

# 初中心理健康教育课程问题分析

马一萌

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年3月29日; 录用日期: 2023年5月30日; 发布日期: 2023年6月7日

---

## 摘要

学生的健康心理不是一蹴而就的, 它需要经历长期而系统的过程。因此, 开设心理健康教育课程能够更好地普及心理健康相关知识, 为学生应对心理问题提供科学的指导, 普遍提高学生的心灵素质。在初中阶段开展心理健康教育课程是开展心理健康教育的重要途径, 也是落实国家政策的需要。尽管许多学校已经开设了心理健康教育课程, 然而, 在实际教学中, 该课程存在内容不全面、教学方法单一等问题。本文通过文献研究、实地调研和问卷调查等方法, 对初中心理健康教育课程存在的问题进行了分析, 并提出了改进和完善的措施。

---

## 关键词

初中心理健康教育课程, 问题分析, 改进措施

---

# Analysis of Mental Health Education Curriculum Issues in Junior Secondary Schools

Yimeng Ma

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 29<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 30<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 7<sup>th</sup>, 2023

---

## Abstract

A healthy psychology for students is not something that can be achieved overnight; it needs to go through a long-term and systematic process. Therefore, offering mental health education courses can better promote knowledge related to mental health, provide scientific guidance for students to cope with psychological problems and generally improve their psychological quality. The introduction of a mental health education course at junior secondary level is an important way to

**develop mental health education and is necessary for the implementation of national policies. Although many schools have introduced mental health education courses, however, in actual teaching, the course has problems such as incomplete content and single teaching method. Through literature research, field research and questionnaire surveys, this paper analyzes the problems of the junior high school mental health education curriculum and proposes measures for improvement and refinement.**

## Keywords

**Junior High School Mental Health Education Curriculum, Problem Analysis, Improvement Measures**

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

随着我国经济的飞速发展，人们的生活水平和社会压力不断上升，心理健康问题已经成为一个备受关注的社会问题。同时，学生心理健康问题的出现也影响了其学习和发展。因此，从学生个人发展需要和国家政策支持力度来看，心理健康教育的实施已经变得刻不容缓[1]。根据 2019 年中国青少年心理健康状况调查结果显示，约有 60% 的中学生存在不同程度的心理问题，如焦虑、抑郁、自卑等。这些问题严重影响了学生的心理、生活和发展。因此，心理健康教育的实施对于学生的全面发展和社会的可持续发展具有重要意义，学生是社会的未来，开设心理健康教育课程可以从根本上促进全社会的心理健康。

在日本和美国等国家，心理健康教育工作已经有了长足的发展。在日本，心理健康教育的快速发展始于二战后美国的教育考察团访日，其内容主要包括五个方面：寻找自我、思考自我、认识自我、压力应对方法以及社交沟通方法[2]。在美国，国防教育法要求提供经费来提高心理健康教育的水平，指定学校推行心理辅导，并对心理健康教育做出系统的评估计划。一些州也利用立法的形式来保障心理健康教育的实施。这些措施和政策为心理健康教育的发展提供了重要的保障和支持。除此之外，国外的一些研究还关注了心理健康教育的社会支持。例如，在日本，一些学校和社区为学生提供了心理咨询服，并开展了一系列有益的心理健康教育活动，这些活动在社会上得到了广泛的认可和支持。这些社会支持措施在促进心理健康教育的实践和推广方面起到了至关重要的作用。

2002 年，《中小学心理健康教育指导纲要》的出台标志着我国中小学心理健康教育的正式启动[3]。各省也都根据各自情况对《纲要》进行了响应，积极推进心理健康教育的实施。例如，上海地区的初中阶段心理健康教育以课程的形式进行，注重智力因素及非智力因素的培养，采用心理测试、课后练习反馈及教师观察等方式进行灵活评价。此外，我国的一些研究也关注了心理健康教育的实践效果和问题。例如，一些研究发现，我国中小学生的心理健康状况普遍较差，需要加强心理健康教育的实施。

## 2. 相关概念界定及理论基础

### 2.1. 相关概念的界定

#### 2.1.1. 心理健康

关于什么是心理健康，国内外学者由于个人所处的文化背景、研究立场、研究方法不同，至今没有统一的标准，下面从国内外有关专家的不同角度列举几种比较典型的定义。日本学者松田岩男认为：“心

