

OBE 理念下中学情绪管理主题心理课程的设计探析

王香茹

青海民族大学教师教育学院 青海 西宁 810000

摘要:情绪管理主题心理课程是中学心理课中的一个子模块,主要目的是帮助学生认识情绪、觉察情绪和管理情绪。运用 OBE 理论模式,对情绪管理主题心理课程进行深入研究具有重要的意义。通过重新思考和设定课程目标、教学模式、教学策略以及课程反馈机制,构建更符合心理健康教育课程核心素养和《中小学心理健康教育指导纲要》所要求的情绪管理主题心理健康教育课程模式,以更好地促进学生的心理健康。

关键词:OBE 理念;情绪管理主题;心理课程;课程设计

一、OBE 理念融入情绪管理心理课程的价值分析

(一) OBE 理念概述

OBE,即 Outcome-Based Education,成果导向教育,作为一种教育理念,于 1981 年由 Spady 等人提出后,便快速得到人们的重视与认可。OBE 教育作为以目标为导向的教学理念,将一切建立在明确定义的退出结果(Exit Outcomes)框架之上,是一种逆向教学模式。其核心在于教育系统的所有组成部分都应该围绕学生最终能够成功完成的任务来组织和聚焦。教师先设计好学生应达到的各个程度的目标,根据目标指引教学,制定和实施课程、教学策略、评估和绩效标准,以促进关键目标的实现。OBE 理念是一种以学生学习成果为核心的教育方法,它强调教育过程和学习结果的重要性。OBE 致力于确保学生在完成教育程序后能具备预定的知识、技能和态度。^[1]该方法鼓励教育者从最终期望的学习成果反推课程设计,从而更有效地组织教学内容和策略。所以,OBE 成果导向教育强调以学生最终能够达到的学习成果为出发点,来设计和实施教育活动。它要求教育者明确学生应该掌握的关键能力,并围绕这些能力来构建课程、教学方法和评估体系,并持续改进。此外,它还强调创造一个有利于所有学生达到这些学习成果的教育环境,包括提供必要的资源、支持和激励机制。这种教育模式更注重学生的个性化发展和实际能力的提升。

(二) OBE 理念融入情绪管理主题心理课程的可行性

当下的中学生处于社会的快速发展时期,他们的物质生活远优越于前几代人,但是面临的心理问题也前所未有、复杂多样,主要表现为考试焦虑、人际焦虑、抑郁、嫉妒、自残、敏感、自卑等,这些问题中的相当一部分都是情绪问题。岳楠(2023)梳理了当前青少年三种较为典型的情绪问题,分别是自卑、叛逆与寂寞问题。初中生与高中生作为青春期发展的两个阶段也表现

出各自的特征。初中生的认知水平和意志力处在发展当中,会呈现不稳定的状态。一会儿阳光灿烂、情绪高涨,一会儿阴云密布、心情低落。遇到鼓励时信心满满、充满斗志;遇到挫折时心灰意冷、停滞不前。高中生比起初中生更加理性、理智。高中生的思维能力快速发展,抽象逻辑思维比较完善,具有从不同角度来看待自己的信念和想法的能力,能对自己的不合理信念进行辩论和思考。高中生面临高考的压力,情绪也充满起伏。

OBE 理念强调成果的可见性,很多学生的心理问题,如果解决了其短期的情绪困扰,其他问题也便迎刃而解,因此情绪管理作为心理健康教育工作中干预效果为显性和干预效率较高的一个方面,能突出体现 OBE 的理念。提高学生情绪管理能力的途径有很多,例如赏识教育、情绪管理专题教育等,而通过细化的课程去实践 OBE 理念会更有针对性。将 OBE 理念融入情绪管理主题心理课程有助于提高情绪管理主题课程的实效性,也可以促进心理健康教育课程内容和评价方式的改进。学校应当高度关注中学生的情绪状态,进一步培养情绪管理能力,达成心理健康可视化的一项指标。^[2]

二、OBE 理念下情绪管理主题心理课程优化设计

(一) 课程目标设定

戈尔曼的情绪智力理论,即五因素理论,包括自我情绪识别、情绪管理、自我激励、他人情绪识别(共情)和人际关系管理。优化后的课程更加注重,培养学生的情绪察觉与调节能力、自我激励和积极情绪维持能力,提升情绪控制和表达水平,发展合理的情绪管理策略,保持乐观心态,从而促进其在学习和生活中的良好人际交往。^[3]

1. 明确学习成果:情绪课程的学习成果包括提高情绪识别能力、改善情绪调节技巧和增强人际交往能力。这些成果应具体可测量,以便于评估学生的实际掌握情况。

2. 反向设计课程：从情绪管理相关的期望成果出发，反向设计课程大纲和教学内容。例如，如果最终目标是提高学生的抗压能力，那么课程中就应该包含与压力管理相关的理论和实践环节。

