

基于积极心理学的中小学心理健康课程设计与实践探索

赵春悦

清远市清新区第三中学, 广东 清远 511873

DOI:10.61369/EIR.2025090013

摘 要 : 学校心理课是中小学心理健康教育工作的核心内容, 是实现心理健康教育目标的主要途径。本文针对中小学校心理课在设计实施过程中的关键性问题进行深入探讨, 包括有效设置课程内容、高效开展课堂教学模式的选择、有效推进课堂活动的策略、心理健康教育评价等内容。是为了提高其专业性及科学性。

关 键 词 : 心理健康教育课程; 课程设计; 课程实施

Design and Practical Exploration of Mental Health Curriculum in Primary and Secondary Schools Based on Positive Psychology

Zhao Chunyue

Qingxin District No.3 Middle School, Qingyuan City, Qingyuan, Guangdong 511873

Abstract : School psychology courses constitute the core content of mental health education in primary and secondary schools, serving as the primary avenue to achieve mental health education objectives. This paper delves into the critical issues encountered during the design and implementation of psychology courses in primary and secondary schools, encompassing the effective structuring of course content, the selection of efficient classroom teaching models, strategies for effectively advancing classroom activities, and the evaluation of mental health education, among other aspects. The aim is to enhance their professionalism and scientific rigor.

Keywords : mental health education curriculum; curriculum design; curriculum implementation

引言

在学校的教改过程中, 应当对学校心理健康教育教师肩负的任务进行再认识和再定位: 他们是最重要的一环, 要以提升学生核心素养为己任, 要用好自己的讲台完成此使命。这就不仅仅是指其在向学生传递知识时要考虑怎么传的问题了, 其次是从课程设计的角度考虑如何指导学生培养相应能力, 具体措施是: 深入学习核心素养内涵, 把握对课程目标的要求; 梳理关联性课程, 使其满足学生的需求; 深入了解课程特性, 掌握实施方法。

一、深入理解核心素养, 以关键能力定位课程目标

健全的人格是每个人应对未来艰难困苦以及享有幸福生活的基础性本领。培养完整的人格是教育的根本目的。健全的人格品质是一切心理健康的基础。人格的成长成熟是个体内在思想意识及生活状态与社会义务相结合的过程。它不仅仅是状态, 更是如何让人适者生存并能发挥潜能的方法论体系, 在新教学大纲中将完整人格拆分成自我尊重、自信、理性平静以及积极的精神状态和相互支持的关系四个部分。

自信、自立、自强是一个人自我成长的重要方面。包含着一个人对自己能力以及自身长处短处的认知, 还包含着在遇到困难时所表现出的良好心态和向上的精神力量。这种品质一般表现为自信和自强。理性平和特征主要表现在以接纳自己为基础, 人际

交往能力、情绪调控能力都是构建良好心理品质的重要基础条件之一, 在最后表现为良好的情感状态及健康向上的心理自我表征。

具有追求自我的价值驱动性和自信心, 表现为积极求知、克服困难的态度和决心以及坚忍不拔的意志; 能够理解国家和社会对自身发展的需要, 确立符合社会发展要求和个人意愿的生活方式目标, 体现了强烈的社会责任感和人文关怀。其中, “互相帮助”是指个体能够采用互帮互助的态度来对待他人, 了解怎样接纳他人的情绪, 懂得关心他人的情绪, 是发自内心的友善以及毫无私心的行为方式。

心理健康教育不是讲授心理学知识, 不需要学生对所学知识完全理解掌握甚至背诵下来, 也不需要对学生的学习效果进行考核测评。它主要是让学生真正体验到内心的自我情感, 引导学生

作者简介: 赵春悦(1997.05—), 女, 汉族, 内蒙古人, 研究生学历, 专职教师, 主要从事中学生心理健康教育教学工作。

深入其中感受体会，并在内心产生共鸣、启发反思以及建构意义。教师根据不同的教学目的、内容、情境、素材进行多种多样的学法的选择和创生，并以学生为中心，教师为主导；学生以参与式、合作式、体验式、活动式、分享式的学法在生生交往的过程中实现发展。体验虽然是从一系列活动中产生的，但是，并不是所有的活动都一定能产生体验。在课堂上虽然活动一个接一个，但是学生并没有真正在参与这些活动，而仅仅是看上去很热闹罢了。

二、梳理关联课程，对标素养与学生需求

在开展学校心理健康教育工作时，要形成一套完整科学的教育教学系统。比如借助于国家课程让学生能够对心理健康知识有一个系统的认识，并且熟练地应用相关理论方法；另外还可以结合具体的教育场景以及学生开展的各项活动设计相关的课程内容：只有这样才能更好地融入他们的日常学习当中去，取得最大效益。从《生命安全与健康教育进中小学教材覆盖意见》的基本框架来看，小学初中各学科的心理健康在德育课、法律课以及科学课都有涉及；高中阶段，在思政课中也有相关的心理健康知识点。

