

## 当代身体哲学视域下中小学心理健康教育途径新探

洪显利

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室 重庆

**【摘要】**儿童时期(0-18岁)是个体身心快速发展与变化的时期,其身心健康发展的水平将直接影响其未来生活的质量。纵观已有研究,可以发现学者们对心理健康教育做了多角度的丰富的研究,具身认知也融入了部分心理教育中,但针对心理健康教育微观层面具体的教学策略及其体系尚未有学者进行深入系统的研究。本文以身体哲学观为指导,提出了中小学心理健康教育新途径——感悟式游戏教学策略,并与一线大中小学心理教师联合出版了《心理健康教育活动设计与指导》,突显以下特色:(1)遵循育人为本,突出全面性和基础性;(2)贴合实际,具有时代性和前瞻性;(3)强调运用学生的直接经验,突出具身性、应用性;(4)以心理体验为主,强调做中学;(5)强调学生自身的感悟,突出主体性;(6)目标明确,步骤细致,突出科学性、层次性、可操作性。期待本书的方法可以帮助更多的心理健康教育教师掌握此法,促进中小学生学习心理健康发展。

**【关键词】**身体哲学;心理健康教育;感悟式游戏教学

**【基金项目】**重庆市社会科学规划社会组织项目“当代身体哲学取向的中小学心理健康教育实现路径研究”(编号:2021SZ14)

**【收稿日期】**2024年5月9日 **【出刊日期】**2024年6月28日 **【DOI】**10.12208/j.aip.20240001

### A new approach to mental health education in primary and secondary schools from the perspective of contemporary body philosophy

Xianli Hong

Key Laboratory of Applied Psychology, College of Education Science, Chongqing Normal University, Shapingba University Town, Chongqing

**【Abstract】** Childhood (0-18 years old) is a period of rapid physical and mental development and change of individuals, the level of physical and mental health development will directly affect the quality of their future life. Throughout the existing studies, it can be found that scholars have done rich research on mental health education from multiple perspectives, and embodied cognition has also been integrated into some psychological education. However, no in-depth and systematic research has been conducted on the specific teaching strategies and systems of mental health education at the micro level. Guided by the philosophy of the body, this paper puts forward a new approach to mental health education in primary and secondary schools - the perception-style game teaching strategy, and jointly publishes the Design and Guidance of Mental health Education Activities with psychology teachers in primary and secondary schools, highlighting the following characteristics: (1) Follow the education-oriented, highlight comprehensiveness and foundation; (2) Fit the reality, with The Times and forward-looking; (3) Emphasize the use of students' direct experience, highlighting the embodiment and application; (4) Focus on psychological experience and emphasize learning by doing; (5) Emphasize students' own perception and highlight their subjectivity; (6) Clear objectives, detailed steps, highlighting scientific, hierarchical, operational. It is expected that the methods in this book can help more mental health education teachers master this method and promote the development of

\*通讯作者:洪显利(1976-)女,硕士,副教授,主要从事发展与教育心理、游戏治疗、音乐治疗、戏剧治疗、艺术疗法方面的教学与研究

primary and secondary school students' mental health.

**【Keywords】** Physical philosophy; Mental health education; Perceptive game teaching

儿童时期(0-18岁)是个体身心快速发展与变化的时期,其身心健康发展的水平将直接影响其未来生活的质量。中小学生的心理健康、吸烟和饮酒的问题越来越凸显,党和政府高度重视中小学生心理健康,中小学生心理健康问题受到研究者的积极关注取得了较显著的效果,但现有的心理健康教育模式亟待创新。纵观已有研究,可以发现学者们对心理健康教育做了多角度的丰富的研究,具身认知也融入了部分心理教育中,但针对心理健康教育微观层面具体的教学策略及其体系尚未有学者进行深入系统的研究。本文以身体哲学观为指导,提出了中小学心理健康教育新途径——感悟式游戏教学策略,并与一线大中小学心理教师联合出版了《心理健康教育活动设计与指导》,以期更多的心理健康教育教师掌握此法,促进中小学生心理健康发展。