3. 分阶段设定目标：情绪学习过程可分为若干阶段，并为每阶段设立具体学习目标，以帮助学生逐步实现最终成果。个体在内部进行情绪自我觉察、自信、自我尊重、自我实现与独立性的整合；关注人际关系中的共情、社会责任感及人际互动；提升现实检验、问题解决及灵活适应能力；最后衡量压力承受能力、冲动控制及压力管理水平，最终形成幸福感与乐观主义的一般心境。

（二）课程教学模式的转化

1. 基于正念的教学模式

此模式将正念冥想技术融入课堂，通过引导学生关注当下的感受和体验，帮助他们更好地理解和管理自己的情绪。这种方法已被证实能显著减少学生的压力和焦虑，提升他们的心理福祉。为了有效实施这一模式，教师需要接受专业的正念训练，以确保他们能正确地引导学生。研究表明，教师的正念水平直接影响到学生的正念练习效果。

2. 情绪智力框架的整合

运用情绪智力的四分支模型，这一模式基于情绪智力的四个核心领域：情绪识别、情绪理解、情绪利用和情绪调节。课程设计围绕这四个分支展开，使学生能够全面地学习情绪的各个方面。考虑到不同学生在情绪智力的不同方面可能有不同的需求和优势，这一模式提供了个性化的学习路径，允许学生根据自己的需要选择不同的学习重点和进度。

3. 技术辅助的互动学习

利用现代信息技术，如在线平台和移动应用，提供动态互动的学习体验。例如，使用虚拟现实来模拟不同的情绪管理场景，让学生在安全的环境中实践和学习。通过收集和分析学生的学习数据，教师可以实时调整教学策略，以更好地适应学生的学习进度和情感需求。

4. 跨学科的课程设计

情绪管理不仅与心理学相关，还涉及神经科学、社会学等多个领域。这种教学模式鼓励跨学科的学习，帮助学生从更广泛的视角理解情绪。通过分析来自不同文化和社会背景下的案例，学生能够理解情绪管理的多样性和复杂性，增强其应对多变情境的能力。

5. 体验式学习

通过角色扮演、情绪表达工作坊等活动，让学生

直接体验和表达不同的情绪，从而提升他们的同理心和情绪调控能力。课程结束后，鼓励学生进行小组讨论或个人反思，分享他们的情绪管理经验和学习心得，以加深理解和应用。

6. 文化适应性教学

这一模式强调教学内容和方法需考虑不同文化背景的学生，使教学更具包容性和有效性。采用来自不同文化的文献和实例，让学生了解和尊重文化差异对情绪管理的影响。

（三）课堂教学实施策略

1. 认知重构策略。OBE 理论注重问题解决和实际能力的培养，引导学生识别和挑战他们关于情绪的消极信念。使用苏格拉底式提问促使学生深入思考情绪背后的想法。教授学生如何用更积极、现实的看法替换无益的思维模式。

2. 情绪觉察训练。安排每日情绪日记活动，让学生记录和反思自己的情绪起伏。利用冥想或者正念练习帮助学生提高对当前情绪状态的意识。开展“情绪天气预报”等互动活动，鼓励学生分享和预测自己的情绪变化。

3. 情绪表达与沟通技巧。教授学生有效的沟通技巧，如非暴力沟通模型。通过角色扮演和模拟对话来练习如何在冲突中表达情绪。举办辩论或演讲活动，让学生在安全的环境中表达自己的观点和情感。

4. 同理心培养。设计团队合作游戏，促进学生间的共情和理解。利用案例研究，讨论不同人物视角下的情感体验。通过观看和分析电影、戏剧中的角色情感，提升同理心能力。

5. 应对策略教育。介绍多种压力和情绪管理技巧，如放松训练、断舍离原则等。举行工作坊，如瑜伽、太极或艺术疗法，以体验不同的情绪调节方法。制定个性化的应对计划，帮助学生根据个人情况选择合适的策略。

6. 提供能增强自我效能感的活动。设定可达成的的小目标，让学生经历成功的经验，增强信心。提供正向反馈和表扬，强化学生的积极行为和尝试。通过案例分享和见证，展示他人如何有效管理情绪，激发学生的学习动力。

7. 问题解决训练。教授学生解决问题的基本步骤，如定义问题、生成解决方案、评估结果等。举行小组讨论，共同分析情绪问题并探索解决途径。通过模拟练习，比如“情绪逃生室”，让学生在实践中学习应对技巧。

