

基于健康生命观视角下低段小学生微思辨活动设计

——以《做情绪的小主人》为例

张歆若 高宝梅 周凯悦 李雨婷 曹子贤 慕雨含

大连大学 辽宁省大连市 116100

摘要:低段小学生是情绪认知与心理韧性发展关键期,学生因认知局限难应对负面情绪。本研究以健康生命观为引导,结合心理韧性“三阶模型”,融合“心灵免疫箱”与“两难问题思辨策略”,先界定健康生命观、微思辨及心理韧性的核心概念,再以9名低段小学生为对象,遵循四大设计原则,设计实施含绘本导入、情绪颜色绘画、思辨、总结延伸四环节的《做情绪的小主人》主题活动,旨在培养学生心理韧性与思辨能力。研究发现活动具积极作用,但存在创伤后成长培养不足、教师引导深度欠缺等问题,已提出改进策略,为小学生心理健康教育提供新思路,未来可进一步深化探索与长期评估。

关键词:微思辨;情绪管理;低段小学生;心理韧性

低段小学生是情绪认知与心理韧性发展的关键期,小学生因认知水平有限,常难以应对负面情绪,易出现哭闹、攻击性行为等问题^[1]。健康生命观强调“接纳生命多样性、尊重成长体验”,主张将情绪视为生命成长的自然组成部分,而非需要压抑的“问题”^[2]。心理韧性理论中的“三阶模型”(复原力、抗逆力、创伤后成长)为活动设计提供了核心框架:复原力指向从负面情绪中恢复的能力,抗逆力强调灵活应对逆境的策略,创伤后成长则关注从挫折中提炼积极意义^{[1][3]}。

“微思辨活动”作为小型思辨的互动形式,通过简短情境讨论、具象符号表达等方式,适配低段小学生的认知特点,可有效引导学生辩证看待情绪与挫折,实现“情绪识别—辩证思考—策略迁移”的能力进阶^[4]。本研究融合“心灵免疫箱”的情绪工具理念与“两难问题思辨策略”,构建适合低段小学生的心理韧性培养实践路径^{[4][1]}。

1. 概念鉴定

1.1 健康生命观的概念

关于健康生命观的概念,现有相关研究聚焦生命本质与教育实践展开界定,指出健康生命观的核心是引导个体认识生命的唯一性与不可重复性,理解每一个健康生命的孕育、生长均经历复杂过程且来之不易;同时主张通过具象化实践活动渗透生命观教育,帮助个体树立珍爱生命、敬畏生命的意识,学会接纳生命成长中的自然过程,包括成长中可能面临的不完美与挑战,最终形成积极面对生命议题的态度^[4]。

综合小学低段学生的认知特点与本研究实践,本研究将健康生命观界定为:以接纳生命多样性为基础,尊重低段小学生独特的成长节奏与情绪体验,不将愤怒、难过等负面情绪视为“需压抑的问题”,而看作生命成长的自然组成部分。

1.2 微思辨的概念

关于“微思辨”的概念,现有研究主要聚焦于“思辨”的内涵界定。有研究指出,思辨能力是个体通过分析、推理、判断事物以把握其本质的能力,需通过“两难问题”讨论、辩论活动等形式培养,强调多角度辩证思考^[4];有研究从数学学科视角补充,认为思辨是从学科逻辑出发分析问题的过程,依赖情境创设与合作讨论实现思维碰撞^[9];还有研究将其概括为“思考与辨析的融合”,突出对事物性质、事理的深度辨别,需依托阅读积累与语言实践深化^[7];另有研究在小学英语教学研究中提到,思辨能力体现为对语言学习中问题的分析与质疑能力,需通过互动交流、情境讨论等方式培养,其核心是主动思考与表达^[10]。

结合研究实践,本研究提出“微思辨”是针对小学生认知特点,在传统思辨基础上简化与优化的轻量化形式:核心区别在于时长压缩与流程精简——单场活动控制在1小时左右,以贴近生活的具体情境为载体,通过阶梯式提问,以圆桌讨论等互动形式,引导小学生从基础认知到价值判断逐步深化思考,在培养思辨能力的同时,服务于健康生命观与

