 级	3.92	1.03	86
总计	4.12	0.85	234

以年级为自变量，师生互动满意度为因变量，进行方差分析。结果表明：18 级学生比 19 级学生的师互动满意度高($F(1,232) = 7.42, p < 0.1, \eta_p^2 = 0.01$)。对师生互动方式喜好分析发现，52% 的学生喜欢通过在讨论区回复文字与老师互动，31% 的学生只喜欢安静的听课，17% 的学生喜欢连麦交流。

3.5. 学习方式喜好分析

**Figure 1.** Statistical chart of learning style preferences**图 1.** 学习方式喜好统计图

通过对学生学习方式喜好的分析发现，61% 的学生喜欢线上学习，21% 的学生喜欢线上和线下相结合的方式；17% 的学生喜欢线下学习，面对面讲授，见图 1。

4. 讨论与建议

4.1. 学生对线上学习比较满意，建议考虑新生的适应过程

首先，学生对学习平台比较满意。这可能与学生对平台使用的熟练程度有关。在选取学习平台之前，学校就针对学习平台的使用给学生进行了一系列的培训，重点介绍了腾讯会议、腾讯课堂、钉钉这三个平台的使用方法，确保学生对学习平台能熟练使用。通过对授课平台的接受程度的分析发现，42% 的学生愿意接受腾讯课堂，29% 的学生愿意接受腾讯会议，26% 的学生愿意接受钉钉。除了心理健康教育课程采用了腾讯课堂之外，其它科目也都有用腾讯会议和钉钉，所以学生对这三个学习平台都比较乐于接受。

第二，学生对课程内容比较满意。这与心理健康课程内容的设计不无关系。在课程设置方面，考虑到高中生在不同阶段遇到的心理问题不同。高一新生是从初中到高中的过渡时期，需要融入新的班集体，这时应首先关注学生对目前学习、生活的适应问题，为今后的学业生活打下基础；疫情的影响也会使学生的适应需求显得更加迫切。高二学生的重心开始往学习上偏移，面临着繁忙的学习任务，需要掌握科学的学习方法；疫情期间面临居家封闭，情绪调节的需求开始逐渐显现，所以这一时期，应该关注学生

态度的转变以及情感心理的变化,这有助于促进学生的心理健康发展。研究结果也表明学生对这样的课程设置比较满意。

第三,学生对学习任务比较满意。心理健康课程线上学习任务涉及到让学生针对问题进行讨论、辩论,设计主题活动让学生参与,角色扮演等,以此发掘学生自身的优势,激发学生的自我探索热情,力求让学生最大限度开发自身的心理潜能,疫情期间依然能塑造健全、健康的人格。每个学习专题的设置由浅入深、层层递减的教学目标,有针对性,具体可行,操作性强[3]。研究结果也表明学生对这样的学习任务比较满意。

除此之外,本研究还发现18级学生比19级学生的线上学习满意度更高一些。这可能是因为18级学生比19级学生多了一年的心理健康课程学习基础,他们对于学习方式的转换、课程内容的设置都能更快的接受并适应;而19级学生是新生,面对新的老师,新的课程都还处于适应的阶段。所以在之后的教学中,教师应多加注意19级学生的适应程度,随时调整教学方式和计划。另外,结合上课的直观感受发现18级学生对学习任务的参与度比较高,这可能会导致他们对学习任务的满意度也更高。例如,18级学生在学习“疫情中的职业认识——我的职业价值观”这一节课时,对主题活动“价值大拍卖”这个活动非常感兴趣,参与度非常高。同时也给我们启发:面对新生时,教师需要花费更多的精力去设计出符合学生需求的学习任务和符合疫情背景下的学习专题,这更能激发学生的课堂探索热情。

