

马克思主义社会科学方法论对教师开展中小学心理健康课程的指导意义

侯姝娜

宝鸡文理学院教育学院, 陕西 宝鸡

收稿日期: 2025年9月18日; 录用日期: 2025年10月10日; 发布日期: 2025年10月22日

摘 要

马克思主义社会科学方法论以科学性、系统性、实践性、先进性的特质, 以唯物史观为理论基础, 创造性地提供解决问题的思路和方法, 深层次地指导当代中国社会各类问题科学地推进, 有着较强的应用性和实践性。近年来, 越来越多的学生出现焦虑、抑郁、自卑等心理问题, 更有甚者出现自伤行为, 这些问题不仅影响学生的学习和生活, 还对他们的身心健康造成不可逆转的负面影响。因此, 中小学教师必须对学生实施有效的心理健康教育, 帮助学生更好地度过心理危机。对此将重点探讨马克思主义社会科学方法论在中小学教师开展心理健康教育工作上的指导意义, 以期为中小学心理健康教师的教学提供参考借鉴。

关键词

马克思主义, 社会科学方法论, 中小学, 心理健康教育

The Guiding Significance of Marxist Social Science Methodology for Teachers in Conducting Mental Health Courses in Primary and Secondary Schools

Shuna Hou

College of Education, Baoji University of Arts and Sciences, Baoji Shaanxi

Received: September 18, 2025; accepted: October 10, 2025; published: October 22, 2025

文章引用: 侯姝娜(2025). 马克思主义社会科学方法论对教师开展中小学心理健康课程的指导意义. *心理学进展*, 15(10), 214-220. DOI: 10.12677/ap.2025.1510562

Abstract

Marxist social science methodology is characterized by its scientific, systematic, practical, and progressiveness traits. It is grounded in the theoretical foundation of historical materialism. It creatively provides the solutions and methods for practical problems, and deeply directs the realistic problems. With the direction of Marxist social science methodology, our China's realistic problems have been scientifically advanced. That is to say Marxist social science methodology has strong practicality and applicability. Recently, more and more students in our country have been suffering from psychological problems, such as anxiety, depression, low-esteem and so on. Students with more serious psychological problems have also exhibited self-harming behaviors. These problems not only affect our students' life and study, but also cause irreversible negative impacts on their physical and mental health. Therefore, our primary and secondary school teachers must give students effective mental healthy education. At the same time, teachers should help students get through the psychological crisis period. According to above issues, this paper will focus on discussing the guiding significance of Marxist social science methodology for mental health education in primary and secondary schools, and provides suggestions for teachers in practical work.

Keywords

Marxism, Social Science Methodology, Primary and Secondary Schools, Mental Health Education

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

马克思主义总体分为马克思主义哲学、政治经济学、科学社会主义三部分，其中社会科学方法论贯穿于整个马克思主义，并具有“具备一定的创造性、开拓性及开放性”（刘鹏华，2021）。马克思主义社会科学方法论在扬弃的过程中，逐渐吸收人类社会进程中积极有效的成果，并不断地推陈出新。马克思主义社会科学方法论主要包括以实践为基础的研究方法、社会系统研究方法、社会矛盾分析方法、社会主体研究方法、社会过程研究方法、社会认识与评价方法等。其将解决的问题类型主要“包括人类社会与自然界的关系问题、人类社会的形成问题，以及对历史、人的问题的解答”（吕微，2021）。同时马克思主义社会科学方法论对“对物质和意识、社会存在和社会意识、事物发展客观规律以及人主观能动性等的认识，启示了马克思主义社会科学方法论，使马克思主义社会科学方法论能够更加具体、有针对性”（黄灵洁，2019）。由此可见马克思主义社会科学方法论具有较强的优越性，一方面体现在可以更加辩证地对社会问题进行科学的研究，另一方面又体现在可以将“具体问题具体分析”的特质落到实处。马克思主义社会科学论还提出了社会科学研究的的基本原则，包括客观性原则、主体性原则、整体性原则、具体性原则和发展性原则。那么在社会科学研究中，遵循马克思主义社会科学方法论的基本原则，有助于确保研究方法的科学性和有效性。

2. 学校心理健康教育的紧迫性

当前社会，学生面临着来自于学业、家庭、人际交往等方面的巨大压力，使学生的心理健康问题变得普遍化、低龄化（左晓荣，2025）。并且学生又正处于青少年身心发展的关键期，在这一阶段需要面对自

