

探索中小学心理健康教育的 有效课与教学方法

胡 静^{1,2}

¹教育部人文社会科学重点研究基地天津师范大学心理与行为研究院, 天津

²天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2024年12月18日; 录用日期: 2025年1月15日; 发布日期: 2025年1月22日

摘 要

中小学阶段是青少年心理发展的关键时期, 探索其心理健康教育的有效课程与教学方法意义重大。当前心理健康教育体系存在课程设置不够全面、教学方法不够灵活、师资力量不足等问题。本研究提出心理健康教育课程设计应遵循以学生为中心、科学性与实用性相结合、多样化与个性化的原则, 课程内容涵盖自我认知与情绪管理、社交技能与人际关系、压力应对与心理调适、心理健康知识与心理健康维护等方面。教学方法包括互动式教学与案例分析、游戏化教学与角色扮演、情景模拟与实践体验、艺术创意活动与心理健康教育等。在课程实施方面, 建议整合资源构建多元化教育平台、建立师生家长合作机制形成教育共同体、不断完善评估体系提高教育质量与效果。心理健康教育对学生的全面发展具有重要影响, 有助于预防心理健康问题, 提高社会适应能力和人际交往能力, 呼吁社会各界加强对中小学心理健康教育的重视和支持。

关键词

中小学, 心理健康教育, 课程与教学, 课程设计, 课程内容, 教学方法

To Explore the Effective Courses and Teaching Methods of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools

Jing Hu^{1,2}

¹Key Research Base of Humanities and Social Sciences of the Ministry of Education, Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin

²Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Dec. 18th, 2024; accepted: Jan. 15th, 2025; published: Jan. 22nd, 2025

文章引用: 胡静. 探索中小学心理健康教育的有效课与教学方法[J]. 教育进展, 2025, 15(1): 679-685.

DOI: 10.12677/ae.2025.151094

Abstract

Primary and secondary school is the key period of psychological development of adolescents, so it is of great significance to explore the effective curriculum and teaching methods of mental health education. The current mental health education system has some problems, such as insufficient curriculum, flexible teaching methods and insufficient teachers. This study proposes that the curriculum design of mental health education should follow the principles of student-centered, scientific and practical, diversified and personalized, and the curriculum content covers self-cognition and emotional management, social skills and interpersonal relations, stress coping and psychological adjustment, mental health knowledge and mental health maintenance. The teaching methods include interactive teaching and case analysis, gamification teaching and role playing, scene simulation and practical experience, artistic creative activities and mental health education. In terms of curriculum implementation, it is suggested to integrate resources to build a diversified education platform, establish a cooperation mechanism between teachers and students and parents to form an education community, and constantly improve the evaluation system to improve education quality and effect. Mental health education has an important impact on the overall development of students, helps to prevent mental health problems, improve social adaptability and interpersonal skills, and calls on all sectors of society to strengthen the attention and support of mental health education in primary and secondary schools.

Keywords

Primary and Secondary School, Mental Health Education, Curriculum and Teaching, Curriculum Design, Curriculum Content, Teaching Method

Copyright © 2025 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

中小学阶段作为青少年心理发展的关键时期，对其心理健康教育课程与教学方法的探索显得尤为重要。在当今社会环境下，学生面临着日益复杂多变的学习压力、人际关系挑战以及心理健康问题。心理健康教育既是我国传统教育中长期忽视的，又是当前素质教育实施中的热点问题[1]。教育部等十七部门联合印发《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)》[2]，提出要全面加强和改进新时代学生心理健康工作，以提升学生的心理健康素养[3]。因此，开展有效的心理健康教育，不仅可以帮助学生更好地理解和应对这些挑战，还有助于他们建立积极的人生态度和心理素质。