4.2. 学生对线上学习效果比较满意,建议引导学生注重学习过程

线上学习效果包括对知识和技能的掌握程度、期末成绩、课程收获这三方面。研究结果发现,学生对知识和技能的掌握程度、期末成绩、课程收获都比较满意,到达了本课程目标。进一步分析发现,学生对期末成绩的满意度要高于对知识和技能的掌握程度以及对课程收获的满意度。由此可见,学生还是比较注重期末考试成绩,大多数学生的成绩都在80分以上,和其它科目相比,心理健康教育课程分数是相对教高的,所以学生也相对比较满意。注重考试成绩可以激发学生的学习动机,这是一种外部动机,教师在上课的过程中可以利用学生的外部动机对主动回答问题的学生进行加分奖励,强化学生的积极回答问题行为。但是,从长远来看,在学习疲劳的情况下,外部动机是不容易稳定的。作为教师,还要更多的激发学生的内部动机,比如引导学生意识到学习心理健康课程可以培养其自身良好的心理素质,提高其自身的心理健康水平,使其自身的情绪调节能力、人际交往能力、自我认识能力、学习能力等得到全面提高。

除此之外,在今后的教学中,教师更要引导学生注重学习过程。心理健康教育课程强调“活动”和“体验”。教学中以活动为基础,强调学生的感受和体验,强调通过师生之间和学生之间的沟通、分享,从而实现心理的转变和改善,充分发挥学生在课堂上的主体性地位[4]。心理体验活动的形式可用心理游戏、角色扮演、热点调查等,让学生通过丰富多彩的活动形式,在轻松、愉快、和谐、活跃的氛围中感受心理的变化,自由表露自己的情绪,投射自己的内心世界,体验与反思自己的行为,分享同伴的经验与感悟[4]。学生如果能真正参与并切身体验心理健康课程活动,那么就会大大提高疫情期间自身的心理调节能力。根据实际的上课效果,发现学生对于课堂的活动、游戏、心理测验等参与度都比较高。

4.3. 学生的线上学习态度良好,建议进一步改善线上课程设计

学生的线上学习态度体现在课堂注意力、参与度两方面。总体来讲,学生在本学期线上心理健康课堂上的注意力比较集中,参与度较高,这与课程满意度密切相关。学生在课堂上的注意力、参与度也一定程度反映了学生的内部动机。内部动机来源于学生内心对学习、对课堂参与的强烈意愿,不会因时间、目的的变化而削减。新冠肺炎疫情期间的在线学习需要学生具备自主学习和自我管理的能力,而自主学习

能力依赖于学生强烈的内在动机。因此，具有内在动机的学生受疫情影响较小，在课堂能够保持积极主动的态度，课堂注意力相对集中，课堂参与度也较高。

但是，结合上课的实际效果，发现也有少部分学生在课堂上开小差，对课堂活动不感兴趣，参与度较低。除了课程设计因素外，和学生的视觉疲劳也有关。线上学习要长时间观看屏幕，一天课下来，学生难免感到疲劳。为了确保学生不至于用眼过度，教师要设计和控制好在线教学的时长和节奏。既要有正常上课时间段内的“课表”，一周5天、上下午、各个学科合理建构，让学生即便不是在传统意义的学校课堂，也能够产生一种“我正在上学的”感觉，进而构建起线上学习的教学秩序；同时，要适当减少每节课的时长，控制好观看屏幕的时间，引导和监督学生课间居家环境下的活动锻炼[5]。只有根据线上教学的特点，切实做到“劳逸结合”，才能确保线上教学的有效性，避免学生产生疲劳效应。除了学习疲劳因素外，作为教师，还要反思心理健康课程内容与课程设计有待进一步提高，体现线上课堂更要以学生为中心。人本主义理论认为要以学生为中心，教师只是学习的促进者，学生才是学习的关键，教师要为其提供一种促进学习的特定人际心理气氛，让学生自己决定如何学习[6]。因此，在心理健康教育线上教学过程中，教师应该通过各种手段来提升学生自身的积极投入，通过因材施教开发学生潜能，让学生做课堂的主人。