### 1 中小学生心理健康问题亟需关注

随着人们生活节奏的加快、社会竞争的日趋激烈,家庭结构的变化、父母不正确的教育方式、繁重的学业压力、升学的竞争压力及校园欺凌、复杂多变的网络环境给青少年带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力,严重影响着中小学生的心理健康,中小学生非自杀性自伤、自杀行为屡见不鲜,中小学生的心理健康也因此面临越来越多的挑战。《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书显示高中生抑郁检出率为40%,初中生的抑郁检出率为30%,而小学生的抑郁检出率更是高达10%,这表明事实上学生身心健康状况不容乐观,为应对在激烈的社会竞争中我国中小学生的心理健康问题日益突出的挑战,学校教育必须重视学生的身心健康状况。

与心理健康问题同样突出的,还有儿童吸烟和饮酒的问题。2018年全国学生常见病及其影响因素监测结果显示10.3%的大中小学生曾尝试过吸烟;2014年一项对北京市高中生的调查显示:高中生现在饮酒率为41.0%,过量饮酒率为16.6%。2015年在北京、上海、广州、济南、成都和哈尔滨六城市的调查显示,中学生初次饮酒年龄≤7岁的占18.1%,初次饮酒年龄在12~13岁的占22.9%。青春期的吸烟、饮酒行为,也是导致成年期慢性非传染性疾病的健康危险行为主要原因。从这个层面来看,心理健康

与儿童的身体健康和未来发展息息相关。

### 2 党和政府高度重视中小学生心理健康

近年来,党和政府都高度关注儿童、青少年的身心健康,先后颁布了相关的政策和文件,比如《中小学心理健康教育指导纲要》(2012)、《中国儿童发展纲要(2021-2030)》、《关于加强心理健康服务的指导意见》(2016)、《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》(2019)、《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》(2021)、《家庭教育促进法》(2022)等文件,指导各级各类学校和社会相关职能部门加强青少年儿童心理健康教育,促进青少年儿童健康成长。2021年10月26日,教育部关于印发《生命安全教育与健康教育进中小学课程教材指南》的通知,进一步强调“力求做到生命安全教育与健康教育进教材、进课堂、进学生头脑,在中小学课程教材中的布局安排更加系统、科学,内容更具针对性、适宜性、实用性。”可见,党和政府对儿童、青少年心理健康教育非常重视,顺应社会和时代发展的需要,从不同角度给予多方面的关注和指导,为各级各类学校心理健康教育指明了方向和道路,为儿童、青少年全面发展提供了强有力的支持和保证。

### 3 中小学生心理健康问题受到研究者的积极关注

相关高校和教育研究机构也积极开展心理健康教育研究,促进中小学心理健康教育科学化、规范化。心理健康教育以心理学的理论和技术为主要依托,根据学生生理、心理发展特点,在学校日常教育和教学工作中,有计划、有目的地培养学生良好的心理素质,开发学生的心理潜能,进而其身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。国外心理健康教育课程最早可追溯到20世纪50年代,当时的美国教育界对儿童青少年心理健康教育,统一采取及时发现、及时处理的“针对性”手段。80年代后期,开始设立专门的、面向全体儿童青少年的“预防性”心理健康教育课程。此后,美国疾病预防与控制中心(CDC)进一步规划了心理健康教育课程的目标、逻辑结构、目标等内容,旨在为儿童青少年们提供更具适应性、目标更明确、更有效性的心理健康预防性课程内