然而，当前的心理健康教育体系存在诸多不足，如课程设置不够全面、教学方法不够灵活、师资力量不足等，这些问题导致学生心理健康教育的实效性欠佳。同时，心理健康教育的推广和普及还面临着社会认知度不足、资源匮乏等挑战。邓林园等[4]学者发现学校管理者与心理教师由于角色不同，以及对心理健康教育工作相关信息沟通不畅，也会导致在中小学心理健康教育工作上存在差异。心理健康教育课程是由一系列主题鲜明的、相对独立的课程组成的，其课程的教学也不同于一般学科的教学[5]。因此，中小学心理健康教育亟需深化改革，以更加科学、全面的教育理念和方法，助力学生全面成长。

2. 心理健康教育课程设计原则

2.1. 以学生为中心的教育理念

心理健康教育课程的设计需以学生为中心的教育理念为指引。应关注学生的需求、特点和成长，通过贴近学生实际生活和学习的內容与方法，激发其学习兴趣和主动性，培养自主学习能力和情感管理能力，促进全面发展和健康成长。在课程设计过程中，要充分考虑学生的个体差异和发展阶段，提供多样化的学习资源和学习空间，营造良好的学习环境和情感氛围，关注学生的心理需求和情感体验，建立支持与信任的师生关系，引导学生积极参与课程活动，实现自我实现和全面发展。同时，需定期收集学生的反馈意见和建議，及时调整课程内容和教学方法，确保课程设计符合学生的实际需求和学习效果，持续提升心理健康教育的质量和效果。

2.2. 科学性与实用性相结合

课程设计应注重科学性与实用性的有机结合。科学性体现在课程内容要基于心理学理论和科学研究，确保其科学性和准确性；教学方法要基于教育心理学原理，考虑学生的认知特点和学习规律，保障教学过程的科学性和有效性。实用性则表现为课程内容应贴近学生的实际生活和学习需求，注重培养学生的实际操作能力和解决问题的能力；教学方法应灵活多样，能够激发学生的兴趣和参与度，提高课程的实用性和可操作性。通过这种结合，心理健康教育课程能够更有效地传递知识、塑造态度、培养能力，帮助学生更好地应对生活和学习中的挑战，提升心理健康水平和综合素养。

2.3. 多样化与个性化的课程设置

心理健康教育课程的设计要注重多样化与个性化的课程设置。多样化体现为课程内容丰富多彩，涵盖情感管理、压力释放、人际交往、自我认知等多个方面，以满足学生多元化的心理需求和学习兴趣；教学方法应灵活多样，包括案例分析、小组讨论、角色扮演等多种形式，以激发学生的学习兴趣 and 主动性，提高教学的实效性和吸引力。个性化则是根据学生的个体差异和发展阶段，设计符合其认知水平和兴趣特点的课程内容和教学方法，提供个性化的学习支持和指导，引导学生自主探索和发展，培养自我管理能力和创造力。通过这样的课程设置，可以更好地满足学生的学习需求和个体差异，提高心理健康教育的针对性和实效性，促进学生全面发展和健康成长。

3. 中小学心理健康教育课程内容

3.1. 自我认知与情绪管理

自我认知是指学生认识自己的能力，包括了解自己的情感、优点、缺点和价值观等方面。情绪管理则是学生学会如何有效地管理和调节自己的情绪，包括认识情绪、接受情绪、表达情绪和调节情绪等技能。通过自我认知和情绪管理的培养，学生能够更好地理解自己的内心世界，提高自我意识和情绪智慧，有效应对各种情绪和挑战，增强心理韧性和适应能力，从而通过课堂教学和实践活动全面发展自己，提升心理健康水平。

3.2. 社交技能与人际关系

社交技能是学生在与他人交往时所需的技能，包括沟通能力、合作能力、倾听能力、解决问题能力等。人际关系能力是指学生与他人建立和维护良好关系的能力，包括友谊、同理心、尊重和包容等。通过教导学生如何有效地沟通、合作和解决问题，以及如何建立健康的人际关系，可以帮助学生更好地融

