

中小学心理健康教育课程教学设计与探索

杨晋萍

济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

收稿日期: 2024年11月5日; 录用日期: 2024年12月4日; 发布日期: 2024年12月12日

摘要

心理健康教育课程是着眼于学生心理健康水平的提高、心理素质的优化和心理潜能的开发, 以心理知识传授、心理品质培养和心理问题辅导为内容的一门课程。而心理健康教育课程教学设计是指在教师开展教学活动之前, 教师需根据学生的身心发展特征、社会需求, 遵循团体动力学原则, 并结合课程的特性与目标, 采用系统化的方法对教育活动中的各种要素进行深入分析和精心规划。为了优化心理健康教育课程的教学, 本研究以提升心理健康教学设计专业性、系统性的角度, 从设计理念、学情分析、教学活动、多媒体技术的使用、教学反思和心理学专业理论六个方面进行阐述。

关键词

心理健康教育课程, 教学设计, 探索路径

Teaching Design and Exploration of Mental Health Education Curriculum in Primary and Secondary Schools

Jinping Yang

School of Education and Psychological Sciences, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: Nov. 5th, 2024; accepted: Dec. 4th, 2024; published: Dec. 12th, 2024

Abstract

Mental health education is a course that focuses on the improvement of students' mental health, the optimisation of their mental qualities and the development of their mental potential, and takes the teaching of mental knowledge, the cultivation of mental qualities and the counselling of mental problems as its content. The teaching design of mental health education course refers to the process of analyzing and planning the many elements involved in the educational activities before the

teachers of mental health education carry out the teaching activities according to the characteristics of students' physical and mental development and social needs, based on the principle of group dynamics, and combining with the nature of the course and the requirements of the objectives, by applying the systematic method. In order to optimize the teaching of mental health education courses, this study takes the perspective of enhancing the professionalism and systematicity of mental health teaching design, and elaborates on six aspects: design concept, analysis of the learning situation, teaching activities, the use of multimedia technology, teaching reflection, and professional theories of psychology.

Keywords

Mental Health Education Curriculum, Instructional Design, Exploring Pathways

Copyright © 2024 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

心理健康教育致力于增强中小学生的心理素质，它是推行素质教育不可或缺的一部分。良好的心理素质是学生全面素质的重要组成部分。近年来，我国对中小学心理健康教育的重视程度不断提升，《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》《中小学心理健康教育指导纲要》等文件相继颁布，已经取得了显著进展。心理健康教育体系也更加普及和系统化。这些努力对于保护和提升中小学生的心理健康具有显著的积极作用，同时也为青少年的思想道德发展提供了坚实的支撑。尽管如此，当前中小学心理健康教育中仍存在一些明显的不足之处，尤其突出的一点是当前的心理健康教育工作者忽略了教学设计，心理健康教育课程的教学效果不够明显。因此，如何优化心理健康教育课程的教学，已经成为心理健康教育领域的研究者和实践者们的共同追求。

2. 心理健康教育课程及教学设计内涵

心理健康教育课程是着眼于学生心理健康水平的提高、心理素质的优化和心理潜能的开发，以心理知识传授、心理品质培养和心理问题辅导为内容的一门课程。心理健康教育课程实施通常以课堂教学的形式进行，所以带有学科课程的痕迹，但它又并非传统意义上的学科课程[1]。心理健康教育课程是实施心理健康教育最核心和最直观的方式，它不仅是推广积极心理健康教育的主要途径，也是广泛提升学生心理素养的关键手段。心理健康教育课程的教学设计，指的是在开展教学活动前，教师需根据学生的身心发展特征、社会需求，遵循团体动力学原则，并结合课程的特性与目标，采用系统化的方法对教育活动中的各种要素进行深入分析和精心规划[2]。完整的心理健康教育课程教学设计一般包括以下几个部分：设计理念，学情分析，教材分析，教学目标，教学重难点，教学方法，教学内容，课后作业，教学反思。因此，加强心理健康教育课程教学设计研究，既有理论研究的必要，也是教学实践的需要。

3. 当前中小学心理健康教育课程教学设计存在的问题

3.1. 教学设计缺乏系统性和有序性

在目前的情况下，中小学的心理健康教育课程并没有一个统一课程标准，也没有统一的教科书[3]，

这就导致了心理健康教育的内容杂乱无章，不够系统，心理健康教师在进行教学设计时就会存在一定的随意性和盲目性。具体体现是心理健康教学设计存在结构不完整，具体体现为设计理念较为贴近当下社会的现实情况，缺少学情分析，教学目标不清晰，教学内容与主题不符等。这些都是教学设计缺乏系统性和有序性的体现。