理健康是人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应的一种心理状态[4]。”我国学者对心理健康的定义张承芬认为：“心理健康是指个体在各种环境中都能保持心理机能状态的良好，在外界环境的影响下能不断调整自己和内部的心理结构，使其能够与外界环境保持协调与稳定，在逐步提高个体心理发展水平的同时完善人格特质[5]。”冯忠良认为：“心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。”而所谓适应，实质上是有机体对环境影响的调节功能[6]。李慧生认为：“心理健康指人的一种心理机能状态，这种状态较稳定和持久。这种状态是个体在接触社会环境时与社会环境的相互作用，主要是与人交往中心态是否正常，需要、情绪和认知是否保持稳定，在真实的自我表现下保持稳定的人格特征并达到一种和谐状态[7]。”

### 2.1.2. 心理健康教育

陈家麟教授认为：“学校心理健康教育就是主要依托心理学技术及理论，并结合学校日常的教育和教学工作，根据学生心理和生理的发展特点，制定一定的计划和目标，对学生的心理素质进行培养，对学生的心灵潜能进行开发，从而对学生身心健康发展和提高素质起到促进作用的教育活动[8]。”林崇德认为：“心理健康教育是培养受教育者良好心理素质、提高其心理机能，充分发挥其心理潜能，引导个体全面发展的教育，在教育活动中是教师与学生心理互动的活动过程，也是素质教育的重要组成部分之一[9]。”董优梅认为：“心理健康教育是指在以心理学的理论为指导下，运用教育的手段以丰富学生的心灵健康知识，完善他们的人格，提升他们的心理健康水平，发掘他们的心理潜能，使之最大限度地实现自我[10]。”

综上所述，可以得出本研究对初中心理健康教育的定义：初中心理健康教育就是指学校根据初中生年龄和身心发展的特点与规律，设定教学目标和教学计划、在活动中有组织地对学生心理施加直接或间接的影响，以促进其发展，优化学生的心理品质、健全学生个性，提高学生心理素质的过程。

### 2.1.3. 心理健康教育课程

关于心理健康教育课程的概念界定，目前学界也尚未形成统一的定义。学者们众说纷纭，比较具有代表性的有姚本先，李群、方双虎，曹梅静、王玲，叶一舵等人的观点。结合现有的研究，本研究采用姚本先的观点，将心理健康教育课程定义为：心理健康教育课程是指学生在学校情境中获得的关于心理健康发展、心理素质提高方面的全部教育性经验。学校心理健康教育课程是由心理健康教育学科课程、活动课程、环境课程和融合型课程等部分组成[11]。

## 2.2. 理论基础

### 2.2.1 心理健康教育理论

北京师范大学的林崇德教授对中小学心理健康教育的研究比较系统，他提出心理健康教育的目的是为了促进学生的全面发展。他认为学校心理健康教育应该遵循六项原则：一是，科学性原则；二是，尊重和理解学生原则；三是，预防、治疗和发展相结合的原则；四是，全体和个别相结合的原则；五是，助人自助原则；六是，允许心理健康教育教材多样化的原则。关于师资队伍建设方面，林崇德认为心理健康教育教师应该要进行专业的培训[12]。林崇德提出的关于心理健康教育的理论对我国中小学心理健康教育目标的制定、课程设置、教学实施、教材、师资队伍建设等方面提供了依据。

### 2.2.2. 人本主义教学理论

人本主义在教学方法上强调以学生为中心，提倡打破传统教学模式，更好地发挥学生自主能动性。增加学生的自信心，提高学生学习的热情，开放学生自我潜能及自我能动性，从而有利于提升心理健康教育的教学效果[13]。在初中心理健康教育课程中，教育者可以通过关注学生的情感需求和个体差异，引

导学生树立积极的自我概念和价值观，提高自尊心，从而促进学生心理健康发展。

### 2.2.3. 发展心理学理论

刘国艳提出：“发展心理学是研究个体从受精卵开始到出生到成熟，直至衰老的生命全程中心理发生、发展的特点和规律的科学[14]。”人的心理成长不可能一成不变，不同年龄阶段的人会呈现出不一样特点，而有了发展心理学，成长的规律和特点得以解释。初中阶段的学生正处于“狂风暴雨期”，心理健康教育课程内容的设置应该结合发展心理学的理论知识做出调整。

## 3. 初中心理健康教育课程实施现状问题原因分析

### 3.1. 课程设置系统不全面

1) 课程开设不全面出现的原因有：学校管理者认识不足，重视不够。一方面，学校领导者观念陈旧落后、认识片面。在课程开设上，仅开设初一、初二年级，初三年级并未开设。学校对于课程的安排倾向于需要中考的科目，因为这些科目与升学率有着更为密切的关系，而初三年级的课程较之初一、初二年级增多，课程安排有限，在优先安排中考科目之后，心理健康教育就被“挤”出课程表。由此可见“重文化，轻心理”的观念依然严重。另一方面，学校管理者重视不够。新冠疫情期间，全国各地学校都响应教育部的号召，开展“停课不停学”线上教学活动。而本中学在疫情期间没有对心理健康教育课程做出相应的调整，可见学校对于心理健康教育课程的重视不够。