容。国内心理健康教育（黄莺，2009）经历了预备期（20世纪80年代初至90年代初期）、开创期（20世纪90年代初期至90年代末）、发展期（1999年底至今）。林榕、邹振操（2017）对1996-2017年间发表的有关国内中小学心理健康教育研究的432篇文献研究发现：研究类型以理论思辨或经验总结为主，研究热点为心理素质、学生心理问题、学校教育、教育方法等，研究前沿为积极心理学的引入，以及新时期背景下中小学生学习心理健康问题及对策探讨等。具身认知视角下，我国学界在心理健康教育的研究主要停留在宏观层面做了一些初步探究，如徐伯露（徐伯露，2017）通过深度访谈建构出高中心理健康教育的具身教学模式，并通过实验验证了其教学模式的有效性；陈蕾（陈蕾，2019）探讨了具身认知教学模式在心理健康教育中的运用；李梅喜（李梅喜，2019）探讨了具身认知理论视角下大学生心理健康教育评价体系的构建；欧敏玲（欧敏玲，2020）探讨了如何将具身学习原则嵌入心理课堂。此外，以“心理健康教育”为关键词，查询2000-2020年全国教育科学规划获批的有关项目一共44项，其中2001年到2005年有37项，从2006年到2020年有7项。他们主要探究：（1）中小学生学习心理健康量表编制、调查，比如上海市中学生心理健康标准量表研制、中小学生学习心理健康系统的构建与运作、蒙汉日中学生心理健康状况跨文化研究、中小学生学习心理健康状况差异的家源性因素分析及对策研究、儿童青少年心理健康发展的社会生态学研究；（2）心理健康教育模式与评价，比如中小学心理健康教育评价模式构建与实践研究、贫困地区中学心理健康教育综合模式研究、“家校合一”心理健康教育模式的研究与实践；（3）心理健康测评与辅导或干预，比如高中生心理健康测评与团体辅导研究、中小幼发展性心理辅导的研究、学生心理障碍干预实验及教育对策研究、离异家庭中学生学习心理健康状况及影响因素和干预模式的研究、个人建构心理学在我国心理健康教育中的理论和应用价值的实验研究、中学心理健康教育协同模式的实验研究；（4）心理健康教师培训研究，比如心理辅导教师的培训与资格认证研究。只有一项以“具身认知”为主题的教育科学规划项目研究——“具身认知的心理机制及其在教育领域中的应用”（2011，叶浩生）。纵观已有研究，可以发现

学者们对心理健康教育做了多角度的丰富的研究，具身认知也融入了部分心理教育中，但针对心理健康教育微观层面具体的教学策略及其体系尚未有学者进行深入系统的研究。

#### 4 当前中小学心理健康教育模式仍需深入研究

在社会各界的共同努力下，当前中小学心理健康教育取得了一些积极的成果，比如中小学生学习心理健康教育受到了政府的重视，相关主管部门将心理健康教育情况纳入了考核指标体系中；各级领导和教师大都能够认识到心理健康教育的重要性，约有70%的学校相继成立了心理咨询和教育机构，条件不断得到改善；中小学纷纷设立了心理咨询室，学校的专职和兼职心理健康教育教师逐渐增多；一些学校开设了心理健康教育课程，一些学校还定期开展学生心理健康普查的工作，一些学校通过个别化教学渗透心理健康教育，学生的心理问题得到了一定的关注。这在我们对川渝地区的调查中也有类似的体现。我们选择自编学校心理健康教育现状观察表作为调查工具，对川渝地区22所中小学校进行了调查，并通过Excel进行数据分析。得出以下结论：多数中小学校这重视心理健康教育，组织管理制度较完善和硬件设施较好；部分中小学校心理危机干预体系不够完善（洪显利，刘冬霞，2023）。

但学校心理健康教育仍然无法有效的开展，中小学心理健康教育具体开展的途径和方法，仍然存在许多值得探究的问题。以川渝地区为例，我们选择自编心理健康教育现状问卷（教师版）作为调查工具，对川渝地区454名中小学教师进行问卷调查，并通过SPSS.19.0进行数据分析；以及我们利用自编心理健康教育现状访谈提纲作为访谈工具，对20名中小学教师进行访谈，并进行质性分析，得出以下结论：川渝地区中小学心理健康教育实施情况总体较好，川渝地区中小学教师对心理健康教育实施情况在性别、学校性质、学段、来源地、学校所在地存在差异，得出多数中小学教师对学校实施心理健康教育评价较好；女教师比男教师更了解学校开展心理健康教育的情况；教龄为“3年及以下”和“4-9年”的比“10年及以上”的教师更了解心理健康教育；学历为“硕士及以上”的比“本科”和“专科”的教师更了解心理健康教育；城市学校的教师比区县和乡镇学校的教师对心理健康教育更了解；高中