形成跨学科教研体系，联合相关学科教师团队进行研讨分析，厘清载体的心理健康教育包含哪些教育目标及实际教学效果，对照课程核心素养要求检查其缺失环节是实施心理健康教育活动首先应完成的任务。选课第二项主要依据是学校学生心智发展的具体要求和困难。

教师可以尝试从以下几个方面进行思考判断：一是结合当下时代背景下的大学生生活实际中发现对学生具有现实意义的重大事件，能够引发学生情绪变化并给予相应解决方案的问题，如疫情防控时期的心理调适；二是课堂教学辅导或者教育引导中的部分影响学生学业进步的一般性问题及情境，需要注意的是对于不同年级层次的同学来说，虽然都是同一个话题，但是面临的问题和具体情况是不同的；最后一项是从所有同学共性的问题中提取出缺失的能力。

三、理解课程特征，把握实施方式

教育的内容类型以及特征对教育实施有重要导向作用，在校心理健康活动中存在两种类型的教育内容。一是从课程建构者角度出发，鉴于学校作为心理教育教学的主体地位，可将其看作一门校本课程。如有些高中将心理学课放在高三，帮助学生更好地应对考试压力；有的则放在高一阶段，目的是让学生尽快适应学习环境。当然也要把它看作一种动态的、流动的教学方法，并根据教学目标来评价授课效果，然后对课程的内容进行调整或者完善。

首先，有利于我国教育体系的发展进步，促进学生全面成长，即把学生心理健康发展的需求纳入课程设置中，并根据学校教学目的及条件确定合理的学习时间段。

第二，从课程性质看，学校心理活动课是活动性课程，并不

是一门学科性课程。这种活动型课程源自于经验主义教育观，它主张知识是由学生自己建构起来的，而不是用一种绝对化的原则和规律来传授给学生的。

从中小学心理健康教育目标以及核心素养可知，之所以将心理活动课作为活动课程，是因为人格是个体思维、情感和行为的特有方式，形成人格需要学习与环境交互作用及人际关系。因此心理健康课的内容主要是关于认识自己以及自己与周围世界的关系。如果想要改善人格结构，仅仅依靠代表性意义的符号化的学习的间接经验是不行的，需要让学生用自己的亲身体悟去建立新概念框架和情感反映模式。

基于教育部2012版颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》中提出的“防止中小学校心理健康教育学科化倾向”的论断来看，这是一种教学实践层面的规定性论述，更多是从课程内容本身所具有的知识属性来阐释的。学问既是一种教育理念，也可能是某种教学范式，学生主体性的参与则是其置身其中的学习情境。然而，为了确保的培训目标得以实现，在教室里需要采取一些措施来减少学生体验的不确定性和多样性。也就是说，教师在教学中应把握好以下三个方面：

（一）关注知识类型，选择教学方式

教学的一个基本原则是根据所教内容信息类型选择合适的教学方法。心理健康课程包含理论性、应用型等多方面的知识，这就要求教师具备辨别不同知识类型的能力，并能作出正确选择。如协调人际关系、处理人际冲突以及情绪管理、有效学习策略的设计等均属于具体情境下有条理的心智技能，这些都是策略性知识。

基础是提供相关的描述性知识；对于策略的学习来说则是理解情境中的变量分析、比较和概括等内容。更重要的是在类似的问题情境下应用这样的策略，并进行练习训练，这是保证策略性知识得到灵活运用的重要环节。因此教学过程中教师应该呈现清晰的策略思维过程，此外还要根据问题情境的特点设置不同的情境让学生们练习，同时还应注意观察学生的表现并进行适当的引导，从而使他们逐步能迁移到其他情境中解决问题，实现螺旋式上升。

教学中要重视学生的学型引导，学型决定其认知的内容和获得的方式，从而影响教育效果。个体的思维定式、解题思路同他的自我意识紧密联系在一起，并非总是能够觉察到自身内在的信念和经验并将其表述出来。运用图画书进行教学可采用隐喻的方式传达共情及解决方法。学生可以通过移情来消除疏离，建立自我与图画书角色的关系，并体验和感知是移情的基础。

通过阅读图画书中的人物形象、行为动作以及神态表情等方式感受人物情感，并产生共鸣；通过想象自己作为主人公继续完成解决问题引领故事发展的情节设计方式来培养学生的自主解决问题能力。但是如果教学重心仅仅停留在对故事情节发展的解读或者对人物心路历程的分析方面的话，而后者只能让他们获得关于角色发展的一些间接信息，因此降低了这种做法的有效性。

（二）置身情境，善用生成性教学资源

针对预设及生成的教学对策是教学中经常遇到的问题，直接影响着教学目标是否实现。根据情感反应以及行为反应的情境特点，教师往往在教学开始前设置一些情境性问题引起学生的情绪

