

# 浅析心理技巧设计在应用心理教学中的应用

王欣竹

天津市教育科学研究院附属河北小学 天津 300143

**摘要：**本文深入分析了学生在心理课堂中的现状及心理技巧在教学中的应用。学生对心理课堂的认知呈两极分化，部分兴趣浓厚，部分存在抵触，且在认知水平、学习风格和心理需求上有差异。同时阐述了学生常见心理问题如焦虑、抑郁、自卑、社交恐惧及其外在行为表现。在心理技巧应用方面，介绍了情境教学通过角色扮演和案例分析激发兴趣、帮助理解，教材选择要贴近生活、易理解且富情感，团体合作学习包括小组讨论和角色扮演，能促进交流协作和心理成长。

**关键词：**心理技巧设计；应用心理教学；中的应用

引言：在当今教育环境中，学生的心理健康和心理知识的学习愈发重要。心理课堂作为培养学生心理素质的重要阵地，其教学效果直接影响学生的发展。然而，学生在心理课堂中的认知情况复杂多样，存在着各种心理问题影响学习和生活。如何通过有效的心理技巧设计，提高心理课堂教学质量，促进学生心理成长，是我们需要深入探讨的话题。

## 1 学生的现状分析

### 1.1 学生在心理课堂教学中的认知情况

在心理课堂这个独特的教育环境中，学生的认知呈现出丰富多样的状态。一方面，部分学生对心理学怀有浓厚兴趣，这兴趣宛如璀璨的星光，照亮了他们探索心理世界的征程。在课堂上，他们积极参与讨论，就像灵动的音符在知识的乐章中跳跃。无论是探讨复杂的心理理论，还是分享对奇妙心理现象的见解，他们都热情高涨。在涉及人类梦境的神秘领域或人际交往的微妙心理时，他们总能展现出非凡的热情。在课堂活动中，他们更是全身心投入。以模拟心理实验为例，他们认真扮演角色，细致观察和记录“实验数据”，仿佛自己就是专业的心理学研究者。他们眼中闪烁的求知欲，驱使他们主动涉猎更多心理学书籍、查阅资料，不断拓宽视野，如同勇敢的航海者在知识的海洋中破浪前行。

然而，另一部分学生却处于截然不同的境地。对他们而言，心理学如同未知的神秘领域，陌生感带来了迷茫与不安。在他们的认知中，心理学高深莫测、晦涩难懂，这种误解像浓重的迷雾，遮蔽了他们探索的道路。因此，他们在心理课堂上表现出抵触情绪。这种抵触在课堂活动中体现得尤为明显，比如在小组讨论中沉默寡言，对老师的问题漠不关心。甚至在心理上对心理学话题存在本能排斥，认为这些内容与自身生活脱节，毫无

实际价值。

此外，学生在认知水平、学习风格和心理需求方面存在显著差异。在认知水平上，有些学生因课外对心理学有一定涉猎，能轻松理解如心理防御机制、人格理论等复杂概念；而有些学生初次接触，理解起来相当吃力，就连基本的心理学术语都需耗费大量时间和精力去消化。学习风格的差异也十分突出，视觉型学生倾向于通过观看心理学相关的图片、视频资料学习，如在学习情绪表达时，对不同表情的图片印象深刻；听觉型学生更喜欢听老师讲解案例或参与课堂讨论；动觉型学生则渴望实践操作机会，比如通过角色扮演体验不同心理状态。在心理需求方面，有的学生希望借助心理学知识解决人际交往困扰，如克服害羞心理、提升沟通能力；有的学生更关注自身情绪管理，寻找应对焦虑、愤怒等情绪的有效方法。这些差异要求教师在设计心理教学时，要像能工巧匠般精心雕琢每个环节，充分考虑学生个体差异，满足不同层次学生的学习需求，让每个学生都能在心理课堂中汲取知识的养分。

### 1.2 学生常见的心理以及外在表现的行为

在学生群体中，心理问题时刻威胁着学生的心理健康，其中焦虑、抑郁、自卑、社交恐惧等情绪问题较为常见，它们像无情的藤蔓，紧紧缠绕着学生的心灵<sup>[1]</sup>。

焦虑是许多学生面临的困扰之一。在学习压力巨大的校园环境中，考试、竞赛、升学等因素如同沉重的枷锁，压得学生喘不过气。面对即将到来的考试，部分学生会极度焦虑，这种焦虑不仅源于对考试结果的担忧，更来自对自身能力的不确定。考前他们可能出现失眠、食欲不振等生理反应，脑海中不断浮现考试失利的场景，无法集中精力复习。课堂上，原本积极回答问题的他们变得沉默寡言，害怕被老师提问，担心回答错误。

