开课反思

南京市秦淮中学 邱晨

心理健康活动课是当前中小学心理健康教育的一种有效途径和载体，是中小学活动课程和校本课程建设与开发的一种有益补充。那么心理活动课毕竟应该如何上？如何样才是一堂好的心理健康活动课？

活动和体验是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的首要目的还不在于解决知与不知的咨询题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到实际地阻碍他们心理健康，提高心理素养的目的。关于个体心理来讲，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直截了当体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的经历。因此，从那个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。

心理健康活动课提倡的是以学生为主体的原则，整个过程应该让学生多想、多动、多参与、多感悟，我不作过多的讲述、讲解。即使是在教给学生掌握咨询题解决的方法和技巧时，也应充分让学生自己去考虑、去总结、去想方法，我只在必要时给以提示，最后关心归纳、总结、补充和提炼。这种让学生自得自悟的方式显然要比直截了当给出答案有意义得多，体会也深刻得多。