心理韧性的构建,具有载体微小化、过程阶梯化、形式互动化、目标融合化的特征。

1.3 心理韧性的概念

关于心理韧性的概念,学界尚未形成统一界定。有研究认为,心理韧性是小学生面对学业、人际等逆境时,通过情绪管理、自我觉察等多维度能力协同作用实现心理平衡与成长的动态特质^[1];另有研究将其视为个体应对负面情境的心理资源,强调其在家庭支持与社交焦虑间的中介作用^[8];还有研究聚焦学业场景,提出心理韧性是小学生克服学习障碍、促进潜能开发的坚韧品质^[3];也有研究从体育教育视角指出,心理韧性体现为小学生面对挑战时的情绪稳定性与抗挫力^[6];还有研究结合积极心理学,认为其是个体通过情绪调节与社会支持整合实现逆境修复的能力^[2]。

综合来看,本研究认为,小学生心理韧性是在成长中应对逆境时展现的综合性动态适应能力,以“复原力(适应变化)、抗逆力(克服困难)、创伤后成长(从挫折中学习)”为核心框架,以情绪识别与调控为实践基础,且可通过“微思辨”等活动培养,最终服务于健康生命观的建立。

2. 实践研究

2.1 设计原则

2.1.1. 健康生命观引导原则

活动设计应以健康生命观为引导。以“情绪无好坏,皆是生命体验”为核心认知,借助“情绪云”类比自然界阴晴变化的具象方式,引导小学生理解:愤怒、难过等负面情绪如同风雨,是成长过程中不可避免的必然部分,需以接纳的态度面对,而非刻意压抑^[2],帮助学生建立对生命体验的包容认知。

2.1.2. 心理韧性培养贴合原则

活动设计应贴合心理韧性培养需求。参照“三阶模型”拆解具体培养目标:针对复原力,引导学生学会识别自身情绪,并掌握深呼吸等简单的情绪调节方法;针对抗逆力,通过思辨讨论的形式,让学生辩证看待情绪表达的合理性与边界;针对创伤后成长,鼓励学生从挫折情境中梳理经历、提炼积极应对策略^{[1][3]},确保心理韧性培养有明确方向与路径。

2.1.3. 贴合低年级认知特点原则

活动设计应贴合低年级小学生认知特点。考虑到6-8岁小学生注意力持续时间较短、抽象思维较弱的特点,采用“具象符号+互动体验”的活动形式,将单环节时长控制在

10-15分钟内,同时通过“故事联想”的方式降低学生表达压力,让学生能轻松参与活动,符合其认知发展水平。

2.1.4. 心理韧性与微思辨结合原则

活动设计应实现心理韧性与微思辨的有机结合。活动环节既要强化学生的思辨能力,更要促进其心理韧性成长:通过设定特殊情节,引导学生开展价值排序和决策反思,以此锻炼目标专注、人际协助等心理韧性维度;在实践环节中,专门设计分享表达环节,结合情境讨论,引导学生进行情感宣泄、自我认知和心理调适,达成二者共同提升的效果。

2.2 活动对象

学生9人(含男生和女生),确保讨论的多样性和包容性,设1名教师为主持人和设1名观察员,记录学生互动表现,活动共11人参与。

2.3 活动目标

2.3.1. 提升小学生心理韧性:通过设计主题微思辨活动,主要培养学生心理韧性中人际协助、情绪控制和目标专注维度。

2.3.2. 培养学生思辨能力:通过情境辨析等环节,引导学生对情绪表达、行为选择等问题提出多元看法,逐层清晰对情绪管理的认知标准,愿意在不同情境中灵活调整应对方式。

2.4 活动设计与实施

2.4.1. 导入环节(15分钟)

播放绘本《情绪小怪兽》片段,讲述“杰米与情绪云共生”的故事,并且老师提问:“你们的‘情绪云’出现时,身体有什么感觉?”