若这种焦虑长期得不到缓解,就会像滚雪球般越积越大,严重影响学习和生活。

抑郁情绪在学生中也并不少见。一些学生因长期处于高压环境或遭遇重大挫折,如家庭变故、友情破裂等,逐渐陷入抑郁的深渊。他们对周围事物失去兴趣,曾经热爱的活动和学科变得索然无味。课堂上,他们眼神空洞,注意力难以集中,仿佛与周围世界隔绝。作业和学习任务被搁置一旁,他们觉得自己无力完成,对未来充满悲观和绝望。这种消极情绪使他们逐渐疏远同学和老师,陷入自我封闭的孤独世界。

自卑心理也是困扰学生的一大难题。有些学生因外貌、成绩、家庭背景等因素,在与同学比较中产生强烈自卑感。他们总觉得自己不如别人,课堂上即使知道答案也不敢举手回答,害怕被嘲笑。在集体活动中,他们尽量避免成为焦点,默默躲在角落。这种自卑情绪严重损害他们的自信心和自尊心,使他们错失许多展示才华的机会。

社交恐惧同样是学生常见的心理问题。在学校这个社交场所,部分学生在与他人交往时极度紧张不安。他们害怕在公众场合发言,担心出丑;与新同学交往时,会脸红心跳、手足无措。这种社交恐惧导致他们逃避课堂讨论、小组活动等需要交流互动的环节,选择独自坐在座位上。长此以往,他们的社交能力得不到锻炼,社交恐惧进一步加剧。

这些心理问题往往伴随着外在行为表现,就像阴霾必然伴随着风雨。逃避课堂是常见行为之一,学生可能找各种借口不来上课,或在课堂上故意捣乱,以此逃避内心的不安。沉默寡言也是显著特征,原本活泼开朗的学生变得少言寡语,对周围人和事冷漠对待。注意力不集中更是心理问题的外在“信号”,学生在课堂上容易走神,无法专注于老师讲解的内容。这些行为不仅严重影响学习效果,导致成绩下滑、知识掌握不牢,更重要的是,如果不及时干预,会对学生心理健康产生深远影响,如同在他们心灵花园中埋下痛苦的种子,在未来人生道路上长成阻碍成长的荆棘。因此,教师在心理教学中要像敏锐的猎人,密切关注学生心理状态和行为表现,及时察觉潜在心理问题,给予温暖有力的指导和帮助,成为学生心灵成长的明灯。

## 2 心理技巧设计在应用心理教学中的应用

### 2.1 创设情境教学,导之入情

在心理技巧设计中,教师可充分发挥创造力,精心创设与学生生活紧密相关的情境。这些情境就像充满魔力的世界,吸引学生主动探索。角色扮演是极具吸引力

的情境创设方式。比如在讲解人际交往沟通技巧时,可设计职场面试情境。将学生分组,分别扮演面试官和面试者。在此过程中,学生需运用所学沟通技巧,注意语言表达、肢体语言和眼神交流等。面试者要清晰自信地展示自身优势和能力,面试官要学会提出合适问题并给予积极反馈。通过这种角色扮演,学生能深刻体会不同角色的心理状态,明白良好沟通的重要性及避免误解和障碍的方法。

案例分析也是有效的情境教学方法。教师可选取与学生生活息息相关的心理学案例,如青少年网络成瘾问题、校园欺凌事件中的心理因素等。将案例呈现给学生,引导他们深入分析其中的心理学原理。以网络成瘾案例为例,让学生探讨成瘾行为背后的心理需求,是逃避现实压力、寻求社交满足还是其他原因。通过案例分析,学生能将心理学知识应用于实际问题解决,培养分析和解决问题的能力<sup>[2]</sup>。同时,贴近生活的案例能引起情感共鸣,让学生更关注自身和周围人的心理状态。

通过情境教学,学生仿佛置身于真实的心理实验室。他们能更好地认识自己的心理状态,就像手持一面镜子,清晰看到自己在不同情境下的情绪反应和思维模式。例如在模拟冲突解决情境中,学生能观察到自己处理矛盾时是冲动还是冷静,是善于倾听还是急于表达。基于这种自我认知,学生能学会调节情绪、应对压力等。当在情境中感受到压力时,他们会尝试运用深呼吸、积极自我暗示等方法缓解紧张情绪,如同在暴风雨中找到避风港。

### 2.2 注重教材选择,以情动人

在应用心理教学中,教师要精心挑选适合学生的教材。这些教材要贴近学生实际生活,就像为学生量身定制的衣裳般合身。教材内容应是学生在日常生活中能感知和理解的,而非遥不可及的理论堆砌。例如,教材可包含学生在学校、家庭、社交等场景常见心理现象的描述与分析。对于青春期学生,教材可涉及青春期情绪波动、与父母的代沟问题、同伴关系处理等内容,这些都是他们正在经历的,能引起强烈共鸣。