和小学教师比初中教师更了解心理健康教育；心理专业性越高的教师越了解心理健康教育；部分学生接受心理健康教育的积极性不足；多数心理健康教师心理课使用的教材难以确定；部分教师对心理健康教育不了解；部分中小学校对心理健康教师资源的使用不当；部分中小学校心理健康教育的开展流于形式；部分中小学校心理课覆盖不彻底且内容欠缺实用性；小学和初中的学校心理健康教育开展力度不够；乡镇、区县学校的心理健康教育水平落后于城市学校（洪显利，刘冬霞，2023）。同时，我们选择自编心理健康教育现状问卷（学生版）作为调查工具，对川渝地区 6014 名中小學生进行了调查，并通过 SPSS.19.0 进行数据分析。得出以下结论：川渝地区中小学心理健康教育实施情况较好。川渝地区中小学生对心理健康教育实施情况在性别、学校性质、学段、来源地、学校所在地存在差异，得出多数中小学学生对学校实施心理健康教育情况评价较好；其中男生比女生更了解心理健康教育；公立比私立学校的学生更了解学校开展心理健康教育的情况；高中生比初中生和小学生对心理健康教育更了解；来自城市比来自城镇和农村的学生对心理健康教育更了解；城市学校的学生比区县和乡镇学校的学生更了解学校开展心理健康教育的状况；部分学生接受心理健康教育的积极性不足；部分中小学校对心理健康教师资源的使用不当；部分中小学校心理健康教育的开展流于形式；部分中小学校心理课覆盖不彻底且内容欠缺实用性；部分中小学校心理辅导室使用率低；小学和初中的学校心理健康教育开展力度不够；乡镇、区县学校的心理健康教育水平落后于城市学校。（洪显利，刘冬霞，2023）。

中小学心理健康教育课程难以有效实施，主要原因如下：（1）没有足够好用的心理健康教育的教材。当下常用的是俞国良和张大均等老师带领的团队编写的心理健康教育教材，为老师们提供了一定的教学参考作用，但现实中中小学生的实际需求更加多样，现有教材无法满足教师需求，无法满足体验性、操作性强的需求。（2）学校里的心理辅导教师所受的系统专业训练不够。虽然部分考取了心理咨询师证，但却没有经过系统有效的心理咨询实际操作技术技能的培训，很多心理教师是由其他专业的老师代课，心理学和教育学相关专业的教师只占

10%（杨晓霞、伊丽娜，2010）。（3）心理健康教育教师流动性大、地域差异大。多数学校没有专职的心理辅导老师，少有的专职心理辅导老师也要忙于自己日常的基础课的教学任务，并兼任班主任、德育或其他行政工作，无暇顾及心理健康教育的课程具体设计与教学，心理咨询室的功能也不能有效的发挥。仅有的心理老师身兼多职（学校心理教师多为兼职教师），工作激情不大，对心理教育的研究不能持之以恒，无法有效发挥心理健康教育的功能。在发达的地区，每个中小学基本上都有心理教师，但是相对落后的地区的中小学，为了应付上头任务请其他科的老师作为心理学的代课老师。（4）已有的心理健康教育模式不能有效地发挥其应有的价值。虽然当前部分中小学校设有心理健康课程，但由于受身心二元对立论哲学观的影响，传统的心理健康教育存在着“离身现象”，采用的路径大多是“灌输式”的外部路径，注重知识传递和心智培养，却忽视身体的主观能动性和对认知的作用，仅仅当身体当成心智的“载体”，完全失去了他存在的本真意义。这种身体和课堂分离的离身性教育往往缺乏活力，学生在课堂上容易丧失积极性和主动性，失去感知世界的能力和对自由的真正领悟；不仅隔断了身体与认知的联系，让心理健康教育失去了温度和情感，教学效果也不如预期。因此，现有的心理健康教育模式亟待创新。