入集体生活，增进彼此之间的理解和信任，提高团队合作和集体凝聚力，培养学生良好的社交能力和人际关系技巧。

3.3. 压力应对与心理调适

学生在成长过程中常常面临各种压力，如学习压力、社交压力、家庭压力等，而有效的压力应对和心理调适能力对其健康成长至关重要。在课程中，学生可以学习如何认识和理解压力的来源和影响，掌握应对压力的有效策略和技巧，包括积极应对、合理分配时间、寻求支持等。同时，学生还可以学习心理调适的方法，如放松训练、呼吸调节、正念练习等，帮助他们调节情绪、缓解压力、保持心理平衡。通过这些内容的学习，学生可以增强应对挑战的能力，提高心理韧性和适应力，更好地应对各种困难和挑战，保持身心健康。

3.4. 心理健康知识与心理健康维护

学生了解心理健康知识对于认识自己的心理状况、识别心理问题以及寻求帮助至关重要。在课程中，学生可以学习关于心理健康的基本知识，包括心理健康与心理问题的认识、心理疾病的预防与治疗等。通过这些知识的学习，学生可以更好地认识自己的心理状况，了解心理健康问题的表现和影响，增强对心理健康的重视和保护意识。同时，课程还应包括心理健康维护的内容，即学生学习如何保持良好的心理健康状态。这包括培养积极的心态、良好的生活习惯、健康的社交生活等方面。通过课程的学习，学生可以了解到积极的心态对于心理健康的重要性，学会如何有效地应对压力和挑战，以及如何建立良好的人际关系和社会支持系统，从而保持身心健康。

4. 教学方法与策略

4.1. 互动式教学与案例分析

互动式教学通过小组讨论、合作活动和互动游戏等形式，能够激发学生的兴趣和积极性，促进学生之间的交流与合作，增强学生的人际交往能力和团队合作意识。在心理健康教育中，通过互动式教学，学生可以分享自己的想法和经验，倾听他人的观点和建议，从而形成共识、加深理解、促进成长。同时，案例分析是一种有效的教学方法，可以帮助学生将理论知识与实际情境相结合，理解抽象的概念和原理。通过分析真实或虚拟的案例，学生可以深入探讨心理健康问题的产生原因、表现形式及解决方法，培养学生的问题分析和解决能力，提高其心理健康问题的应对能力。同时，案例分析还可以激发学生的思维，拓展其视野，培养其批判性思维和创新能力，通过多种形式的活动和讨论，引导学生主动参与、深入思考。

4.2. 游戏化教学与角色扮演

游戏化教学将学习内容转化为游戏形式，结合竞赛、趣味和奖励等元素，激发学生的学习兴趣 and 积极性，增加学习的乐趣和参与度。在心理健康教育中，可以设计各种心理健康主题的游戏活动，如情绪识别闯关、压力释放比赛等，让学生在游戏中的学习，提升情商和心理韧性。另一方面，角色扮演是一种模拟情境的教学方法，通过学生扮演不同角色，在虚拟情景中进行模拟和体验，促进学生情感体验和认知重建。在心理健康教育中，可以设计角色扮演活动，让学生扮演不同角色，体验不同情境下的情感和行为，增强他们的情感认知和社交技能。通过游戏化教学和角色扮演，中小学心理健康教育可以更加生动有趣，激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高学习的效果和成效。同时，这种教学方法还可以培养学生的合作意识和团队精神，促进他们的全面发展和健康成长。

4.3. 情景模拟与实践体验

情景模拟是通过模拟真实情境，让学生参与其中，体验并理解心理健康问题的产生和应对方式。实践体验则是让学生亲身参与实践活动，通过实际操作和体验，增强对心理健康知识和技能的掌握和应用。在情景模拟中，可以设计各种情境，如学校压力、家庭矛盾等，让学生在模拟情境中扮演不同角色，体验各种情感和行为，从而深入理解心理健康问题的本质和解决方法。通过情景模拟，学生可以增强情感认知和社交技能，培养解决问题的能力 and 应对挑战的勇气。在实践体验中，可以组织各种实践活动，如情绪管理训练、团队合作项目等，让学生在实践中学，通过实际操作和体验，掌握心理健康知识和技能，培养自我调节和解决问题的能力，提高应对挑战和解决问题的能力，增强心理韧性和适应力。