【设计意图】:通过9名学生的真实体验,将情绪与生命成长类比,铺垫“接纳情绪”的健康生命观,为后续复原力培养奠定情感基础^[2]。

【活动过程反馈】:

9名学生轮流分享(典型发言):

生1:“我在别人惹我的心情会变成红色的,那时候我总感觉自己,我感觉心里是有一点点难受。”

生2:“我期末考试没考好,我觉得心里伤心。那个时候的云是蓝色的。”

生3:“我在学校被老师表扬了很开心,当时我的云的颜色是黄色”……

2.4.2. 情绪颜色大发现 (10 分钟)

【设计意图】：用绘画将抽象情绪具象化，符合相关研究提出的“多感官体验辅助心理认知”策略^[6]。通过“情绪云转化”的分享，如生 1“摔倒时蓝色云到安静后绿色云”，引导学生感知“情绪可调节”，实践“压力应对工具”，培养复原力^[1]。

(1) 情绪猜猜乐：展示“杰米生气跺脚”“开心大笑”的图片，引导 9 名学生判断颜色并说明理由。

【活动过程反馈】：

师：“他叉腰皱眉，云是什么颜色？为什么？”

生（齐答）：“红色！因为他在生气，像火山要爆发。”……

(2) 绘画与分享：9 名学生绘制“最常出现的情绪云”，逐个展示。

【活动过程反馈】：

生 1：“如果我摔倒了，心中一定是蓝色的云，我会通过让自己安静下来，如果安静下来了，我心中的云彩就是绿色的，我很宁静。”

生 4：“朋友说不跟我玩时，云是蓝色的，鼻子酸酸的。”

生 5：“妈妈带我出去玩时，云是粉色的，心里甜甜的。”

生 3：“我在学校被老师表扬了很开心，当时我的云的颜色是黄色。”……

【心理韧性关联分析】此环节中，生 1 的发言尤为典型，这种对“蓝色云（难过）到绿色云（宁静）”的转化描述，直观展现了心理韧性中“复原力”的萌芽——即从负面情绪中恢复的能力。这一回答呼应了张浩强提出的“压力应对工具”理念，学生通过“安静”这一简单策略实践情绪自我调控，为后续抗逆力培养奠定基础^[1]。

2.4.3. 杰米的魔法工具箱 (30 分钟)

方法回顾：引导 9 名学生复盘“杰米调节情绪的方法”（深呼吸、听故事），追问：“为什么这些方法能让云变小？”

【设计意图】：通过的阶梯提问，落实相关研究提出的“多角度分析问题”思辨路径^[9]。“摔积木”情境引导学生辩证分析情绪表达的合理性，实践“抗逆力培养需结合具体情境”的策略^[6]；“哭与不哭”讨论渗透健康生命观，呼应“接纳情绪合理性”的积极心理学视角^[2]。

【活动过程反馈】：

生 1：“因为可以缓解情绪，把情绪放小，像把气球慢慢放气。”

生 2：“做别的事能分散注意力，就不盯着难过的事了。”……

【阶梯式思辨】：

(1) 基础认知类

师：“黄色云（快乐）出现时，身体有什么感觉？”

生 5：“会想跳，像小兔子，想跟朋友分享，让黄色云变大。”……

(2) 情境辨析类

师：“东东生气时把积木摔在地上，他说‘我就是要生气！’你觉得他这样做对吗？”

生 2：“不对，积木散在地上会割到别人，应该深呼吸或画画。”

生 1：“如果有小弟弟小妹妹，扔积木可能砸到自己，应该想开心的事转移注意力。”……

(3) 价值判断类

师：“老师说‘不准哭’，但心里有蓝色云时，哭出来是不对吗？”

生 6：“哭像下雨能消散云彩，但在课堂上哭会打扰别人，下课可以找老师说。”

生 3：“不哭的话，心里像堵了石头，所以可以小声哭。”……

(4) 迁移应用类

师：“同桌带新玩具不愿分享，你的红色云来了，会怎么做？”