教材还应易于理解,要简单易用。心理学本身复杂,如果教材表述晦涩难懂,就会成为学生探索的障碍。因此,教材语言要简洁明了,运用生动形象的表达方式,避免过多专业术语。可以通过比喻、拟人等修辞手法解释心理学概念,将抽象心理现象比作常见事物,让学生轻松理解。

富有情感是优秀教材的重要品质。教材应像感人至深的电影,触动学生心灵。它可包含心理学经典案例、

名人传记、心理测试等丰富内容。经典案例能让学生看到心理学原理在实际生活中的应用,且具有很强的故事性。如斯坦福监狱实验,能让学生深刻感受环境对心理的巨大影响,引发对人性、道德等问题的思考。名人传记为学生提供生动榜样,名人在挫折、压力面前展现的坚韧心理品质能激励学生。例如海伦·凯勒在失明失聪困境下,凭借顽强意志和积极向上的心理创造非凡成就。心理测试也是教材有趣的部分,能让学生在轻松氛围中了解自己的心理特点,增加对心理学的兴趣。例如简单的性格测试、情绪稳定性测试等,学生做完测试后会对自己有新认识,同时对测试背后的心理学原理产生好奇。

通过选择这样的教材,教师能激发学生的情感共鸣,增强他们对心理学的兴趣和认同感。当学生在教材中看到熟悉的生活场景、感人故事时,会觉得心理学与自己息息相关。教师还应巧妙结合教材内容设计心理技巧。比如在讲解人际关系案例时,引导学生分析案例中人物运用沟通技巧、情感表达等方法解决问题的方式,让学生在教材过程中掌握心理技巧,将知识内化为能力。

### 2.3 重视团体合作学习

在应用心理教学中,教师要像导演一样精心组织团体合作学习活动。小组讨论是常见且有效的方式。例如在学习情绪管理主题时,教师提出如“面对愤怒情绪,有哪些有效的调节方法?”等启发性问题,然后让学生分组讨论。在讨论中,每个学生都有机会表达观点,分享应对愤怒情绪的经验。有的学生可能提到通过运动释放愤怒,有的学生可能分享书写情绪日记梳理情绪的方法。这种交流过程就像知识的盛宴,每个学生都能从他人经验中获得启发。而且在讨论中,学生要学会倾听他人意见,尊重不同观点,这本身就是重要心理素养的培养。

角色扮演也是团体合作学习的重要形式。比如在讲解心理健康与职业选择的关系时,设计职业招聘会情境,让学生分组扮演招聘者和求职者。在此过程中,学生要共同协作,制定招聘标准、准备求职材料等。求职

者要展现良好心理素质,如自信、积极的态度,招聘者要从心理层面评估求职者是否适合岗位。通过这种角色扮演,学生不仅能深入了解心理健康在职业发展中的重要性,还能在与小组成员合作中锻炼团队协作能力,提高沟通和解决问题的能力。

在团体合作学习中,学生相互学习、相互支持,就像在黑暗中相互依偎寻找光明的伙伴。当一个学生面临心理问题或学习困难时,其他小组成员可以给予关心和帮助。例如在应对考试压力的小组活动中,掌握减压方法的学生可以分享给其他同学,如如何通过放松训练缓解紧张情绪。这种相互支持的氛围能让学生感受到集体的温暖,增强归属感和自信心。

同时,教师在团体合作学习活动中扮演着观察者和指导者的重要角色。教师要像敏锐的鹰眼一样密切观察学生表现,包括小组中的沟通方式、协作能力、情绪状态等。当发现学生在合作过程中出现问题,如某个学生过于强势或小组出现沟通障碍时,教师要及时给予指导和反馈<sup>[1]</sup>。可以通过引导学生调整角色、重新组织讨论等方式解决问题。通过这种方式,帮助学生提升自我认知和自我调节能力,让他们在团体合作中不断成长和进步。

### 结束语

通过对学生心理现状的剖析和心理技巧在教学中的应用探索,我们深刻认识到教育工作者肩负的重要责任。关注学生心理、选择合适的教学方法和教材、组织有效的团体活动,都是帮助学生克服心理障碍、健康成长的关键。让我们在教学实践中积极运用这些策略,为学生点亮心灵的灯塔,使他们在成长的道路上充满自信,勇敢地面对人生的挑战,向着美好的未来前行。

### 参考文献

- [1]姚荣倩.浅析心理技巧设计在应用心理教学中的应用[J].读天下(综合),2019(16):0218.
- [2]苏玲.高职院校护理心理学教学中心理学技巧的设计[J].现代职业教育,2017(13):143.
- [3]栾晨.教育心理学视角下专业课程教学的方法技巧[J].文存阅刊,2019(7):106.