## 5 中小学心理健康教育的新途径——感悟式游戏教学策略

### 5.1 感悟式游戏教学策略的来源及内涵

笔者 1998 年到 2001 年师从刘电芝老师开始发展与教育心理学方面的研究，特别是学习心理方面的研究，对学生的策略及心理健康教育尤为关注，并顺利完成硕士毕业论文《组块构建记忆策略，提高高一学生英语词汇学习质量的实验研究》。自 2001 年 7 月从事高校心理学专业的教学工作以来，持续深入地沿着硕士研究生阶段的研究思路，研究教师的策略和学生的学习策略。经过近 10 年的教学、研究及实践，以教育心理学相关理论为指导，于 2009 提出了感悟式教学的策略，并在英语教学中进行了实验探究；2011 年，结合对教育心理学经典理论的理解，深入思考其如何在学校教育和家庭教育中的应用，编写出版了《教育心理学的经典理论及

其应用》一书；2010年起，由于教学任务的重大变动，开始学习游戏疗法、箱庭疗法、艺术治疗、戏剧治疗、音乐治疗、催眠、心理剧、经典精神分析、荣格分析心理学、格式塔疗法、叙事疗法、焦点疗法、正念等，我结合感悟式教学的理念，将这些方法融合应用到游戏疗法、箱庭疗法、艺术治疗、戏剧治疗、音乐治疗等专业课的教学中，发现学生对课程的参与度非常高，学生反映我的课程是大学里收获最大的课程，学习后印象深刻，毕业多年都还记得我的课程内容。将这种感悟式教学策略用到中小学教师培训、企业员工的心理调节、消防指战员的心理减压、中小学生的团体辅导中，发现大家的参与积极性都非常高，反映体验中的感悟印象深刻。此外，由于发现多样性的表达性艺术游戏在具身认知与感悟中的意义重大，所以在感悟式教学策略的基础上，我进一步提出了感悟式游戏教学策略，探究中小学心理健康教育新途径。

本研究在已有的感悟式教学研究的基础上，以身体哲学观为指导，在吸收借鉴脑神经科学、具身认知、教学论、教育心理学、发展心理学、心理治疗的相关理论的基础之上，提出心理健康教育的具身性策略——感悟式游戏教学策略。感悟式游戏教学策略是以相关的心理学、教育学、表达性艺术治疗、游戏治疗理论为基础，以儿童的心理健康发展为目标，设计环环相扣、层层深入的多样化游戏教学方案，并在教师创设的自由、安全与受保护的环境中引导儿童主动积极参与体验，促进儿童身心协同发展的教学方法。感悟式游戏教学策略，通过“感悟式”情境和“游戏化”机制的融入，增加学生学习投入度，使学习更加沉浸和快乐；在方式和过程上为师生提供了新的空间场域，拓展了学生的学和教师的教，促进心理健康教育课程更加科学、有效，进而为构建中小学心理健康教育的完整机制、扩宽心理健康教育的形式和方法提供有效参考。在宏观层面系统化建构理论的同时，在微观层面引入课堂教学实践，丰富和完善具身认知与中小学生心理健康教育的相关理论。同时，“具身认知观”强调认知的身体性、情境性和交互性。在身体取向下，以感悟式游戏教学为载体，开展主体性活动，能更有效地运用学生的身体、词汇表达、感觉、知觉和运动系统，既能克服传统心理健康教育重心抑身的弊端，又能探索提高学生的心理

素质和积极心理品质的新路径，从而推动中小学心理健康教育的良性发展。

## 5.2 感悟式游戏教学策略对中小学生学习心理健康的影响研究

与此同时，我也和我的学生一起设计针对中小学心理发展的某个侧面的心理品质设计系统深入的感悟式游戏教学团体方案，随机选取中小学进行教学实验，将他们分成实验组和控制组，实验组开展感悟式游戏教学，控制组则进行传统的心理健康教学，并对实验组和控制组的学生进行积极心理品质变化的对比研究，发现感悟式游戏教学可以有效地提升学生相应的心理品质，先后在开放性期刊上发表了如下论文：感悟式游戏教学提升初一新生学校适应水平的实验研究（洪显利，穆成林，林浩云，2022）；感悟式游戏教学提升中学生自我概念的实验研究（洪显利，张江琴，林浩云，2022）；感悟式游戏教学提升青少年性教育水平的实验研究（洪显利，谭琴，2023）；感悟式游戏教学提高小学生感恩水平的实验研究（洪显利，张暄若，2023）；感悟式游戏教学提升中学生人际信任水平的实验研究（洪显利，杨怡，2023）；表达性艺术团体辅导对初一学生自信心的干预研究（洪显利，惠月琴，刘冬霞，2023）；感悟式游戏教学降低中学生孤独感水平的实验研究（洪显利，王顺雨，2023）；感悟式游戏教学提升藏族初一学生自我控制能力的实验研究（洪显利，古云曦，2023）。