4.4. 学生对在线师生互动比较满意，建议进一步鼓励学生积极互动

本研究发现，18级学生比19级学生的师生互动满意度高。在实际上课的过程中，确实也感受到了18级学生比19级学生更加活跃。多数学生更加喜欢通过在讨论区回复文字与老师互动，只有17%的学生喜欢连麦交流。如果课堂上让学生连麦回答问题的话，效果就不太好；还有少部分学生只喜欢安静的听课。学生认为线上学习心理健康课程的自由度高，而且腾讯课堂平台可以看回放；虽然不能和老师面对面交流了，但是线上教学拉近了师生的心理距离，特别是在新冠疫情期间，同学们有一种众志成城的心态，学习态度端正，相比线下教学的效果反而更好一些。同时，线上教学也有一定的缺点，对于自制力差的学生，上课效果就比较差，和老师互动也比较少。由此可见，师生互动还有待提高。

鼓励学生积极和老师互动依赖于良好的教学环境。有研究发现，教学环境对学生与教师之间的互动满意度具有正向影响，即良好的教学环境容易提升学生对在线课堂师生互动的满意度。因此，构建良好的在线课程平台、创造良好的网络环境，以及平稳的网络和学习软件的运行，是疫情期间在线课程中良好师生互动的必要条件，也是提升师生互动满意度的前提与基础[7]。对于心理健康教育课程，除了沿用传统的课堂的教师提问、学生回答的互动方式外，还可以在课堂中增加与“体验”相关的教学环节。例如，在合理宣泄情绪这一节中，教师设计了“感觉气球”活动环节，随着活动的进行，学生最后在涂鸦版上自己随意地画从而使不愉快的情绪随着笔触流淌出来，达到宣泄情绪的目的。调查结果还发现，学生喜欢在讨论区回复文字与老师互动，比传统的课堂上老师提问、学生回答的参与度更高。所以教师在在线授课时，可以设置讨论环节，促进学生在讨论进行文字互动，交流观点，提高师生互动满意度。

4.5. 学生对线上学习的接受度较高，建议充分利用线上学习优势

学生越来越接受疫情期间的线上学习。作为教师，要充分利用好线上学习的优势。首先，教师要优化线上教学环节和流程。线上教学不是将传统的线下教学完全搬到线上进行，而是要考虑到线上教学的特点，对教学环节进行重新设计，能够引起学生的浓厚的学习兴趣与学习动机，具有趣味性、新颖性。例如，在进行“缘来是你”活动时，线下授课是要求每位同学准备一张“寻人信息卡”，用笔在卡片上写上自己的特征，如“今天穿着白色运动鞋”“长头发”“性格内向”“喜欢唱歌”等内容，其中有的内容是比较明显的线索，有的内容是不太明显的线索。写完后将卡片交给教师放在一个袋子里，混合搅

乱后让大家再任意抽取一张,根据寻人信息卡上的内容去找符合的同学。在10分钟内找到该名同学与其进行简单交流,并让对方在卡上给自己签名。线上进行这个活动时就需要进行一定的转化,让一位学生在讨论区以匿名的方式写出自己的特征,请其他学生来猜猜他是谁,猜对的同学再以匿名的方式写出自己的特征,再请其他学生来猜,以此类推,也能促进学生了解团体成员,增强班级凝聚力。

其次,教师还要充分发挥线上交流互动的优势特点,鼓励学生畅所欲言。要以学生喜好的方式交流,不必拘泥于传统课堂上老师提问、学生回答的方式。对于很多课堂互动的问题,学生在线下课堂面对面发言还不是很积极,转化到线上交流后,互动效果反而更好。这可能是因为线上教学使学生没有那么紧张,更愿意畅所欲言。同时,线上教学课堂的量力求少而精,更要重视学生的课前预习。教师要提前把授课计划的整体安排传达给学生,让学生了解线上教学安排,可以制定“课堂任务点安排提要”“重难点”“互动问题”及和课程相关的精品视频资源等,线上授课前进行推送,引导学生提前预习相关内容,让学生带着思考和问题进课堂,尽快走进教师的教学节奏里,听课有的放矢,到了任务点能及时配合教师做相应任务、回答、讨论问题,积极互动,从而节约课堂时间,提高线上教学效率[8]。

