

“教学做合一”思想在高中心理健康教育创新素质培养中的应用探索

倪光

江苏省灌南高级中学，江苏 连云港 222500

DOI: 10.61369/SDME.2025220013

摘要：随着教育改革持续进行，新课程标准明确提出了高中生心理健康教育改革、创新的方向，并指出想让学生都成长为有用之才，就必须重视学生身心健康发展。本文分析了“教学做合一”思想在高中心理健康教育创新素质培养中的作用，并从三个方面对其应用路径进行了初步探究。

关键词：“教学做合一”思想；高中心理健康教育；创新素质；应用探索

Exploration on the Application of the "Unity of Teaching, Learning and Doing" Thought in the Cultivation of Innovative Quality in Senior High School Mental Health Education

Ni Guang

Jiangsu Guannan Senior High School, Lianyungang, Jiangsu 222500

Abstract : With the continuous advancement of education reform, the new curriculum standard clearly puts forward the direction of reform and innovation in senior high school mental health education, and points out that to enable all students to grow into useful talents, it is necessary to attach importance to the physical and mental health development of students. This paper analyzes the role of the "Unity of Teaching, Learning and Doing" thought in the cultivation of innovative quality in senior high school mental health education, and conducts a preliminary exploration of its application paths from three aspects.

Keywords : "unity of teaching, learning and doing" thought; senior high school mental health education; innovative quality; application exploration

“教学做合一”思想下的高中心理健康教育教学模式，是教师先搭建贴合学生生活的心境，再用多样且有效的教学方法，有目的地把学生引导到心理健康教育创新素质培养的目标学习中，让学生通过亲身参与、感受、实践，最终学会应用心理知识的方式。这种教学方式特别看重教学过程中师生之间、学生之间的深入交流，能把学生被动接受心理健康知识的状态，转变为主动探索创新方法的状态，大大改善了传统心理健康教学里的不少问题，进而能提升学生的学习效果和心理健康知识应用能力。现在国内虽然已经把“教学做合一”以及体验式教学等内容引入了高中心理健康课堂，但对这些教学方法的研究和实际运用还比较少，就算真正用起来了，能达到的效果也还是比较有限。

一、“教学做合一”思想在高中心理健康教育创新素质培养中的作用

(一) 打破传统课堂，孕育创新品质

传统心理健康教育，通常以说教形式为主，很大程度忽略了学生个性间的差异性，同时，在课程讲解中，教师常常引入一些与学生切身感受关联较弱的内容，进而使得学生处于一种被动的心理知识学习状态，其创造性思维与辩证思维很难得到发展^[1]。而在“教学做合一”思想指导下，教师教学模式、方法的改变，很大程度上改善了传统教学中的不足，通过构建贴合高中生生活场景、实际心理问题案例的方式，不仅可以让他们在沉浸式体验

中学习、了解心理健康知识，还可以促使其主动尝试创新问题解决办法。长此以往，学生会更乐于参与心理健康教育课程，并能够在“做”的过程中逐渐养成敢于突破常规、主动探索的思维习惯，为创新素质的培养奠定基础。

(二) 改善师生关系，支撑创新探索

在传统心理健康教育课程中，教师经常单纯地将学生视为台下听众，二者始终处于一个不对等的地位状态，因此，往往难以调动学生的主动性，学生在学习过程中，也会处于一种紧张、拘谨的状态。“教学做合一”思想在高中心理健康教育中的落地，可以促使师生共同参与、共同学习、共同尝试解决问题，例如，在“创新心理小游戏设计”活动中，教师与学生一同制定游戏规则、

测试可行性，同时，在合作过程中，彼此还可以借鉴思路、弥补不足，极大拉近了心理距离，进而产生情感共鸣。这种平等、开放的师生关系，能让学生更敢于表达独特想法、尝试创新做法，为创新素质的发展提供安全、宽松的环境支撑。