我认知、人际关系、学业成就等多重挑战,如果缺乏正确的引导和支持,可能会出现心理困扰。同时现今社会智能设备覆盖率高,青少年更早接触到信息冗杂的互联网世界。导致青少年因为信息过载而产生认知负荷,使他们在过多的信息中感到迷茫不安。同时社交媒体所呈现的精的人设、完美生活更不断引发着社会比较,过度向上比较会导致青少年出现嫉妒、自卑;而向下比较又会使他们不思进取,甚至出现网络霸凌的现象。而且学生们在新媒体环境中衍生的心理压力,容易演变为网络成瘾、社交障碍、容貌焦虑等现实问题,使陷入心理健康的漩涡,因此保护中小学生的心理健康迫在眉睫。然而心理健康教育在部分学校中并未得到足够的重视,导致学生在遇到心理问题时缺乏正确的应对方法。

现今一些学校虽然开设了心理健康教育课程,但教学内容和方法往往过于单一,缺乏针对性和实效性。部分学校的心理健康课过分强调概念学习,着重知识点的学习,不但没能缓解学生的不良心理状态,还反向增大中小学生的学业压力(韩丽芳, 2020)。还存在心理健康教育思政化,将心理健康教育简单地与思政课堂融为一体。同时还存在心理课程评价体系不完善、评价方式不合理等。并且部分心理老师片面认为学生心理健康教育就是咨询与讲座,即使开展心理健康活动课也缺乏科学性与实效性(李盼盼, 梁丰, 2023)。同时目前大多数心理健康课程以理论讲解、小组讨论的形式进行,活动单一,学生参与度较低(董波等, 2020)。但是正确高效的心理健康教育有利于青少年建立正确的情绪认知,帮助他们学会调节和管理情绪,增强心理韧性,促进身心健康发展。因此学校心理健康教育的紧迫性不容忽视,为了改变这一现状中小学应高度重视心理健康教育,加强师资队伍建设和完善课程体系,提高心理健康教育的针对性和实效性,促使学校的心理健康教育更好地服务学生。

3. 马克思主义社会科学方法论在学校心理健康教育中的指导意义

3.1. 社会主体的研究方法要求心理健康教育要以学生为主体

马克思主义的主体性原则强调人在实践和认识活动中的主导地位和作用。这一原则认为,人不仅是客观世界的反映者,更是客观世界的改造者。人通过实践活动,不断认识世界、改造世界,实现自身的发展和进步。因此教师在开展心理健康教育时,应当坚持教师主导,学生主体的课程角色配置,从而让学生真正成为课堂的主人。因此在开展心理健康课时,教师应当依据不同阶段学生的认知发展水平的不同,以及学生主体性之间的差异。坚持学生为主体,有针对性地开展心理健康教育课程,并且还要保证每一堂心理课的设置能尽可能地照顾到更多学生。这就要求教师要站在学生的立场上去进行课程设计,并依据学生的心智发展水平,以及学习兴趣等方面对其进行“量体裁衣”式的教学设计。做到对同一个教学主体,对不同的学生群体也要进行相应的修改。并且随着认知水平的提高,心理老师在开展心理课时所设置的课堂活动也应该进行调整,小学以趣味性活动为主,初中以探究性活动为主,高中则需要以思辨性活动为主,来不断适应学生的认知发展水平。

社会主体的研究方法在心理健康教学中的应用

例如,在讲解“学习倦怠”这个常见的学习问题,对于小学生则需要设计相应活动,让他们在趣味活动中发现什么是学习倦怠,然后再让他们在活动中探寻解决方法,此时教师只是一个课堂流程的规划者;而对于初高中生,就要适当增加理论学习,让他们通过理论学习来思考自身的学习现状,并结合活动来总结解决方法,同时教师适当的提出问题,启发他们的思考。在讲解“时间管理”这个教学主题时,小学低年级在丰富的课堂活动外应当增加时间观念的建立,为孩子们早早树立珍惜时间的意识;小学中高年级及初中学生应当注重时间的划分,教导学生们如何进行时间划分,做好资源管理;而对于高中生则应该强调如何有效高效利用时间。通过上面两个例子,很好地启示我们工作在一线的心理教师要以学生为主体,同时要思考如何将同样的心理健康话题,更好地贴当下学生的心理发展。

