

中小学心理健康教育课程现状与建议

曹婧雯

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年3月31日; 录用日期: 2023年5月23日; 发布日期: 2023年5月30日

摘要

中小学时期是身心发展的重要阶段。随着身心的快速发展以及社会竞争压力增大, 中小学生在生活、人际交往等方面可能会产生一些心理困惑, 对学生身体健康和学业成绩产生影响。如今, 中小学心理健康问题引起了社会的广泛关注, 心理健康教育教程是中小学阶段进行心理健康教育的主要方式, 很大程度上促进了素质教育工作的深入开展。只有不断深化多种形式的心理健康教育课程, 才能帮助小学生更好地适应校园和社会生活, 使之成长为高素质劳动者和创新人才。因此, 有必要深入研究我国中小学心理健康教育课程在发展过程中面临的新问题。本文在充分了解心理健康教育课程的基础上, 通过大量的文献查阅与调查研究, 深入探讨当前中小学心理健康教育课程存在的问题, 并提出一些对策, 推动心理健康教育课程的发展。

关键词

心理健康教育, 课程实施, 中小学

Current Situation and Thinking of Mental Health Education Curriculum in Primary and Secondary Schools

Jingwen Cao

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 31st, 2023; accepted: May 23rd, 2023; published: May 30th, 2023

Abstract

The primary and secondary school periods are important stages of physical and mental development. With the rapid development of body and mind and the increasing pressure of social compe-

tition, primary and middle school students may have some psychological confusion in study, life and interpersonal communication, which will affect students' physical health and academic performance. Nowadays, mental health problems in primary and secondary schools have aroused widespread concern in the society. Mental health education courses are the main way of mental health education in primary and secondary schools, which has greatly promoted the in-depth development of quality education. Only by continuously deepening various forms of mental health education courses, we can help primary and middle school students better adapt to campus and social life, and make them grow into high-quality laborers and innovative talents. Therefore, it is necessary to deeply study the new problems faced in the development process of the mental health education curriculum in primary and secondary schools in our country. On the basis of fully understanding the mental health education curriculum, through a large number of literature review and investigation, this paper deeply discusses the problems existing in the current primary and secondary school mental health education curriculum, and puts forward some countermeasures to promote the development of mental health education curriculum.

Keywords

Mental Health Education, Curriculum Implementation, Primary and Secondary Schools

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

对心理健康教育的理解,可有狭义与广义之分。狭义上的心理健康教育,主要是指学校开设的心理健康教育课程,既指“心理健康教育”这一门课程,也指为心理健康而开设的一系列课程、讲座和专题报告等,或叫课程群。广义的心理健康教育主要包括:心理健康教育课程(属于课程教学性质,也渗透融合于学科教学中的心理健康教育),心理健康教育活动(属于校园文化性质,也含校园环境优化),个体与团体心理咨询(属于服务工作性质,也含部分心理治疗) [1]。

心理健康教育课程是一门以班级心理辅导活动课为主要方式,以学校适应、自我认知、自我调节、学习技能、人际交往、合作意识、自我生涯规划等为主要学习内容,致力于提高学生心理素质,充分开发学生潜能,促进人格健全发展的特色课程[2]。中小学正处于身心发展的重要时期,其社会阅历和思维方式随着生理、心理的发展,社会竞争压力的增大而发生巨大变化,在生活、学习、人际交往方面会遇到不同的心理困惑。当下,社会广泛关注中小学心理健康问题,在学校设置心理健康教育课程,成为促进学生身心健康发展最主要的途径之一[3]。

2. 中小学心理健康教育课程现状

自20世纪八九十年代以来,心理健康教育从无到有获得了很大的发展,心理健康教育课程作为实现心理健康教育目标的重要举措之一,在教学方法、师资力量、课程设置等方面存在很多不足,有待改革与发展[4]。

2.1. 心理健康教育课程设置形式化

受传统应试教育的影响,很多中小学校只重视文化课程,心理课程只在部分年级开设,或者被安排

在放学后，临近考试课程还会被占用，有的开设心理健康课程甚至只是为了应付上级检查，这就使得课程设置过于形式化，没有一个完备的课程体系，导致教学课时不够，无法进行连贯的课程内容教学。然而上到学校领导，下到基层任课老师，都缺乏对心理健康课程有一个正确的认识，都不约而同地将重点放在文化课程上，忽视了心理健康教育课程教学，认为开设心理健康教育课程会占用文化教学时间，进而影响教学质量，正式这种错误的认识，影响了心理健康教育课程体系的建设和，使得心理健康教育课程越来越趋于形式化。