8. 环境调整。创建包容、支持的课堂氛围，减少评判，鼓励自由表达。布置舒适的教室，利用色彩、照

明和布局影响情绪。设立“情绪角落”，提供一个可以暂时离开课堂压力、进行情绪调节的安静空间。

9. 家庭合作。与家长沟通，提供情绪管理的指导和资源，以便在家中也能得到有效的支持。举办家长工作坊或讲座，教授他们在家庭中应用情绪管理技巧。鼓励家长和孩子一起参与情绪管理的家庭作业或项目。

10. 技术整合。利用心理健康应用程序或在线平台，提供额外的学习材料和自助工具。使用多媒体工具，如视频、音频、动画，使情绪管理的学习更生动有趣。通过虚拟现实（VR）技术模拟不同的情绪情境，让学生在安全的环境下练习应对技能。

（四）课程评估体系和反馈机制的建立

1. 借鉴 OBE 理论，建立基于成果的评估体系

OBE 将预期学习成果分为三个层次：第一层为具体的知识和技能，第二层为高级通用能力（即非专业能力），第三层为履行角色能力（即职业综合能力）。OBE 强调培养学生解决问题的能力，因此教师评价应着重于促进能力的培养及评估能力的达成。情绪管理课程的预期学习成果，第一层能够觉察情绪、分析情绪、接纳情绪并表达情绪，第二层是在认识他人情绪的基础上，处理好人际关系，提升表达与沟通能力，第三层做出符合自身当前角色和身份的行为。

明确每个课程目标的评估方式，并将评估结果作为课程优化的依据；建立基于成果的评估体系，通过设定明确的学习目标和标准，对学生在情绪管理方面的实际表现进行评估。这可以包括反应能力、调节转换能力、应对能力、口头表达能力、沟通技能等多个方面。学生的学习热情和积极性是评估课程吸引力的重要指标。针对每个课程目标，明确相应的评估方式，使评估更具体、

更有针对性。例如，如果一个课程目标是提高学生识别和应对他人情绪的能力，评估方式可以包括模拟情景对话后师评、自评、学生互评等。将评估结果作为课程优化的依据，及时调整教学方法和内容，以适应学生的实际需求。这不仅可以提高课程的实用性，还有助于更好地培养学生的人际交往能力。^[4]

2. 建立有效的反馈机制

探索建立一种反馈机制，使学生能够及时了解自己在情绪管理能力上的表现，并在学习过程中进行调整。老师在课堂上即时对学生的表现和提出的问题给予反馈，帮助学生及时纠正理解偏差和学习误区、通过电子学习平台，学生可以即时提交问题和反馈，教师根据情况调整教学计划和内容。定期进行学生满意度调查，收集学生对教学内容、方法和教师表现的反馈。定期组织座谈会或反馈会，邀请学生表达他们的意见和建议。根据定期反馈结果调整课程设计和教学方法，确保教学内容的时效性和实用性。定期检查学生的学习进度和情绪管理技能的应用情况。提供匿名调查问卷，鼓励学生提供真实反馈，避免因顾虑而影响反馈的真实性和有效性。通过匿名的方式，学生可以更自由地表达对课程内容或教学方式的想法，尤其是负面意见。匿名反馈有助于教师了解学生的真实感受和需求，从而做出相应的调整。将收集到的反馈信息整理分析，找出教学中的常见问题和学生的需求趋势。实施针对性的改进措施，如调整教学内容、改进教学方法、增加实践环节等。定期向学生公布反馈的处理结果和教学改进计划，增强学生对反馈机制的信任和满意度。建立开放的沟通环境，鼓励学生持续提供反馈，形成良好的互动循环。

结 语：

情绪管理是一种关键的心理技能，涵盖对自身和他人情绪的认识、理解、调节及表达。有效的情绪管理不仅能缓解由压力引发的心理负担，还能预防情绪问题的进一步恶化。它使个体在面对生活中的挑战和挫折时能够更具韧性，提升心理抗压能力。OBE 理念下的课堂实践可以更有针对性地培养学生管理情绪的能力。这一研究策略不仅能够为学生提供更丰富的学习体验、更科学的生活指导，也有助于提升心理健康教育课程质量，培养新时代所需的高素质人才。

参考文献：

- [1] 沙志莉, 张韵. 基于 OBE 理论的跨文化交际课程模式研究 [J]. 现代职业教育, 2024(18):145-148.
- [2] 岳楠. 青少年情绪管理能力现状及培养对策研究 [J]. 北京青年研究, 2023,32(03):108-112.
- [3] 廖颖娜. 初中生情绪管理校本课程开发 [J]. 中小学心理健康教育, 2023(26):24-27.
- [4] 徐艳萍. 初中生“情绪管理”校本课程的开发与实践研究 [J]. 中小学心理健康教育, 2021(07):25-27.