3.2. 社会系统的研究方法要求心理健康课程设置具有系统性

从俞国良教授所主编的北师大版《心理健康教材》来看,心理健康教育的教学选题符合马克思主义的系统原则。马克思主义系统性原则认为,系统是由相互联系、相互作用的要素组成的有机整体。整体属性大于其组成部分属性的简单总和,即具有非加和性。因此要求我们在运用马克思主义社会科学方法论在分析问题时,要注重整体性的把握,从全局角度思考,避免片面性和局部性。同样以俞国良教授所编著的北师大版《心理健康教育》的高一全一册、高二全一册、高三全一册,这三本书而言编者就按照学生发展的顺序,心理特点,将高一第一课设置为“开学与适应”,而高三的最后两课主要探讨的话题又是关于“高考”与“未来抉择”。由此可见,编者考虑到了学生各个阶段的特异性以及发展性,将学生看作一个发展的系统化个体。因而在进行心理健康教育的课程安排时,应确保把握好整体,注意内部各个教学主体之间的联系。因此在教学过程中应确保心理健康课中所开展的各个知识点高度衔接,首先将一堂课的知识点有效衔接,从而是整个学期,并推至整个年级进而保证整个学段心理健康课的高度衔接,最后实现各个教学阶段间的完美契合,形成一个下到小学一年级上至高中三年级的完整的心理健康教学体系,真正做到全方位、全过程心理育人。

社会系统的研究方法在心理健康教学中的应用

例如,以“人际交往”为主题开展课程时,小学低年级学生应着重培养他们礼貌友善的人际交往品质,使他们尽快实现幼小衔接,快速融入新的集体生活。同时培养他们乐观友善使其收获友谊,在人际交往中获得乐趣。伴随着学生的身心发育,小学中高年级学生需要教师开展初步的青春教育,引导他们进行恰当的异性交往,学会把握异性交往的尺度,帮助他们建立良好的异性间同伴关系。进入初中后学生正式步入青春期,一些学生开始拒绝与父母老师沟通,出现逆反心理,因此心理教师在课堂中应当着重引导学生学会积极沟通,并教给他们与长辈、老师沟通的方法。高中后学生身心发展趋于成熟,人际交往中应着重引导学生正确对待异性间同伴交往,培养学生的责任意识,让他们明白友情与爱情的区别与界限。

3.3. 社会矛盾研究方法要求心理健康课程以学生实际需要为主

马克思主义矛盾观是马克思主义理论的重要组成部分,它揭示了事物内部和事物之间矛盾运动的规律。矛盾是事物发展的源泉和动力。推动着事物不断向前发展。通过深入分析矛盾,我们可以揭示事物的本质和规律,从而更好地认识世界和改造世界。我们教师在开展心理健康教育时,也免不了遇到各种各样的矛盾,那么在教学过程中如何化解这些矛盾是现今老师需要掌握的本领。还要求老师们不仅要有有效化解矛盾还要将矛盾转化为教学中有用的部分。首先在教学中应正确看待教学过程中所出现的各类矛盾,例如主观的内心体验与客观的课程要求之间可能存在差异和冲突,心理课往往强调个人的感受与认知,具有很强的自主性。因为学生可能认为某些课程内容不符合自己的实际情况或需求,从而产生抵触情绪。还有个体与群体之间的矛盾可能使学生在课程中感到被忽视或无法满足自己的需求,同时每个学生就同一个心理问题可能会产生不同的情绪,而心理课程大多以课堂教学为主,参与的是一个群体,因此心理课程开展应更加关注学生当下心理需要与群体诉求,让心理课更符合多数学生的发展需要。

社会矛盾的研究方法在心理健康教学中的应用

心理课的实际开展过程中会遇到很多矛盾,这就要求我们首先要具体问题具体分析。在上课前,开展调研,做好学情调研。细致了解学生的心理需要,根据学生的实际需求和问题,设计更具针对性和实效性的课程内容,使课程更加贴近学生的生活实际。以高中学段的学生心理特点分析,高中一年级学生正处在自我意识、独立思考能力迅速发展的时期,是心理上的“断乳期”,此时需要着重开展“自我意

识”“人际沟通”等系类主题辅导；高二年级学习压力骤增，主要应关注学生学习心理，心理课堂可从“学业压力”“学习倦怠”“时间管理”等主题入手；高三年级学生面对巨大的高考压力，心理课应开展相应以“考试焦虑”“压力调试”“职业生涯发展”的心理课堂。在课堂中尽可能使每位学生都能参与其中，为每位学生都创造分享表现的机会。并且在课后认真回访，建立学生反馈机制，及时了解学生对课程的意见和建议，以便对课程进行调整和改进。课前调研与课后回访的相结合，一方面可以让心理老师更好的了解课堂开展效果，为今后课堂优化提供经验教训，另一方面可以使学生们更好地浸润一堂心理课，在回访中认真思考课堂收获。