（三）深化知识理解，锻炼实践能力，提升创新素养

高中生处于思维发展的关键阶段，对抽象的心理健康知识往往难以深入理解，更难将其转化为解决实际问题的能力，这也制约了其创新素质的生成和提升^[2]。“教学做合一”思想的应用，能够让学生在“做”中加深对心理健康知识的认知，例如学习“发散思维”相关内容时，学生先通过课堂学习掌握发散思维的基本方法，再以小组为单位“做”实践任务，如“为‘校园心理健康宣传’设计5种不同形式的活动方案”，最后在教师引导下反思方案的可行性与创新性。整个过程中，学生不仅巩固了心理健康知识，更在实践中锻炼“将知识转化为创新方案”的能力，逐渐学会从多角度思考问题、用创新方法解决问题，进而实现创新素养的稳步提升。

二、“教学做合一”思想在高中心理教育创新素质培养中的应用路径

“教学做合一”思想的应用是以建构主义理论为基础，将学生放于多元的、较为“混乱”的场景中，并由教师通过语言、问题引导的方式，从而帮助学生快速提升独立收集资料、分析因果联系以及解决问题的能力。随着的教师一步步的引导，以及多元“混乱”场景问题的克服，高中生的思考能力、知识储备都会得到质的飞跃，进而在面对心理健康问题时可以做出正确的选择，有效减少心理健康问题的发生。通过这种心理教育创新素质培养行为，学生不仅能够不断提升自身的实践能力、完善批判性思维，还能够更好地应对生活、学习中的各种挑战，从而让“教学做合一”思想在高中心理教育中绽放出独特的光彩，助力学生健康成长。

（一）创新教学方法，引导学生学习

1. 转变教学观念，鼓励自主学习

在高中心理教育创新素质培养中应用“教学做合一”思想的第一步就是教学观念的转变，教师教学观念的转变意味着其对“教学做合一”思想、新课程标准改革的真切领悟，同时，也意味着的教师课堂角色的转变，他们开始从单一的教育工作者身份向学生学习的引导者、组织者和参与者转变^[3]。在高中心理教育实际创新素质培养过程中，教师需要鼓励学生积极参与学习活动，并合理安排教学时长，为其留出更多的自主探索时间、空间，从而让学生在自主学习的过程中，不断经历“发现问题——分析问题——解决问题”这一闭环，进而促使其创新思维、辩证思维的生成，为其心理健康发展提供有力支持。

2. 创新教学方法，了解心理健康

根据“教学做合一”思想的要求，教师在创新素质培养过程中必须要寻求、创新、应用具有“教学做合一”属性的教学方法，并做好引动、互动工作，才能够实现“教是为了不教”、“学是

为了会学”的效果。高中阶段，学生的心理处于一个压力较大、发展较快且充满变化的时期，情绪波动较大，心理需求也更为复杂。因此，学生只有掌握一些科学的心理健康问题解决方法、具备良好的心理健康素质，才能够健康、快乐的学习和成长，同时，还能够降低教师心理健康教育负担。所以，教师在心理健康教育创新素质培养过程中，不仅要向学生传授更多的心理健康知识，更应该教会他们如何学习、引用心理健康知识，才能够让心理健康教育从量变实现质变^[4]。

例如，“心理问题工作坊”。教师可以让学生以不记名的方式，提交“考试失利后情绪低落”“与同学产生误会”等高中生常见心理问题，随机抽取问题，由学生学习小组轮流作答，最后由教师结合心理健康知识进行总结。通过这种“不记名”“集思广益”“知识总结”的方式，既可以解决学生实际的心理问题，又可以帮助学生掌握更多心理问题处理方法，养成良好的心理素质，进而真正实现“学为会用”^[5]。

（二）突出学生地位，体现主体意识

1. 注重双向互动，激活课堂氛围

在“教学做合一”思想指导下，师生亲密友好互动关系的建立是十分必要的。良好的师生关系，既可以消除师生距离感，增加教学活动中学生的“粘度”，又可以调动学生在课上活动中的主动性、参与性，进而凸显学生课堂主人的地位^[6]。同时，在互动过程中，学生还会从不同方面、视角重新认识和了解自己，使其更好地接纳自我，增强自信心。例如，在“开学第一课——互相认识”活动中，心理教师可以舍去学生自我介绍等较为重复的环节，改为“同学眼中的你”，让学生轮流走上讲台“停留5秒”，并由其他学生进行不记名评价以及注明第几个同学，最后由教师统一收集、整理和展示评价，如每节课展示1-3位学生的评价，如果存在“差评”，教师需要用幽默的语言将其带入到“好评”中，从而不仅可以激发学生互动兴趣，还可以让他们从他人眼中看到不一样的自己，促使差生变好生、好生变优生。