体验并引发思考作为课堂教学的导入部分。但受自身心理体验差异以及客观环境影响,可能导致学生的回答出现意外情况,间接影响到教学效果的达成。

教育实践中,经常会出现内部条件或者外部条件的变化,如果处理不好会妨碍教育效果,但是如果利用好则可成为宝贵的教育资源。教师应该深入教育教学情境中,敏锐地感知外界条件对学生成长以及自我成长的影响,并及时发现,接下来将这一情况呈现于学生面前。这样一来,动态的情景以及实施过程就可以在教师的引导下转化为学生的新的学习体验了。即时生成的知识经验是直接的、形象的,往往会令学生产生深刻的印象。

在一次创意课中,老师先用两幅图的联想活动展示了一个人丰富想象力和思维方式对理解力的重要作用;再让学生们合作搭图讲故事,并从中体会打破思维定势对他们学习的重要性。但是这位老师在课后研讨中说,这一次学生们的反应没有第一次试教的时候那么好,完成创意任务的能力也没有第一次试教的时候强。他分析可能是因为反复训练以及被旁听带来的压力所造成的。

如果教师能及时感受并传递自己的变化体验之后再让同学观察反思自己两节课之间的情绪和思维状态是否有区别,并从客观情况、主观体验、领悟认识以及将来启发四个角度来引导同学们当下思考交流,那么学生不仅能够体会到个体认知方式的差别,也可以获得有关诸如幻想这种认知行为的影响因素以及这些行为本身的认知特征的一些直接知识。这些体验将成为他们将来在学习过程中使用他们的想象力来建立他们学习策略的基础。形成情景意识需要教师具备扎实的心理素养以及在心理咨询辅导实践中锻炼出来的沟通能力。

(三) 运用人际互动,促成正向体验

虽然行动学习注重实践性,但不是所有体验都能带来积极的心理发展。现代心理学研究指出,积极的同伴关系和社会支持是维持心理健康的必要条件。有益的同伴和社会支持往往发生在群体环境中形成,而团体氛围对个体行为有重要影响作用。学校可以通过活跃的社会交往成为学生的社交学习场所和社会帮助资源

所在,为他们提供发现潜能、主动参与社会生活的方式和形成健全人格的可能性。

要与学生共同商定课堂契约并运用倾听技术、正向对话技术建立安全、相互尊重的课堂氛围。采取合适的方式方法刺激学生的亲社会行为及人际交往能力的发展。比如开展团体性活动来建立学生间的情感联系,增强其自信自豪感;接纳肯定他们的坦诚反应,让他们有机会验证或纠正自身认知等。从而培养出健康的人格,形成良好的性格特质。以上几条也可用到团体心理咨询及游戏中去。

就心理健康教育课而言,要减少它的预设性,创造生成性的课堂。“生成”指的是课堂教学中师生在课堂中临时生成的独特而新颖的教学内容,它往往产生于实践活动及生活体验之中,而非教师预先计划或者设计好的。当然,教学过程要有严密的逻辑性,但这并不是说要引导学生最后得到老师设计的答案。好的心灵成长课程应该是一种安静温暖的空間,在主动参与和体验中唤醒自己寻找答案。“如何管理情绪”的设计中,如果老师先预设了他自己觉得有用的几种管理方式,然后用各种方法教给学生这些办法,因此不能称得上是一个好的心灵教育课。但如果能提供条件让学生自主创新,并且最后每个同学都找到属于自己最有效的调节情绪的方法,虽然不一定完全一样,但是适合自己的就是最好的方法,这样这节课就更具创新性了。

四、结束语

心理健康教育教师是学校心理健康教育的实施主体,创新精神是学校心理健康教育的目标,而这种创新精神的体现又取决于心理健康教育教师的专业素养——不仅要有教什么的教学方法与技能,而且还要有更高层次上的对“教什么”的反思。理解素质内涵,充分考虑学校教育教学体系以及学生发展需求,确定了学校心理健康教育活动课的教学目标和教学主题;将心理学应用在课程设置上以及教学思想里,掌握心理活动的课程特点指导课堂教学实施和具体开展是教师提升自身专业化水平所必经之路。

参考文献

- [1] 靳娟娟,俞国良.义务教育道德与法治课标修订中“心理健康教育”的设置考量[J].课程·教材·教法,2022(01):71-77.
- [2] 刘旭东.知识管理:地方课程的本质[J].教育理论与实践,2021(07):57-60.
- [3] 石钟英.教育学基础[M].北京:教育科学出版社,2024.
- [4] 陈琦.当代教育心理学[M].北京:北京师范大学出版社,2021.
- [5] 吴刚平.知识分类视野下的记中学、做中学与悟中学[J].全球教育展望,2023(06):10-17.