3.4. 社会过程研究方法注重学生发展阶段性特点

我们首先要认识到人类社会过程是连续性与非连续性的统一、前进性和曲折性的统一，社会历史进程同样遵循马克思主义否定之否定规律，强调事物变化发展总趋势的前进性以及道路的曲折性。因此我们在看待学生时，也要将他们看作一个正处于发展中的个体。同时学生成长过程中具有阶段性的特点，因此我们在开展心理健康课时也应该关注不同阶段学生身心发展不同的特点。这要求心理课堂活动设计也要增加动态性、发展性元素，同时也关注学生的阶段性特征。因此，心理老师要以动态发展的视角看待学生，不因一时的行为贴标签。心理老师应关注学生行为背后的成因与转变的可能，陪伴学生走向更好的自己，相信每个学生都有坚强向上的力量。并且教师还需理解学生的心理发展阶段、制定有针对性的教育策略、预防心理问题并促进学生的全面发展。

社会过程的研究方法在心理健康教学中的应用

例如初中生由于身体发展与心理发展不同步，很容易出现自我认知矛盾，并且初中生处于形成自我认同的关键期，此时学生的内心情感丰富、敏感且多愁善感，容易受到外界言论的影响。因此在对初中生开展以“自我认同”为主题的心理课程时，教师要以社会过程研究方法中动态、发展的视角来引导学生将自己看作是一个与他人、社会、集体间互动的动态实体。在具体教学中可以展开以“自画像”为例的探究性活动，使学生先展示自己心中的“本我”，让他人了解自己，再鼓励学生们互相评价，以了解别人眼中的“社会我”，从而在不断探索中客观地认识自我、了解自我，最终实现悦纳自我。除此之外，心理教师应引导学生认识人处于不断发展中，同时自身也以发展的视角看待学生。即使学生在课堂中表现出负向情绪，不当言行，也不应给学生简单随意地贴上“抑郁”“自卑”“不合群”等负向标签。使其明白困惑、矛盾是个人自我认同中正常的现象，帮助学生认识到人是不断发展前进的。鼓励学生要欣赏自己的特色，期待自己的成长。

3.5. 实践基础的研究方法要求心理健康课程以实践活动为主体

马克思主义主张实践论，认为社会生活源于实践，提出“实践是检验真理的唯一标准”。只有通过实践，人们才能将主观与客观、认识与实践统一起来，从而检验认识的真理性。这一观点为正确认识世界和改造世界提供了科学的方法论，同时也为我们的心理健康教育课程开展开辟了思路。然而，当下心理健康课程开展主要以知识讲解为主心理讲座为辅的形式，形式单一内容枯燥。因此在开展心理健康课时，应当丰富活动的类型，设置更多能吸引不同年龄阶段学生的实践活动，让他们能够沉浸式体验一堂心理课。例如小学生应当引入更多趣味性活动，而初中生就要在趣味性活动的基础上增加逻辑性活动，高中生就应当扩大逻辑性活动，趣味性活动为辅。以实践活动为主体不仅考验了心理教师的活动组织能力，更考验了相应老师对活动的总结升华水平。在课堂活动或团辅活动中，争取让每个学生都能展示自我、分享故事，遇到性格内敛的学生应多给他们表现的机会，打开他们的心房让其体会到集体活动的乐趣，尽可能地使每一位学生都参与其中，在心理健康教育活动中获得力量。

实践基础的研究方法在心理健康教学中的应用

例如在开展“团队精神”培养为主题的心理课时，教师应当避免单向灌输式的“团队精神”重要性的理论课，秉持“实践是认识的来源、动力和最终目的”。让学生们在具体的活动与实践体验中，在体验中将团队精神的重要性内化于心外化于行。教师应当秉持真正的知识来源于实践，组织开展系列活动，例如“神笔马良”“心有千千结”“坐地起身”等经典的有关团队合作的活动。让学生直接投身于团队任务，让他们在亲身体验后最终真正认识到团队合作的重要性，在成功中体会到 $1+1>2$ 。在任务完成后进行整合梳理，引导学生主动提炼出“团结协作，互助共赢”的精神主旨。真正做到让学生在活动中思考，在体验中获得感悟，真正将心理课还给学生，让学生在具体实践中成为心理课的主导者。