2. 丰富教学角色，激发学生活力

“教学做合一”思想提出，“教”是对他人产生的影响，“学”是对自己产生帮助，“做”就是去实践^[7]。这三个方面既各有侧重，又得结合到一起，这样才能把“教学做合一”的价值真正发挥出来。在高中心理教育课中，教师和学生应是民主、平等的关系，同时，教师的角色也是可以更换的，如家长代理人、管理者、朋友、知已、言传身教者、心理调节者等。随着教师角色的转换，学生的需求也能够被更好地满足，从而让他们在轻松愉悦氛围中积极参与心理教育，逐步实现身心全面发展^[8]。例如，当教师扮演朋友角色时，能与学生平等交流，分享生活点滴，拉近师生距离；作为心理调节者，可敏锐察觉学生情绪变化，及时给予疏导与支持。

（三）立足实际生活，丰富教学内容

1. 借助生活内容，提升心理素质

相较于理论化的心理健康教育内容，生活内容的引入，不仅可以降低学生理解心理知识的难度，帮助他们更好的提升心理素质，还可以让他们在“做”中“学”，快速提升应用心理知识解

决心理健康问题的能力。因此，在高中心理健康教育创新素质培养过程中，教师必须要充分挖掘学生生活、环境中关于心理健康的相关内容，并将其和课堂理论知识相结合，同时充分利用校园环境资源、当地特有文化资源，从而达到心理健康教育高效教学的目的^[9]。

2. 关注学生生活，把握学生动向

心理健康教育的开展，除了以课堂为阵地外，教师还应关注学生的日常生活行为，例如，学生是否抽烟、染发、打架斗殴、早恋等行为。通过对学生不同行为的观察、了解，教师能够快速把握学生动向、心理动态，从而制定一些针对性的解决方法和策略，帮助他们认识到哪些是不利于心理健康成长的内容，哪些是有助于他们身心健康发展内容，促使其走上一条积极向上的心

理健康成长之路^[10]。

三、结束语

总而言之，随着新课程标准的持续推进，高中心理健康教育的分量也越来越重。在高中心理健康教育创新素质培养中应用“教学做合一”思想，一方面可以帮助学生健康地成长、更好地学习，还能促使教师结合心理教学相关内容，不断摸索、总结、创新适合高中生成长规律、心理健康发展规律的方法和策略，引导他们正确认识心理健康，掌握更多解决心理问题的方法，才能保证他们一直健康的发展、成长。

参考文献

- [1] 郭栋,季盈."教学做合一"思想在高校心理健康教育创新素质培养中的应用 [J].生活教育,2023(6):125-128.
- [2] 陈蓉.陶行知教育理论在小学心理健康教育中的应用研究 [J].华夏教师,2025(6).
- [3] 邢瑞宵.陶行知生活教育理论及其对高校思想政治教育的启示研究 [D].大连外国语大学,2023.
- [4] 盛锐."教学做合一":心理课程中教育戏剧方法的叙事研究 [J].中小学心理健康教育,2023(28):29-32.
- [5] 孙佳.谈陶行知教育思想引领下的学校心理健康教育 [J].陶行知学刊,2024(1).
- [6] 石沫琼.陶行知教育理论下初中心理健康教育研究 [J].甘肃教育,2025(5).
- [7] 阿尔孜古丽·买买提.积极心理学在高中心理健康教育活动中的应用策略 [C]//中国陶行知研究会2023年学术年会论文集(六).2023.
- [8] 孙永霞.理性情绪疗法在中学生心理健康教育中的应用探讨 [C]//中国陶行知研究会2023年学术年会论文集(七).2023.
- [9] 申国昌,赵凯."健康第一":陶行知的身心健康教育思想及其当代价值 [J].南京晓庄学院学报,2023,39(3):10-17.
- [10] 赵子叶.基于"生活教育"思想,开展心理健康教育 [J].大众心理学,2025(6).