鉴于以上相关研究现状和实践基础，笔者深入挖掘具身认知理论指导下的感悟式游戏教学策略的内涵，并在心理健康教育教学中开展应用研究，现对前期成果进行一个总结和梳理。我们申请了重庆市社会科学规划课题《当代身体哲学取向的中小学心理健康教育实现路径研究》，基于具身认知理论，结合自创的感悟式游戏教学策略，并应用到中小学的心理健康教育中，探究其有效性。

## 5.3 感悟式游戏教学策略在中小学生学习心理健康教育中实施的具体参考方案

笔者联合一线优秀的中小学心理教师一起编写了《心理健康教育活动设计与指导》，在身体哲学视域下，以具身认知理论为指导，以感悟式游戏教学策略为载体，从宏观层面的系统化理论建构和微观层面的具体的教学策略对中小学心理健康教育途径进

行了深入探索和研究,形成针对中小学心理健康教育五大主题的感悟式游戏教学方案,并利用相关方案开展了教育实验研究,总结实践结果。本书主要包括两个部分:第一篇是基础理论,包括第一章,主要阐释当前心理健康教育发展、问题与对策,介绍感悟式游戏教学的理论基础与操作。期待本篇能帮助心理健康教育教师理解心理健康教育面临的问题、困难与对策,并理解感悟式游戏教学策略的基本原理。第二篇是心理健康教育之感悟式游戏教学活动设计,包括第二章、第三章、第四章、第五章、第六章,主要针对学生心理健康发展的五大领域:学业发展、自我意识、人际关系、情绪管理、生活适应,涵盖16个具体主题层层深入、系统的方案设计,每个主题又包括8-10次90分钟的完整的游戏活动设计。期待本篇能为各级各类学校心理健康教育教师提供教学方案的指导,希望教师能根据所在年龄的学生特点和需要选择相关主题,应用或适当改编相关的活动设计开展心理健康教育团体教学,促进学生心理健康的成长。

本书的核心部分是第二篇心理健康教育之感悟式游戏教学活动设计。该部分的内容体系和研究成果与以往的心理健康教育教材也有很大的不同,突显身体哲学观的指导,主要有以下特色:

(1) 遵循育人为本,突出全面性和基础性。全书以学生身心和谐发展为本,针对心理发展的五大领域,即学业发展、自我意识、人际关系、情绪管理、生活适应,全面、深入、系统地设计有针对性的团体游戏方案。

其内容兼顾学校心理健康教育内容的三个层次:一是学生心理健康维护:这是面向全体学生,提高学生基本素质的教育内容。我们的感悟式游戏活动方案包括:注意力、观察力、记忆力、想象力、思维能力等智能训练,入学适应、学习动机、学习策略、考试焦虑等学习心理指导,情绪识别、觉察、表达与调节,亲子、师生、同伴、异性交往等人际关系指导,自我意识与健全人格的培养,生命教育、网络健康、休闲、挫折应对、消费管理和生涯规划等方面的生活适应指导。二是学生心理行为问题矫正:我们在团体感悟式游戏教学方案中引导学生表达常见的心理问题,并得到指导,具体包括常见的考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐怖症、厌学等学习适应问

题,抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑情绪问题,人际交往中的亲子冲突、同辈嫉妒、早恋等人际问题,以及不良行为习惯、休闲、消费、网络使用等问题。三是学生心理潜能和创造力开发。我们的团体感悟式游戏教学方案通过多样化艺术性表达形式,展现学生的内心世界,促进学生创造性潜力的开发,促进团体的合作与互动,促进学生自我激励能力的提升等,以提高学生的自主意识与能动性。