生 1：“深呼吸，告诉自己‘没关系，我可以玩自己的画画’。”

生 6：“我会想着我们一起交换着玩具玩。”……

【抗逆力培养】“摔积木”情境的讨论呈现“行为后果—替代方案”的思辨路径，既符合相关研究强调的“两难问题促进多角度分析”^[4]，又实践了“抗逆力培养需结合具体情境”^[6]。学生通过辩论明确“生气可以表达但不能伤害他人”，并自发探索出“深呼吸、转移注意力”等策略，强化了“灵活应对逆境”的抗逆力核心能力，与相关研究中“心理韧性作为应对压力的心理资源”结论一致^[8]。

【健康生命观渗透】：“哭与不哭”的讨论体现“微思辨”精髓——引导学生在“个人情绪需求”与“社会规范”间寻找平衡，与“多角度分析问题”思路相通^[9]。正如积极心理学视角下的心理韧性培养需先“接纳情绪的合理性”^[2]，学

生对“哭与不哭”的包容态度，正是健康生命观中“尊重生命体验多样性”的直接体现，也呼应了“鼓励学生表达真实想法”的思辨培养方式^[10]。

【活动过程反馈】：9 名学生对“摔积木”“哭与不哭”讨论热烈，每人都能提出不同看法，如“摔积木不仅会伤到别人，也会伤害到自己”，体现辩证思考萌芽。

2.4.4. 总结与延伸（5 分钟）

引导学生聚焦“黑色云（困难）”，提问：“如何让黑色云变成粉色云（爱和耐心）？”

【设计意图】：将策略系统化，强化相关研究提出的“思辨成果向行为转化”理念^[7]。引导学生从“困难”中提炼积极策略，印证“心理韧性强的学生能将困难视为成长机会”的观点，培养创伤后成长能力^[3]。

【活动过程反馈】：

生 5：“画画、做游戏、听音乐，黑色云会慢慢变淡。”

生 6：“可以找爸爸妈妈帮忙，他们会教我怎么做。”

生 1：“先做别的作业，别的作业里找到了这道题的答案，再回头做就会了。”

3. 讨论与思考

3.1 讨论

3.1.1. 活动设计方式的优势与教师引导的探索

本次以心理韧性三阶模型为框架，结合微思辨形式开展活动，在设计上具备显著优势：通过情绪小怪兽这类绘本引入，搭建低段小学生易理解的认知入口，将抽象的心理韧性培养转化为具象的情境讨论，有效适配学生认知特点；同时，活动尝试以问题链推动思辨，从情绪是什么颜色到不同情绪该如何应对，初步实现素材选取与提问引导的联动，为学生搭建阶梯式的思维路径。

但在实践中，教师的用语与引导提问也暴露出核心挑战。一方面，提问设计的系统化不足，虽有预设问题，但未能形成即时捕捉学生反馈—动态调整问题方向—一环相扣深化思辨的完整逻辑。例如，当学生提到害怕失败时，仅停留在如何不怕失败的表层提问，未进一步追问失败时身边人的反应是否会产生影响、不同应对方式带来的结果有何不同，导致思辨深度不足。另一方面，教师用语的精准度有待提升，面对学生发散的观点时，缺乏既能贴合学生表达、又能聚焦思辨主题的衔接语，易出现讨论偏离核心的情况，这也反映出根据学生实时反馈动态设计思辨问题，是本次活动

实践中的关键难点。

3.1.2. 课程素材选取与跨学科融合的难度

在课程素材选取上，本次活动以绘本为核心载体，成功将情绪管理、心理韧性等主题具象化，且素材内容贴近低段小学生生活经验，有效降低认知门槛，为后续思辨环节奠定良好基础。但在素材与跨学科目标的适配性上，仍存在明显挑战：活动需兼顾生命健康观、思辨疗愈、心理韧性三大核心目标，同时融入绘本艺术元素，如何让素材既承载单一学科的教学重点，又能自然串联多学科目标，成为实践中的核心难题。例如，使用情绪小怪兽绘本时，虽实现艺术感知与心理韧性的结合，但在渗透生命健康观时，未能通过素材自然延伸情绪与生命状态的关联，导致跨学科融合存在割裂感，难以形成统一的教学逻辑