3.2. 教学设计存在学科化倾向，存在知识灌输

心理健康教育课程要求教师注重通过带着学生从活动中体验，这是不同于学科课程的，也是心理健康教育课程的最大特点。但是在真实的教学过程中，心理健康教师还是按照原来学科课程的教学模式，课堂以教师讲解为主，更多的注重心理理论知识的讲解，未真正让学生从活动中体验，忽略了心理健康课程的本性，脱离心理健康教育的实际，存在学科化倾向[4]。

3.3. 教学设计活动缺乏创新性，存在生搬硬套的现象

心理健康教育是一门新兴学科，没有现成的经验可借鉴，也没有固定的课程模式可套用。在这样的情况下，教师们可参考的资料较少，存在活动重复，就会出现同一主题下活动内容老套，陈旧的现象，以及在不同的主题下活动内容与主题不符的情况，活动缺乏针对性[5]。在教学设计时受传统学科教学思维模式的限制，注重活动的结构，并未从学生的心理需求出发，教学效果较小。

4. 探索路径理论依据

4.1. 布鲁纳认知学习理论

布鲁纳的认知学习理论主张，个体的行为是由内在心理因素如需求和动机与外部环境的互动所塑造的[6]。该理论认为，个体的行为不是由外部刺激直接决定，而是由个体在处理这些刺激时的内在心理活动所影响。布鲁纳特别强调，学生在学习过程中应扮演积极的探索者角色，教师的任务不是简单地传授知识，而是创造条件，让学生能在独立探索的环境中发现问题、进行思考，并最终找到解决问题的策略和原则，以实现知识的掌握。布鲁纳还指出，通过发现式学习和探索活动，可以激发学生的好奇心和对未知探索的兴趣，从而促进他们的内在动机，提高学习成效。

4.2. 罗杰斯人本主义学习理论

人本主义学习理论，以卡尔·罗杰斯为代表，主张人类天生具有学习的潜力。在适宜的环境下，每个人都有能力释放出学习、探索丰富知识和经验的内在潜能和愿望[7]。真正的学习经历不仅涉及知识的积累，还能帮助学习者发现自我特质，实现个人成长，即“成为”一个更完善的个体。罗杰斯区分了两种学习：无意义学习和意义学习。无意义学习指的是那些枯燥、缺乏实际应用价值、容易被遗忘的知识学习。而意义学习则是一种深刻的学习体验，它能够引发个体在行为、态度、个性以及未来行动选择上的显著变化，是最为有效的学习方法。这种学习需要与学习者个人的目标紧密相关，并且往往通过实践操作来实现。

4.3. 建构主义学习理论

建构主义学习理论强调学生在教育过程中的主体作用，认为学生的主体性是生俱来的。学生被视为知识的主动构建者，他们通过将新获得的信息与已有的知识经验相结合，通过相互作用来形成新的理解。这一过程涉及到同化和顺应两种机制，通过这些机制，学生不断扩展、深化和更新他们的知识体系。学生不是简单地接受知识，而是主动地筛选和处理信息。教师的角色应转变为学生学习的协助者和合作伙伴。因此，教学环境的设计应以学生为中心，提供多样化的学习资源，并鼓励学生通过实验、自主探

索、讨论和合作等多种方式进行学习。这样的教学设计有助于促进学生的主动学习和深入理解[8]。

5. 心理健康教育课程教学设计探索路径

科学、系统并具有针对性地进行心理健康教育教学设计无疑是提升课程效果的关键方法。为此笔者做出以下探讨：

5.1. 在设计理念上，要时刻了解国家政策及中小學生心理健康相关的热点信息

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视和关心广大学生的心理健康和成长发展，党的二十大报告提出要“重视心理健康和精神卫生”。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025)》(简称《行动计划》)提出，“加强心理健康教育，开设相关心理健康课程，发挥课堂教学作用”[9]。因此，作为一名中小学心理健康教师，在进行教学设计时，要关注国家出台的相关政策，以此作为依据进行教学设计，培养社会所需要的人才。除此之外，还要关注当下与中小學生心理健康相关的信息热点，以此为背景，心理课才能够更加具有针对性，能够抓住中小學生心理问题的命脉，并可以做到与社会衔接，更好地为社会输送人才。除此之外，要以国家、政府出台的相关政策作为依据，比如《中小学心理健康指导纲要》以及各省市出台的重要学校心理健康课程标准作为心理健康教学设计的指导性文件。