最后,线上教学强调学生学习的自主性,教学活动更多的是在“教师指导下的学生自主学习”,赋予了学生更多的自主学习空间。因此,教师要注重学生自我管理能力的提升,采用各种措施来监督学生的学习过程。例如,每节课给3分钟的时间让学生自己来讲述一个感兴趣的话题,这就需要学生课下找资料、做准备;教师还可以给学生一个讨论的话题,让学生分组讨论,汇报观点,利用头脑风暴的方式促进学生发散思维的培养。

5. 疫情防控期间学校心理健康教育应对策略

5.1. 开展丰富的线上活动,缓解学生的学习压力

从2020年至今,疫情防控已成为常态。学生长期居家学习难免会出现烦闷、焦躁、压抑等不良心理,可以设计丰富的线上活动来缓解学生的不良心理。例如,通过线上分组的方式,完成“同一屋檐下”的宿舍团体活动,促进室友间相互了解,快速建立良好的室友关系,并在室友之间达成宿舍公约,拉近室友之间的心理距离,让学生体会到即使不能见面,也能和室友分享自己的心情,缓解不良心理。

通过“折纸游戏”启发学生明白人际交往中如果缺乏沟通可能会产生误解。人际关系紧张常常是因为你所表达的并不一定就是别人所理解的,你所听到的未必就是别人想表达的。引导学生学习沟通技巧,把沟通做成双向的、互动的过程,达到沟通的最佳效果,实现人际交往愉快,人际关系融洽。

通过“挫折主题”教育,引导学生了解挫折对个人成长的重要性,以积极的态度面对挫折,并且掌握承受挫折、战胜困难的方法。疫情就好比挫折,只要掌握了正确的方法,坚定信心,必能战胜疫情。

通过“我的自画像”活动引导学生明白随着时间的推移,我们也在点点滴滴积累着对自己的看法,需要我们认识自己、了解自己的独特;通过“喜欢我自己”活动,引导学生正确地认识自己、悦纳自己,从而提高自信心。积极的认识态度决定我们能从外界环境中获得对自己有帮助的信息,提高我们的自尊心和自信心。

针对学生对于文化科目的学习压力,设计“了解学习风格,发现学习优势”主题心理健康课,引导学生发现自己在学习方面的优势,前提是要了解自己的学习风格。通过“感觉通道偏好量表”,学生知道自己是偏向于视觉优势、听觉优势还是触/动觉优势。视觉优势的学生可以通过书籍、视频、画思维导图、列出适当的策略等方法来学习;听觉优势的学生可以听录音、向他人或自己讲述相关的知识点、把相关的知识点编成歌曲、歌谣或诗来加强记忆,还可以参与讨论提高学习效率;触/动觉优势的学生可以课后重新整理笔记、参加项目活动、做实验、搭建知识模型、角色扮演等方法来提高学习效率。

5.2. 制作心理健康微视频，引导学生学会自我调节

有效利用抖音、快手等新媒体平台，可以有针对性地为学生制作他们需要的心理健康知识，向学生介绍情绪疏导和心理防护的方法，理性看待疫情，接纳自己在疫情中的心理状态，学习如何在疫情中提高心理免疫力，增加心理韧性，进行自我心理保健[9]。例如，把大量鲜活的战“疫”故事做成微视频，可以让学生对疫情中的相关职业有直观的感知。引导学生懂得在面临重大危难之时，帮助每位职业者做出内心的抉择的是人们内心的职业价值观，以及每个职业特殊的责任感和使命感。通过战“疫”故事，对学生进行责任意识教育，引导学生树立正确的职业价值观、积极的生命价值观。

通过“我的一日情绪变化”微视频，引导学生对自己的心情状态有一个正确的感知，能体会到自己心情的变化。也可请同学们做情绪主题相关的微视频，引导学生体会到每个人都会有情绪上的体验：高兴、愉快、烦闷、痛苦。积极进取的情绪，可以让我们战胜一切困难、取得事半功倍的效果，就像“积极树”一样，我们最终收获的是积极的硕果；而消极的情绪对于人的健康和社会适应的有着巨大危害，使我们愤世嫉俗、逃避现实，就像“消极树”一样，我们最终收获的将是枯枝落叶。“积极树”让我们感到一种力量，“消极树”让我们感到一种悲哀。其实，这两种情绪都很常见，也都有它的作用。但是如果人长期的处在消极情绪之中可能会产生问题，就像“消极树”一样慢慢变的萎靡不振，以此引导学生以小组合作的方式一起探讨出让自己保持积极情绪的方法。