2.2. 专业化心理健康教育教师储备不足

2021年，教育部发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，要求每所中小学至少要配备1名专职心理健康教育教师[5]。但很多数学校尚未配备专职心理老师，而是由一名其他学科老师兼任，这名老师同时还要负责其他工作比如处理一些行政事务。教育部多次发文提到，心理老师要定期接受一定数量的专业培训，切实提高心理老师的基本理论、专业知识和操作技能水平。但很多心理老师表示，学校平时安排的培训一般是面向所有老师的，不具有针对性，对专业能力提升帮助不大。这就使得心理健康教育课程质量低下，无法达到优化学生心理素质的要求。

2.3. 心理健康教育课程教学方法单一

当下很多中小学教师依然采取讲授法进行教学，即教师通过语言直接向学生传授心理知识，这种方法过于传统化，师生间以及学生间的互动性不高，学生在课堂中的积极性没有调动起来，教师也未能根据学生的特点进行课堂设计，使得课程教学陷入僵化。心理健康课程的教学方法多种多样，有游戏法、讨论法、角色扮演法等，更注重宣泄和暗示，具有个别性、保密性等特点，知识讲授法在心理健康教育课程中只是一种辅助方法[6]。

2.4. 心理健康教育课程评价体系不完善

科学完善的课程评价体系是对课程有效实施的保证，很多中小学校将中心放在应试课程上，从而忽视了心理健康教育课程评价体系的建设和，这就导致心理健康教育课程评价体系照搬学科教学，比如只是根据学生的测试成绩和日常表现来评价，缺乏针对性使得心理健康教育课程目标很难达成，学生的心理是不断发展的，是一个动态变化的过程，如果只是片面的进行评价，将不利于课程以及学生本身的发展[7][8]。

2.5. 心理健康教育课程衔接不紧密

目前有很多地区中小学心理健康课程内容出现重复甚至缺失安排的现象没有做到循序渐进，有不少同学反映自己在小学听到的课程内容到中学又上了一遍，对于一些内容重复学习，而一些课程内容却从来没上过，这就反映出当下中小学校对心理健康教育课程缺乏统筹规划，中小学阶段课程衔接不够紧密[9]。

3. 对策与建议

在心理健康教育教学中，为了提升教学质量，实现教学目标，为此提出以下对策和建议促进心理健康教育课程更好的发展。

3.1. 有效落实心理健康教育课程

很多中小学校领导及教师缺乏对心理健康教育课程的认识，使得心理健康教育课程未受到充分重视，为了有效落实心理健康教育课程，有必要对心理健康教育课程科学定位。心理健康教育旨在提高学生的

心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础,积极有效的心理健康教育课程能够使学生的紧张情绪得到释放,进而以积极的情绪状态投入到其它课程的学习中去,提高学生的学习效率[10]。

尽管我国心理健康教育课程虽已引起教育行政部门、学校方面的重视,在应试教育的影响下,学校片面追求学生分数和升学率,对心理健康教育课的有效实施造成一定的阻碍。国家应完善相关的规章制度,进一步加强对心理健康教育课程的支持力度,设立相关的课程监督组织保证课程的稳定开展,同时加大对心理健康教育课程的投资,确保心理健康教育课程相关设施,资源充足,各地教育行政部门应加强对当地学校心理健康教育课程的监督,构建监督体系,有效落实国家政策,保证心理健康教育课时的数量与质量。

3.2. 加强师资队伍建设

党的二十大报告提出实施科教兴国战略,强化现代化建设人才支撑。强国必先强教,强教必先强师。高素质、高水平的师资队伍是提升心理健康课程质量的关键,也是心理健康课程可持续发展的重要基石[11]。提高教师专业化可以从以下几个方面入手:第一,完善教师教育制度体系,招聘心理专业或者具有心理资格证的学生或教师;第二,加强教师教育体系一体化建设,促进教师职前教育和职后培养的一体化建设,强化终身学习理念,除了让老师们走出去参加专业知识培训外,学校也应该采取“请进来”的方式,邀请心理专家、一线心理老师给学校教师进行相关知识技能培训;第三,促进教师之间的联系与交流,实现教育资源的共建共享,在网络上构建一个可供专职心理老师分享自己心得与体会的信息交流平台,使教师们可以在平台上进行沟通和交流,进而提高教师的专业水平。

3.3. 选择适用的教学方法

心理健康教育在学校教育中发挥着重要的角色,采取有效的教学方法和将会极大的提高教学效果,与普通学科课程不同,心理健康教育课教学方法多种多样,有教师讲授法,课堂讨论法,角色扮演法,游戏法等等,教师可根据每节课主题以及预设的学习目标,选择相应的教学方法,充分调动学生积极性,让学生在娱乐中获得体验与感悟,提高自我教育能力,掌握基本的心理健康知识和技巧。在实际教学中教学方法的选择是多元的、开放的,每一种教学方法都有自己的优势和不足,要学会因材施教,不能生搬硬套,做到理论和实践的灵活把握[12]。