5.2. 做好学情分析，切实了解学生需要，根据学生的身心发展特点进行教学设计

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育，保证心理健康教育的实践性与实效性[10]。不同阶段的中小學生的身心特点不同，例如，在小学时期，孩子们的身体成长速度相对较慢，心理发展处于少年阶段，正处于半成熟的状态。他们对各种事物的好奇心极为强烈，往往超出成人的预期。此外，他们在集中注意力、记忆力和思维能力方面也显示出成熟的迹象，思维逐渐从具体转向抽象。进入初中阶段，学生的智力发展主要体现在新思维特征的出现。生理上，他们正处于青春期的第二个快速发展阶段，这可能导致自我意识的增强和反抗心理的出现。情绪上，他们可能会表现出矛盾性，如强烈的情绪波动与温和细腻的情感并存，情绪的多变性与固执性同在，内向与外向性格特征并存，这些都是比较极端的情绪类型。同时，他们的人际交往也呈现出新的特点。对于高中阶段的学生，他们的自我意识发展到了一个新高度，对自己的评价变得更加成熟和理性，自尊心也相应增强。在这一阶段，他们开始确立自己的价值观。因此，中小学心理教师在进行教学设计与实施的过程中，要学情分析。不仅要注意不同阶段学生的身心发展特点，不同阶段所面临的身心发展特点不同，还要深入去了解学生的真实所需要，当下所面临的切实的问题进行教学设计。

5.3. 在教学活动中，以活动课程为主，使用互动体验式的教学模式，避免学科化

正如名字所示，交互式体验教学是一种有机的、不可分割的“互动”和“体验”，它是以课堂交互为基础，以学生的经验为核心，以学生的参与为核心，以学生的参与为主要内容。

首先，创设情景，让学生亲身经历。在这一部分，老师要结合教学内容，创设生动、趣味盎然的教学情景，激发学生的参与愿望和求知欲，使他们能主动投入到教学情景中去。在创设情景时，要考虑到情景要符合学生的认知特点，尽可能地选用周围学生感兴趣的热门话题和身边的例子，以免给学生造成距离感。教师可以根据学生的年龄阶段，小学阶段还可以采用绘本的形式，初中学生可以多使用学生感兴趣的话题作为切入点。对于高中阶段的学生，多从学生身边的情景出发创设问题情景，引发学生的共鸣。

其次，教师要注意交流分享环节的设置，这是体现以学生为主互动体验的最重要的途径。通过交流和分享学生才能更深层次的引起内心的共鸣。这种交流分享的形式可以是同学之间，也可以是师生之间。

同时作为心理健康教师要注意的是,所交流的问题的设置要具备以下几点:1) 问题的相关性;设置的问题要与本节课内容相关;2) 问题的衔接性;设置的问题可以带领学生过度到下一个环节;3) 问题的深入性;设置的问题要深入,不只停留在潜在的表面,要能够更深层地引起学生的共鸣。

最后,迁移应用-实践升华,心理健康教育是一门应用性课程,其主要功能是教学生怎么做,把课堂上学到的理论知识和技能应用到现实生活中,对学生进行预防和保护,以改善中小学生的心理健康水平,推动他们的身心健康发展。在这一环节,教师在上课时,在课堂最后,可以通过活动的设置前后呼应点题,和升华,也可以简单地通过教师的言语点题升华。

5.4. 多媒体技术在心理健康教育课教学中的设计与实施

充分使用多媒体技术可以作为心理健康教育设计时的一个切入点。因此,在心理课堂当中,教师可以最大发挥多媒体的用处,将多媒体技术运用到教学中,对文字、图像、声音和视频进行综合处理,从而构建起一种有效的逻辑关系,为教学改革提供了一种新的途径。心理健康课主要以活动为主,活动的实施需要借助多媒体技术,使课堂更加生动,活泼,达到效果[11]。多媒体技术给心理课提供了巨大的便利,以多媒体技术为依托,心理课可以更加生动活泼。例如,音乐的使用,在导入环节,教师可以在音乐节奏的指示下进行相应的活动。教师可以在学生活动时使用一些舒缓的背景音乐,比如让学生进行冥想、或者回忆生活当中的事件的时候,都是借助多媒体技术,这样能够让学生释放压力,调动学生的积极性,更好地参与其中。教师在活动中还可以用视频引起共鸣、图片的使用加深印象等。这些都是要用强大的多媒体技术来实现,以达到心理健康教育课的效果,例如,用绘本内容作为课堂内容的时候,这样就需要大量的图片展示给学生,这时就需要借助多媒体技术。除此之外,进行活动时倒计时的使用等等。因此,在进行心理健康教学设计时,心理健康教师,应该尽可能地创新和发挥多媒体的用处,进而达到其效果。