3.6. 社会认识与评价的研究方法要求课堂评价多层次善引导

马克思主义的社会认识认为，社会的发展遵循着客观规律，即生产力与生产关系、经济基础与上层建筑之间的矛盾运动规律，它要求人们在评价社会现象时，必须遵循客观规律，坚持实事求是的原则，马克思主义还注重实践标准，即把实践作为检验真理的唯一标准，通过实践来验证和评价社会现象的真伪和优劣。总而言之，马克思主义社会认识与评价是一个深刻而系统的理论体系，它揭示社会的本质和规律、推动社会的进步和发展具有重要意义。因此马克思主义社会科学方法论指导下的心理健康教育课程的评价首先是要以心理课程本身出发，同时心理健康教育的教学目标也是全面多方位的，不仅要学习相应的知识，更重要的是将心理健康知识融入个人学习生活，提高学生对心理健康的认识与重视。并且打破偏见，不将心理问题妖魔化，还要有识别心理问题的能力从而遇见心理危机能自我开导实现自救，由此可见该心理健康课程的课程评价也应该是多层次的。同时教师还应该根据不同学生的自身特点和发展情况，注意学生在日常学习和生活实际中的表现对学生进行多维度的考量。

社会认识与评价的研究方法在心理健康教学中的应用

心理老师在具体课堂教学中如若发现学生的缺点与不足时，在不伤害学生自尊心的基础上对其恰当引导，注意发现学生身上的闪光点，并且要在学生中多多使用榜样的力量，让课堂中形成积极向上的课堂氛围，用恰到好处的课堂评价鼓舞每一位学生的学习向上之心。同时课堂评价应当避免以分数论英雄的情况，多采用过程性的评价标准。心理老师在评价学生时，应当不定标准，不进行比较。关注个体，学生个人的进步就是一堂心理课成功的考量标准，心理教师可以通过记录学生在课堂活动中的表现与讨论从而对学生做出发展性评价，将心理课的课堂评价变成嵌入式的动态性评价。

4. 马克思与社会科学方法论对学校心理健康教育开展的重要意义

综上所述，马克思主义社会科学方法论中包含先进的、科学的方法对教师开展中小学心理健康课有着重要的指导意义。因此从事中小学心理健康工作的相关教师在开展心理健康课时要将其巧妙运用于教学过程，将其渗透于教学活动、教学设计当中去。这对提高一堂心理健康课的课堂效率意义重大，同时也对课堂活动的高效开展有着重要指导价值。马克思主义社会科学方法论指导下的心理健康课必定有利于激发学生的学习兴趣，使学生从被动参与到主动参加最后升华至自主学习，同时还有利于帮助学生们养成良好的学习习惯以及培养严谨的实践思维，让他们养成健康乐观的心理环境。并且合理巧妙的将马克思主义社会科学方法论与基础教学实践相结合，可以指导中小学教师更系统、更全面的考虑课堂任务的开展与系统化构建。也能指导中小学教师更好地将学生的实际需要与现实发展有机结合，将教学安排、教学计划立足于学生需求，并精确到每个孩子具体的需要，从而真正做到“心理育人”。把适用于整个班级的“大教学”也能在深入了解学生心理需要后转变为专属个人的“小心育”，使孩子们更能深切感受到教师们的爱护之心。除此之外，马克思主义社会科学方法论还能更好的指导教师们学会纵向的看

待学生的发展,以一个发展的眼光来看待我们的学生心理变化,设身处地的来理解学生,换位思考学生的心理困境。马克思主义社会科学方法论还能帮助中小学心理健康教师们以发展、感同身受的角度设计教学主题与教学活动。与此同时,在此指导下教师在设计相应的课堂环节时把学生的亲身实践与课堂主题紧密相连,使学生在实践中获得心理韧性的增强。最后马克思社会主义方法论还能科学地指导教师对学生心理课进行评价,不以成绩为依据,而以学生的进步发展为准则,立足于每个学生个体的进步与成长。以发展的眼光看待每个学生的现状,多以鼓励式教学为主,尊重学生的独立思考,不以标准答案来束缚学生的思维。总而言之,马克思社会主义方法论对中小学教师开展心理健康教育工作起着重要的指导作用。

参考文献

- 董波,石宇菲,韦洪涛(2020). 学校心理健康教育课程评价的现状与思考. *苏州科技大学学报(社会科学版)*, 37(5), 90-95.
- 韩丽芳(2020). 中小学心理健康教育的现状和发展分析. *中国教育学刊*, (S1), 10-11.
- 黄灵洁(2019). 浅谈马克思主义社会科学方法论及其当代价值. *法制与社会*, (32), 227-228.
- 李盼盼,梁丰(2023). 中小学心理健康教育活动课的现状与改进策略. *中国教育学刊*, (S1), 126-127, 130.
- 刘鹏华(2021). 马克思主义社会科学方法论在实践中的运用及其当代价值. *才智*, (30), 8-10.
- 吕微(2021). 马克思主义社会科学方法论及其当代价值. *科技资讯*, 19(5), 191-193.
- 左晓荣(2025). 中学心理健康教育的创新路径与实践探索. *教育*, (3), 124-126.