3.4. 建立科学的心理健康教育课程评价体系

心理健康课程评价是指根据一定的评价指标体系,遵循相应的评价原则,运用科学的评价方法,对心理健康教育教学过程、要素和效果进行价值评判的过程。科学的课程评价能为心理健康教育在课程计划、目标、教材撰写等方面提供反馈信息,使其得到不断改进与发展[13]。首先,为避免评价的个体化,片面化,可建立主体多元化的课程评价体系,包括教师、学生、管理者评价等,每个个体都有自己的评价角度和主观认识,综合这些评价,则可以使评价更为全面客观。其次,注重评价的发展性,学生是一个发展的人,学生的心理也是在不断发展的,要将学生的整个发展过程纳入评价体系中,即“立足过程,促进发展,以评促健”。最后,注重评价功能的实效性,评价体系要符合实际、具体可行,要能反映出师生在教学过程中提高与改变,根据评价结果,不断改进与完善从而更好的服务于教学。

3.5. 实现心理健康教育课程各学段的有效衔接

目前,心理健康教育各学段课程缺乏有效衔接,忽视了连续性和动态性发展。心理健康教育课程在

不同学段有着相似的教学内容,若能合理安排课程内容,实现各学段课程的有效衔接,便能避免教学内容的重复,提高教育资源的利用率。首先,可以通过建立学生心理档案,学生的各种心理测量结果和学习成绩一起放入学生档案里,促使不同学段心理健康教育工作连续开展。其次,通过构建课程资源信息共享平台、教师合作交流平台等,最大限度的传播心理健康相关知识,高效利用教学资源,加强各阶段层次心理健康教育课的衔接。最后,完善相关机制,包括计划、指导和监督机制,确保课程衔接的各要素间能够有效配置和运行[14][15]。

4. 结论与展望

我国中小学心理健康教育从二十世纪八九十年代至今,短短几十年的时间,无论是理论研究还是实践探索都在不断地发展并已取得显著的成果,但是相较于起步较早、理论较成熟、课程体系较健全的西方心理学来讲,我国心理健康教育课程还处于初步发展阶段,仍存在的问题,需要进一步提升[16][17]。心理健康教育课程改革是一个系统工程,并非一朝一夕可以完成的,在具体建设时,有关教育部门应结合实际情况制定相符合的课程制度体系,并在应用过程中不断地反馈与修订,始终都要秉承着对学生负责的态度,遵循以人为本的理念,做到积极创新,就可更好地促使心理健康教育工作贯彻到位,发挥应有的教育成效[18]。

参考文献

- [1] 聂文鹏. 初中德育教育与心理健康教育的融合探讨[J]. 学周刊, 2023(7): 87-90.
- [2] 王漫漫. 中学心理健康教育课程存在的问题及策略研究[J]. 教育界, 2020(21): 76-77.
- [3] 朱生营. 中小学心理健康教育的现状与思考——基于中小学心理健康教育工作现状调研分析报告[J]. 中小学心理健康教育, 2020(36): 4-10+14.
- [4] 李靖怡, 白冬青. 中小学心理健康教育课程的现状分析与优化策略[J]. 科学大众(科学教育): 2019(6): 5+73.
- [5] 教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2021(9): 25-27.
- [6] 朱璐. 中小学心理健康教育课程问题及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南农业大学, 2019.
- [7] 特古斯. 中小学心理健康教育课程评价方式构建的思考[J]. 品位经典, 2018(5): 94-97.
- [8] 邹秀廉. 构建初中心理健康教育课程体系的思考与设想[J]. 广西教育, 2018(13): 33-34.
- [9] 何妍, 俞国良. 心理健康教育一体化: 课程是关键抓手[J]. 中小学心理健康教育, 2021(34): 4-8.
- [10] 张如华. 论学校心理健康教育课程的性质[J]. 教育探索, 2003(3): 85-87.
- [11] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[J]. 创造, 2022(11): 6-29.
- [12] 林崇德. 积极而科学地开展心理健康教育[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2003(1): 31-37.
- [13] 刘华山. 关于心理健康教育课程评价标准的思考[J]. 河南教育, 2006(5S): 36-37.
- [14] 方双虎. 学校心理健康教育课程建设的困境与出路[J]. 中国教育学刊, 2007(8): 53-56.
- [15] 康志文. 南昌市中小学心理健康教育课程实施现状调查与分析[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2013.
- [16] Sun, C., He, Y. and Ding, L. (2010) The Exploration of Professional Identification for College Students among Different Employment Scopes. *International Journal of Psychological Studies*, 2, 240-247. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p240>
- [17] Zhang, Y. and Liu, S.Q. (2019) The Application of Pad Class in the Teaching of “Psychological Health Education for College Students”. *Journal of Hubei Open Vocational College*, 32, 140-142.
- [18] 黄喜珊, 郑希付. 中小学心理健康教育的师资建设现状及展望[J]. 中小学心理健康教育, 2018(9): 9-16.