5.5. 在教学反思方面,注重教学过程的反思总结与教学结束的反思总结与体验

衡量学校心理健康教育课程成效的关键,并不在于教师传授了多少理论知识或学生参与了多少活动,而在于学生能否真正吸收所学知识,并将其应用于实际生活,从而获得心理上的成长。学生能否将所学知识转化为内在心理素养,进而增强自我发展的能力,这才是最重要的。从了解知识到熟练掌握之间存在一段差距,因此,在学习过程中注重反思、总结和体验变得至关重要。在教学中,教师应引导学生在参与活动时去感受、体验,并掌握解决问题的方法,这不仅关系到心理健康教育的有效性,也是学生能否将所学知识转化为个人心理素养的关键。在活动的最后阶段,教师应给予学生足够的时间来分享他们的感受,通过交流经验,帮助学生整合他人和自己的体验,提升认知水平,从而增强教育的成效。此外,要将学到的策略转化为实际行动,还需要学生在课后进行实践,并在实践中不断反馈和调整。适当布置心理相关的作业,有助于巩固和扩展课程的教学成果。在课堂结束后,老师还可以通过板书去检验一下自己课堂生成性的东西,更好地让自己去反思。

5.6. 以心理学的专业理论为基础和依托,进行教学设计,使其更具有科学性

确立学校心理健康教育课程的目标,是为了确保教学设计能够紧扣课程的本质,同时,相关理论的指导为教学设计提供了坚实的理论基础[12]。以心理学专业的理论为依托,进行教学设计,能够使教学设计更加具有科学性,更具有针对性。在教学设计中进行学情分析或者设置一些活动时,心理健康教师参考一些专业的心理学理论,比如精神分析学派里埃里克森的人格发展阶段论,皮亚杰的认知发展理论,维果斯基的社会文化发展理论,生态系统理论,团体动力学基础,人际沟通理论基础等。这些专业的心

理学理论,可以帮助我们在设置一些活动时作为基础,使课堂活动既生动有趣,又能针对性、科学性的解决学生的心理问题。

6. 探索路径后实践效果

6.1. 学生成长

心理健康教育课程不同于其他学科课程,主要是以体验式为主来提升学生的心理素质。因此主要以过程性评价为主。学生普遍反映目前在课堂上能够更加专注地参与到课堂当中的活动中去。同时学生也反映心理课变得更加有趣,能够更专注的参与到课堂当中去,课堂活动能够引起内心的共鸣,能从课堂中获得更多的实用知识,并将他们迁移到生活当中去。由此可见,高质量的心理健康课能够促进学生在情感、社交和学习上的成长。

6.2. 教师成长

教师在设计和实施心理健康课程时,也能获得专业成长和个人发展。教师们反映在设计心理健康教育课时有了方向,意识到自己以前存在的问题,能够更加具有针对性、科学性地进行设计。同时教师们设计教学活动时,了解到从哪些方面去创新,获得了更多的灵感,促使教师发挥创新思维,提升了创新能力。

7. 结论

心理健康教育课是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。本研究旨在从心理健康教学设计角度系统探讨了当下中小学心理健康教育课程教学设计的内涵,分析了当前中小学心理健康教学设计所存在的问题,探索了未来心理健康教育教学设计的发展路径,能够更好实现心理健康教学设计系统化、科学化发展,提升心理健康课程的教学效果,促进中小学生的身心健康发展。

参考文献

- [1] 田国胜. 中小学心理健康教育课程单元主题教学设计探索——以初中人际交往心理辅导课为例[J]. 河北教育(综合版), 2023, 61(6): 38-40.
- [2] 薛香, 俞暄一. 积极心理健康教育视角下的学校心理健康教育课程教学设计初探[J]. 教育与职业, 2011(27): 129-131.
- [3] 朱桃英, 曾凡亮, 石亮. 青岛市中小学心理健康教育现状及对策[J]. 青岛职业技术学院学报, 2020, 33(5): 66-69.
- [4] 黄腾芳. 心理健康教育现状及对策探讨——评《心理健康教育课程设计》[J]. 中国教育学刊, 2020(6): 145.
- [5] 赵欣. 中小学心理课教学设计中常见问题及对策研究[J]. 中小学心理健康教育, 2024(19): 36-39.
- [6] 周志娜. 当代认知心理学的认知学习理论对教学的启示[J]. 公安海警高等专科学校学报, 2005, 4(2): 40-42.
- [7] 郭俊旭. 人本主义理论视域下高职心理健康教育探究[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(1): 45-47.
- [8] 邹天琦. 建构主义视角下高校思想政治理论课教学理念创新研究[J]. 黑龙江教育(理论与实践), 2024(10): 29-33.
- [9] 陈祉妍. 推进新时代学生心理健康工作一体化建设——《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》解读[J]. 中小学校长, 2023(7): 17-20.
- [10] 周怡廷, 范会勇. 如何更好地落实《中小学心理健康教育指导纲要》——基于2002版和2012版比较的视角[J]. 校园心理, 2017, 15(5): 386-387.
- [11] 徐惠. “智慧课堂”视野下多媒体技术在中职心理健康教育中的应用[J]. 现代职业教育, 2022(2): 109-111.
- [12] 黄国英, 雷玉霞. 学校心理健康教育课程教学设计初探[J]. 教育学术月刊, 2009(9): 43-44.