通过“魔力科学小实验”微视频，学生发现装满水的杯子，还能放很多回形针而不溢水，从而意识到我们有时也像这个杯子一样，刚开始感觉自己就是如此了，已经不相信自己能做到了，但是试过之后，却做到了，所以，我们永远不要低估自己的能力。以此进一步让学生观看网易公开课上“提升自信的技巧”视频，在观看视频的过程中让学生找出视频中关于自信的概念、以及提升自信的两点技巧：一名专业足球教练阐述要想进他的足球训练班不是看球员视力有多好，踢得有多准，而是是否有自信这个技能。自信不仅仅适用于足球这个行业，而是任何场合都非常重要。实验视频和演讲视频会加深学生对“我相信，我能行”的体会。

5.3. 开通网络心理辅导服务，为学生提供心理支持

中学生正处于青春期，情绪波动较大，心理机制尚未成熟，较易受到外界环境变化的影响，出现心理问题，需要及时干预。开通网络心理辅导服务，可以为需要辅导的学生提供心理支持。

学校制定“疫情防控期间网络心理咨询服务实施方案”，一方面，学校中由教学主任、心理教师及一些已获专业资格的教师共同组建心理危机干预小组，在线上对中学生进行系统性的科普、教育工作，端正学生对疫情的认识，减轻恐慌、担忧情绪[10]。由于此次病毒的传染性较强，学校开学延期，心理教师还可以采用网络视频的形式，开展线上团体辅导课，使学生认识到疫情期间的消极感受是正常且普遍的现象，在团体中获得社会支持[10]。良好的社会支持可以让个体较少或免受压力事件的消极影响，有助于个体保持良好的心理健康状态[11]。另一方面，学校还可借助社会中由专业心理咨询师及经过培训的志愿者等人构成的危机干预力量，向学生提供各个地区较权威、可靠的心理援助热线，以获取外在支持[10]。在常态化疫情防控下，我们应该更多地重视生命教育，提升学生的心理健康素质，引导学生尊重自然、保护自然，为构建人类命运共同体做出贡献。

参考文献

- [1] 叶立军. 体验式教学在大学生心理健康教育课中的运用[J]. 思想政治理论教育新探索, 2012(1): 396-402.
- [2] 曹建磊, 吕部, 王婷婷. 新冠疫情背景下大学生网络学习满意度影响因素探究——以“钉钉”为例[J]. 石家庄学院学报, 2020, 22(4): 71-78.

-
- [3] 姬玲玲. 对贯通培养基础阶段心理健康教育课程标准建设的探索与思考[J]. 中小学心理健康教育, 2018(24): 20-23.
- [4] 杨敏毅, 鞠瑞利. 对拓展型心理课教学模式的探索与思考[J]. 思想理论教育, 2008(8): 81-85.
- [5] 马旭光. 试论线上教学的优势特点及实践应用的关键问题[J]. 科技经济导刊, 2020, 28(27): 120-121.
- [6] 余彩云. 大学生心理健康教育课程的学生满意度调查及其启示[J]. 长春教育学院学报, 2017(33): 53-58.
- [7] 吴薇, 姚蕊. 本科生在线课堂师生互动的满意度及其影响因素[J]. 大学教育科学, 2020(4): 95-104.
- [8] 王亚鸽, 陈孝杨. 在线教学“师生互动”有效模式研究[J]. 黑龙江科学, 2021, 12(9): 1-3+7.
- [9] 江玲, 罗心瑜, 唐华, 谢东金. 疫情防控下中学生心理健康状况的调查与教育对策[J]. 中小学心理健康教育, 2020(17): 60-61.
- [10] 唐蕾, 应斌. 新冠肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素调查分析[J]. 中小学心理健康教育, 2020(10): 57-61.
- [11] 辛勇, 白柯, 陈谢平, 等. 社会支持对青少年创伤后成长的影响: 心理韧性的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2019(6): 817-823.