2) 挤占课程现象严重存在挤占课程的原因有：一、非心理健康教师对心理健康教育课的重视程度低。心理健康教育课不需要参加升学考试，与其他不用参加升学考试的科目一样，被称为“副科”，而需要参加中考的科目被认为是比较重要的科目，所以被称为“主科”，由于非心理健康教师的认识不足，重视不够，在考试前后挤占心理健康教育课的现象更为严重。二、学校管理者重视不够，监管不力。学校管理者对于心理健康教育课程实施环节疏于监督管理，对于心理健康教师的教学情况不清楚，也没有针对换课、挤占课程行为的相关规定，导致教师之间换课、占课等现象频繁发生。

### 3.2. 教学模式难以满足学生的需求

1) 课程目标不清晰在访谈调查中，研究者发现该中学学校管理者在管理上把心理健康教育课程与一般的文化课程等同起来。但心理健康教育课程和一般的课程是有区别的。一般课程的目标的结果是可以预料到的，而心理健康教育课程具备非预成性，学生的发展具备极大的可能性，这就意味着课程实施的结果是难以预料的。另外，心理健康课程目标设置过过于空泛，操作性不强。例如，某教师在制定某个课时的目标时提到“增强学生的自我意识”，类似于这样的课时目标在心理健康教师的教案中经常出现。而这样的目标显得空泛和抽象。产生这些问题的原因有：第一，学校管理者观念陈旧，没有认清两者目标的区别。统学科课程目标强调认知性、封闭性和预成性。教师和学生一般会根据预定的方案进行教学活动，教学成果是可以预料的。而心理健康教育的目标是要提高全体学生的心灵素质，促进学生人格的全面发展。可见，心理健康教育的课程的目标更注重个体心理的体验性。第二，教学目标抽象、空泛。在没有教材为依据的情况下，教师往往根据《纲要》的要求进行目标设置。比如帮助学生认识自我、帮助学生学会调节情绪、帮助学生提高心理水平等，这些目标的设置都过于抽象和空泛，不够具体。

2) 教学方法单一对学生的调查可知，教师采用的主要教学方法为知识讲授法和多媒体教学法。知识讲授法是一般学科都适用而且常用的教学方法，它强调教师的主导地位，忽视学生的主动性。由于学生几乎在每一种课堂上都体验过知识讲授法，所以知识讲授法对于学生而言是枯燥无味的。存在上述问题的原因有：第一，讲授法易于操作，教师运用起来较为方便；而且讲授法一般能够比较系统的讲解知识点，对于学生识记有帮助。第二，由于学校没有专门的团体辅导室或者专门的活动场地，上课地点基本

都在室内，在室内活动约束比较大，所以有些教学方法，诸如游戏法、角色扮演等在室内不好进行。

### 3.3. 师资力量薄弱，专业人员匮乏

据调查结果显示，该校心理健康教育师资情况主要存在以下主要问题：专职教师配比不足。参与调查的学校所拥有的心理健康教师中专职人数占比 43.9%；兼职教师占比 56.1%。此次参与调查的学校中心理健康教师配比情况值得进一步的关注，其中心理健康教师配比达标的学校占 85.2%，未达标的学校占 14.8%。此外，参与调查的心理健康教师的专业背景和资质方面有待加强。本次调查中，具备心理学专业背景的教师占 73.5%；其中拥有心理教师资格证占 87.3%，仍有 12.7% 的教师尚无心理教师资格证；无任何心理健康工作相关资质的教师占 11.7% [15]。

## 4. 应对初中心理健康教育课程存在问题的对策

### 4.1. 完善心理健康教育课程设置

#### 1) 学校管理者加强对心理健康教育课程的重视和落实

在心理健康教育课程实施方面，学校管理者应该做到以下几点：第一，制定相关的规章制度，使得心理健康教育课程的实施有制度保障。对心理健康教育教师行为提出具体的要求，对换课、占课等情况做出明确的规定，对于学生的行为也要做出具体的要求。为课程的实施创造更良好的条件。第二，为心理健康教育课程实施提供更多的资金支持。学校心理健康教育课程的在很多方面都需要资金支持，比如心理咨询室的完善、沙盘室的建立、先进教学设备的购买、先进技术的引进等。只有获得更多的资金支持，才能更好的促进心理健康教育课程实施。第三，加强对心理健康教育课程的组织领导。心理学科课程、活动课程、环境课程和融合型课程都属于心理健康教育课程，对于初三年级课程多的问题，学校管理者可以灵活组织课程实施，安排活动课程、环境课程或者融合型课程，确保全面开设心理健康教育课程。作为学校管理者，要推进心理健康教育的广泛开展[16]。