4.4. 艺术创意活动与心理健康教育

艺术创意活动包括绘画、音乐、手工制作、舞蹈等形式，能够激发学生的创造力和想象力，提高情感表达能力，促进心理健康的发展。在心理健康教育中，可以通过艺术创意活动来表达情感、释放压力、培养情感管理能力。例如，学生可以通过绘画来表达内心的情感，通过音乐来放松心情，通过手工制作来体验成就感，通过舞蹈来释放压力，从而增强情感认知和情感调适能力。通过艺术创意活动，学生可以在轻松愉悦的氛围中进行心理健康教育，不仅提高了学生的学习兴趣 and 参与度，也丰富了教学内容和形式，还可以培养学生的审美情趣和创新能力，促进他们全面发展和健康成长。

5. 中小学心理健康教育课程实施的路径与建议

5.1. 整合资源，构建多元化教育平台

中小学心理健康教育课程的实施需要整合各方资源，构建多元化教育平台。首先，学校可以整合校内资源，包括教师团队、心理健康教育专家、学生社团等，形成多元化的教学团队，共同为学生提供全方位的心理健康教育服务。例如，学校的心理健康社团组织“心灵树洞”活动，收集同学们的烦恼和困惑，反馈给老师，辅助老师更好地了解学生需求，为开展针对性的心理健康教育活动提供方向。其次，可以借助外部资源，如专业心理健康机构、社会组织、志愿者团队等，开展丰富多彩的心理健康教育活动，为学生提供更广泛的学习和支持渠道。例如，与当地专业心理健康机构合作，邀请专业心理咨询师定期到校开展“心理健康小课堂”活动，通过模拟不同场景让学生感受情绪变化，并学习应对方法。同时，还可以利用现代科技手段，建设在线教育平台和移动应用程序，提供多样化的学习资源和个性化的学习支持，满足学生的个性化学习需求。通过整合资源，构建多元化教育平台，可以为学生提供更全面、更有效的心理健康教育服务。例如，开发一款心理健康教育类的移动应用程序，学生可以在上面记录自己的心情日记，应用会根据记录内容给出一些调节情绪的小贴士，并且设有在线咨询功能，学生有问题可以随时向专业老师提问获取帮助。

5.2. 建立师生家长合作机制，形成教育共同体

要有效实施中小学心理健康教育课程，建议建立师生家长合作机制，形成教育共同体。首先，学校应该积极促进师生家长之间的沟通与交流，建立定期的家长会议、学生座谈会等平台，让师生家长共同参与心理健康教育的规划与实施，分享学校心理健康教育的成果和经验，形成良好的教育氛围。例如，学校可以每月开展一次家长开放日活动，专门设置心理健康教育环节。在活动中，老师展示学生在心理健康课程上的作品，如情绪手抄报等，并分享学生的心理成长故事。家长则分享孩子在家中的表现和自己在家庭教育中的困惑。其次，学校可以组织相关培训和讲座，提高师生家长的心理健康意识和专业知识水平，增强他们对心理健康教育的认知和支持力度。例如，学校应定期组织线上培训课程，如“青少年常见心理问题

识别与应对”课程，要求师生家长共同学习，提升大家对心理健康知识的掌握水平。同时，学校还可以建立学生心理健康档案和家长反馈机制，详细记录学生的基本信息、心理测评结果、日常行为观察记录等。老师定期将学生在校的心理状态和行为表现反馈给家长，家长则填写孩子在家中的情绪变化、生活事件等信息反馈给学校。及时了解学生的心理状态和家庭情况，为学生提供个性化的心理健康服务和支持。通过建立师生家长合作机制，形成学校、家庭和社会的教育共同体，共同促进学生心理健康的全面发展。