(2) 贴合实际,具有时代性和前瞻性。本书是高校教师与一线教师并肩合作的结果。笔者作为高校心理学专业教师将自己探索出来的感悟式游戏教学策略教给中小学一线心理健康教育教师,中学、小学的一线心理教师根据当前中小学生学习心理实际精心设计各个主题的感悟式游戏教学活动方案,理论与实践结合,齐心协力为中小学生学习心理健康的发展服务。所以,本篇的感悟式游戏活动设计联系当前社会与学生实际,吸收当代心理学的最新研究成果,将当前学生常见的心理问题及表现融入了活动设计中,使学生在多样化的游戏体验中、角色扮演中去展现和投射自己的内心世界及未来可能面对的问题,并从中学习应对方法,具有开放意识和时代精神。活动内容体现“三个面向”的精神,以人与社会、人与自然、人与自身发展关系等综合性的知识为内容,培养学生学会关心、学会自我教育、学会关心解决全球性问题的意识与能力。

(3) 强调运用学生的直接经验,突出具身性、应用性。本书的具身认知教学策略是在大量实践的基础上,融入身体哲学的理念而形成的感悟式游戏教学策略,综合了游戏治疗、音乐治疗、艺术治疗、舞动治疗、戏剧治疗等表达性艺术治疗的多样化的方法,结合中小学生学习心理实际而设计了系列主题的感悟式游戏教学方案,突出学生的主体性、身心投入度、具身体验,探索新的心理健康教育模式和策略,为心理健康教育的授课方式提供了新视野。该方案运用于中小学心理健康教育课程中,可切实地提升中小学生的心理品质,提升中小学心理健康教育水平。该篇的感悟式游戏活动设计将心理学知识通过多样化的游戏形式处理成浅显、实际、生活化的心理现实,内化为学生的直接经验,使学生根据生活现实和实际水平去选择和掌握有关的心理学知识,运用心理学方法与技巧,以维护心理健康。同时,每一

次感悟式游戏教学的开展都依赖和借助学生的直接经验与主观体验,即通过自身生活经验与课程内容之间的相似性来认同和接受它,让学生通过活动实践、训练等亲自体验才能获得。通过丰富多样的艺术游戏活动设计与体验,联系学生的心理实际、学习、生活和社会实际,使学生不仅能解决自己的心理问题,而且能解决自己的学习、生活和职业发展问题。

(4) 以心理体验为主,强调做中学。心理体验是一个操作性过程,每一个游戏环节就是一个“操作点”。每一次的感悟式游戏教学活动方案都是由一系列层层深入、循序渐进的游戏活动组成,每一个环节的开展都离不开学生的亲身体验,其主要特点在于“做”。学生在通过亲身体验各种游戏活动中感受生活的现实,获得直接经验,如通过画我眼中的你、生命树等绘画活动强化个体的自我觉察与调节能力,通过照镜子体验共情接纳,痛肌肉放松训练环节焦虑、调节情绪,通过盲人与守护天使促进同伴信任感的形成,通过小组合作创编故事、角色扮演提高沟通与协作能力,通过设计作息表学习时间管理,通过角色扮演体验未来职业等提升生活适应能力等等。这些训练都是运用多样化的心理知识和技能的实践过程,并通过训练矫正其不良心理状态和行为,由此增强学生的心理素质,促进他们的心理健康。

(5) 强调学生自身的感悟,突出主体性。该篇的每一个活动设计通过学生主体的活动,观察同伴,观察自己,独立思考,判断是非,在主动参与学习的全过程中得到提高,教师只是个帮助者。同时每一次活动都设计了有针对性的主题游戏,每一个游戏都设有学生的体验与感悟分享环节,便于学生及时觉察和内省,将内在经验及感悟命名、固化,以更好地在日常生活中迁移运用。同时,在备注栏中引导使用感悟式游戏教学的教师,主动捕捉学生经常遇到的心理问题并实时进行点拨,促其自悟,进而促使他们去改变自身的行为,使在心理相容状态下的学生主动地实现心理体验,自我教育。