3.2 思考

3.2.1. 思辨疗愈课题的深化路

针对本次活动中暴露的教师引导与问题设计难点，未来需从系统化提问框架构建与教师引导能力提升两方面深化思辨疗愈课题。一方面，可提前构建基础问题—延伸问题—拓展问题的三级提问框架：基础问题聚焦素材理解，比如绘中小怪兽的情绪有哪些；延伸问题聚焦观点表达，比如学生是否有过和小怪兽一样的情绪；拓展问题聚焦思辨深化，比如为什么同样的事情会引发不同情绪，同时预留动态调整空间，根据学生反馈补充个性化问题，确保思辨环节环环相扣。另一方面，需通过专项培训提升教师的反馈捕捉能力与用语设计能力，例如针对学生的非常规观点，设计你能说说这个想法的依据吗、如果换一种情况，这个想法还适用吗这类引导语，帮助教师精准衔接学生观点与思辨主题，推动思辨疗愈目标落地。

3.2.2. 跨学科融合的长效优化思考

跨学科融合是当前心理健康类课程的共性难点，尤其本次活动涉及生命教育、哲学、心理健康、艺术四大学科，未来需从目标整合与素材重构两方面探索优化方向。在目标整合上，可先明确核心目标如心理韧性培养，再将其他学科目标作为辅助支撑：例如以情绪管理为核心，生命教育课程聚焦情绪与生命健康的关联，哲学思辨聚焦情绪应对方式的合理性判断，艺术学科聚焦情绪的可视化表达，形成核心目标统领、多学科目标支撑的统一逻辑。在素材重构上，可选择更具跨学科适配性的素材，或对现有素材进行二次开发：

例如在绘本素材基础上,补充情绪涂鸦、生命成长时间轴、

情绪辩论会等延伸活动,让素材自然串联多学科内容,同时建立学科目标对照表,明确每个素材承载的跨学科任务,避免融合割裂,为多学科融合的课程设计提供可复制的实践路径。

参考文献

[1] 张浩强. 基于“心灵免疫箱”的小学生心理韧性培养创新探索 [J]. 心理健康教育, 2025(06):26-30.

[2] 魏良花. 小学生心理健康教育中的积极心理学应用 [J]. 新课程, 2024(35):174-177.

[3] 高富玉. 南平市中小学生学习潜能开发与心理韧性、学业自我效能感之间的关系研究 [J]. 新课程研究, 2025(15):91-94.

[4] 张惠东. 新时代背景下小学生思辨能力培养策略举隅 [J]. 教书育人(中旬刊), 2022(06):69-71.

[5] 李晓英, 李攀阳, 郭海, 等. 融入生命观教育, 创新组织学与胚胎学教学理念 [J]. 课程教育研究, 2020,(12):254-

255.

[6] 朱玉. 体育游戏:提升小学生心理韧性的有效手段 [J]. 教书育人, 2025(01):39-41.

[7] 陈宏. 小学语文教学中思辨能力培养策略探究 [J]. 周刊, 2024(05):82-83+92.

[8] 刘玉娟, 刘鑫梅, 王超等. 家庭支持、认知重评和心理韧性对社交焦虑的影响:超常儿童与常态儿童的比较 [J]. 中国临床心理学杂志, 2025(04):763-769.

[9] 高建雄. 学思融合, 思学并进:小学生数学思辨能力培养摭谈 [J]. 课程与教学, 2019(04):89-90.

[10] 赖素珍. 论小学英语教学思辨能力培养模式构建 [J]. 课程教育研究, 2016(26):88-89.

署名方式: 大连大学 25 年大创项目“基于健康生命观视角下提升小学生心理韧性的‘微思辨’实践路径研究”团队, 项目编号: S202511258040

基金资助: 大连大学大学生创新创业训练计划项创新训练项目, 项目编号: S202511258040