5.3. 不断完善评估体系，提高教育质量与效果

要实施中小学心理健康教育课程，学校应建立科学合理的评估指标体系，例如，通过观察记录学生在小组活动中的表现来评估人际关系处理能力，记录内容包括是否主动与他人交流、是否能理解他人观点、是否善于合作等，评估内容包括学生心理健康水平、心理健康知识掌握情况、心理健康问题的解决能力等方面，以客观、全面地评估教育效果。其次，要采用多种评估方法，包括问卷调查、观察记录、学业成绩等。老师在课堂上进行观察记录，记录学生的参与度、注意力集中情况、表情达意等行为表现。另外，分析学生的学业成绩波动与心理健康的关联，综合考量学生的心理健康状况和教育效果。同时，要定期进行评估结果的分析和反馈，及时发现问题和不足，调整和优化教育策略和措施。此外，要加强与相关部门和专业机构的合作，借鉴国内外的成功经验和先进做法，积极与其他先进学校交流合作，借鉴他们在缓解学生考前焦虑方面的成功经验，如某学校开展的考前冥想放松训练活动效果显著，本校引进并结合自身实际情况进行优化后实施，有效降低了学生的考前焦虑水平，提高了心理健康教育的质量和效果。共同推动中小学心理健康教育的不断完善与提高。通过不断完善评估体系，提高教育质量与效果，可以实现中小学心理健康教育的有效实施。

6. 结语

中小学心理健康教育的重要性与意义不可低估。首先，良好的心理健康是学生全面发展的基础，对其身心健康、学习成绩、社交关系等方面都具有重要影响。通过心理健康教育，学生能够更好地认识自己，学会有效应对挑战，提升自我调节能力，增强心理韧性，从而更好地适应学习和生活的各种压力。其次，心理健康教育有助于预防心理健康问题的发生，减少学生的心理健康风险，为他们的健康成长提供保障。通过心理健康教育，可以培养学生积极向上的心态和情感态度，预防和减少不良行为和心理障碍的发生。此外，心理健康教育还有助于提高学生的社会适应能力和人际交往能力，增强社会和谐稳定。未来，我们希望能够进一步加强对中小学心理健康教育的重视和支持，建立健全的教育体系和机制，加强师资队伍建设，完善课程内容和教学方法，提高教育质量和效果。同时，呼吁社会各界关注心理健康教育事业的发展，共同关心学生的心理健康问题，形成全社会共同关注、共同参与、共同促进心理健康教育的良好局面，为学生的健康成长和社会的和谐发展作出更大的贡献。

综上所述，本文围绕中小学心理健康教育的有效课程与教学方法展开讨论。从课程设计原则、课程内容、教学方法与策略以及课程实施路径与建议等方面进行了详细阐述。通过合理的课程设计、丰富的课程内容、多样的教学方法以及有效的实施路径，可以提高中小学心理健康教育的质量和效果，促进学生的全面发展。未来，我们应进一步加强对中小学心理健康教育的重视和支持，不断完善教育体系和机制，加强师资队伍建设，提高教师的专业素养，为学生提供更好的心理健康教育服务。同时，我们也希望社会各界能够更加关注青少年的心理健康问题，共同营造一个有利于青少年心理健康发展的社会环境。

参考文献

- [1] 张大均. 加强学校心理健康教育培养学生健全心理素质[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2002(1): 17-23.

-
- [2] 教育部等十七部门印发《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)》[J]. 中小学德育, 2023(5): 79.
 - [3] 樊泽民, 朱红松, 高春柏. 贯彻落实专项行动计划全面加强和改进学生心理健康工作[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(6): 805-808.
 - [4] 邓林园, 梁洁姍, 李蓓蕾, 等. 中小学心理健康教育现状: 心理教师与学校管理者的不同视角[J]. 教师教育研究, 2018, 30(4): 58-64.
 - [5] 张微, 郑梦涵. 心理健康教育课程设计原则[J]. 中小学心理健康教育, 2009(18): 21-22.