(6) 目标明确,步骤细致,突出科学性、层次性、可操作性。该篇的每一个主题都围绕中小学心理健康教育的指导思想和目标,设计总目标、子目标以及每一个游戏环节的目标,层次分明、循序渐进、层层深入。每一个主题活动都设计了8-10次活动,分为初始、中间、结束三个阶段,每一次活动都有特定

的目标,并设计了层层深入的暖身、发展和结束活动,每一个环节的游戏都详细地描述了操作步骤及对应的目标。其目的就是为一线心理健康教育教师提供切实的指导,让教师开展教学前明确每一个活动的目标,带着目标开展每一个环节的教学,确保学生能真正有收获和成长。因此,该书的感悟式游戏教学活动方案具有较强的操作性和实用性。

本研究前期实验研究表明,感悟式游戏教学策略对提升中小学生心理健康具有显著效果。《心理健康教育活动设计与指导》一书也已出版,建议未来研究进一步探讨该策略在不同教育背景下的应用。

### 参考文献

- [1] 叶一舵, 项传军. 中国大陆中国大我国论学校心理健康教育目标的构建[J]. 五邑大学学报, 2013, 3(2):73.
- [2] 王福兰. 近十年我国心理健康教育研究综述[J]. 教育理论与实践, 2001, 22(7):59-62.
- [3] 苗一梅. 中浅谈学校心理健康教育[J]. 北京农学院学报, 2008, 23(6):97.
- [4] 尹丽娜, 蔡文丰. 心理健康教育教师专业化发展现状综述[J], 长春教育学院学报, 2010,26(6): 55-57.
- [5] 黄莺. 我国中小学心理健康教育问题研究综述[J], 内蒙古教育 2009.1: 12-13
- [6] 林榕”, 邹振操. 国内中小学生学习心理健康教育研究现状分析[J], 兰州教育学院学报, 2017,33(10):170-172
- [7] 杨章文 吴金花, 我国学校心理健康教育工作综述, 1994-2019 China Academic Journal Electronic Publishing House ,All rights reserved, 亚太教育: 117.
- [8] 李玲玲, 郭兰, 吴颖, 殷茵, 心理健康教育课程评价方法研究综述[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2010, 7(4): 162-164
- [9] 洪显利, 刘冬霞川渝地区中小学心理健康教育实施情况的观察研究[J], 国际教育学 2023, 5(2): 21-23
- [10] 洪显利, 刘冬霞川渝地区中小学教师关于学校心理健康教育实施情况的调查研究[J], 现代社会科学 2023, 3(2): 86-105
- [11] 洪显利, 刘冬霞川渝地区中小学生学习心理健康教育实施情况的调查研究[J], 中小学教育研究 2024, 3(1): 1-14

- [12] 洪显利, 穆成林, 林浩云 感悟式游戏教学提升初一新生学校适应水平的实验研究[J], 中小学教育研究, 2022, 1 (3) : 9-17
- [13] 洪显利, 张江琴, 林浩云 感悟式游戏教学提升中学生自我概念的实验研究[J], 国际心理学进展, 2022,4(2): 18-26
- [14] 洪显利, 谭 琴 感悟式游戏教学提升青少年性教育水平的实验研究[J], 现代社会科学研究 2023,3 (1) :1-8
- [15] 洪显利 , 张暄若 感悟式游戏教学提高小学生感恩水平的实验研究[J], 国际心理学进展 2023, 5 (1) :22-27
- [16] 洪显利 , 杨 怡 感悟式游戏教学提升中学生人际信任水平的实验研究[J], 现代社会科学研究 2023,3 (1) :13-18
- [17] 洪显利, 惠月琴, 刘冬霞 表达性艺术团体辅导对初一学生自信心的干预研究[J], 现代社会科学研究 2023,3 (1) :23-30
- [18] 洪显利 , 王顺雨 感悟式游戏教学降低中学生孤独感水平的实验研究[J], 国际心理学进展 2023, 5 (1) :32-40
- [19] 洪显利, 古云曦感悟式游戏教学提升藏族初一学生自我控制能力的实验研究, 国际教育学 2023, 5 (2) : 35-42.

**版权声明:** ©2024 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



**OPEN ACCESS**