#### 2) 强化管理，确保心理健康教育课程的实施

在制定工作计划和课程安排之后，要跟进课程实施过程，强化管理课程实施的每一个环节。在该初级中学心理健康教育课程地位比较低。而学校管理者的行为和态度则影响其他任课教师的行为和态度。由于领导的重视程度不高，任课教师也会不重视心理健康教育课程的实施，所以其他人任课教师挤占心理课程的情况十分普遍。课程被挤占会严重削减心理健康教育课程的课时。因此，作为学校主管部门应该强化管理，控制换课、挤占课程的现象，对于不按规定实行的教师和学生，严格按照规章制度处理。学校领导和行政主管部门对心理健康教育课的重视和认识程度，是对课程顺利实施、课时得到保证的重要条件。

### 4.2. 优化初中心理健康教育课程的教学模式

#### 4.2.1. 教学法方法的优化

心理健康教育课程的课程目的与传统学科课程存在明显不同，它更加强调学生在教学活动中通过自身的体验和感悟来进行自我探索、认识、完善，通过帮助学生掌握一些基本的心理调节方法，最终的目的是促进学生身心的健康发展。教师在选择教学方法时，必须考虑到学生的需要[17]。因此，教师应优化心理健康课程实施的教学方法，灵活选择适合学生发展的教学方法。根据心理健康教育课程的特点，笔者在此探讨了几种适合这门课程实施的教学方法。

#### 1) 角色扮演法

角色扮演是一种由教师来设定某些情境和主题的方法，以便学生通过行为模仿或行为替代来扮演角色，体会角色的情绪变化和行为模式，并表现他们的个性和情感、人际关系、内在的冲突

等心理问题，然后通过观察和感受，最后由教师分析和学生们在一起讨论，让学生受到教育。角色扮演方法可以让学生有机会发泄他们的情绪，并从中学习到理性和有效的行为方式。常见的角色扮演方法包括相声表演，哑剧表演，角色互换，情景剧和小品表演等。相比讲授法，角色扮演法更能调动学生的兴趣，使得学生积极主动参与其中，课堂氛围也会比较活跃。

2) 情景体验法情境体验法是指教师在教学过程中有意引入或创设出以特定情感色彩和形象为主体的生动而具体的场景，引起学生一定的态度体验，让学生在体验中感受到自己的心里反应状态，提高学生处理心理问题的能力。例如，许多初中学生会在考试时出现焦虑紧张的情绪，为了帮助学生缓解这种情绪，教师可以模拟考试的场景，再现考试时的情景，让学生在模拟的情景中进行反复训练，通过不断强化使学生的焦虑消除。

#### 4.2.2. 建立心理健康教育课程评价体系

心理健康教育课程不同于其它学科的课程，其它科目重视预定目标和计划的达成程度，通常采用卷面考试的方式进行课程评价；而心理健康教育课程很难通过卷面考试反映出来。心理健康教育课程的评价方式和类型是多元化的，多角度的[18]。按不同的分类方式可以将课程评级分为很多种。

### 4.3. 应加强师资力量培训和专业化建设。

首先，充足的师资是开展心理健康课程的必要保障。依据《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》(教思政厅函[2021]10号)，每所中小学至少要配备1名专职心理健康教育教师。县级教研机构要配齐心理教研员。各地市应进一步核对专职心理教师的配备情况，统计缺编数量，及时补充、补足[19]。

其次，应加强对兼职心理教师的专业化培训，实现兼职教师的专职化。具体而言，应注重对兼职教师进行系统化、专业化培训，革新理念，提升专业能力，可鼓励兼职教师积极参加心理健康活动课等技能大赛，以赛代练，积极参加研学实践、工作坊、专题培训等多种活动，为教师的专业发展提供支持[20]。

最后，教育部门应当提高心理健康教师的待遇。中小学心理教师的职称仍以初中级为主，高水平和专家型的心理教师仍有待成长。一定程度上反映了中小学心理教师职称评聘的困难。心理健康教师的编制、职称评定方面名额较少，会导致心理教师的工作积极性受到一定的影响，建议采取一定的激励措施，提高心理教师的待遇，对他们的工作给予及时肯定，激发其工作积极性同时吸引更多的教师参与到心理健康教育的工作中[21]。总之，加强学校心理健康教育师资队伍的建设，提升学校心理健康教育教师的胜任力，是提高学校心理健康教育水平的重要措施。

### 参考文献

- [1] 王蕾玲. 初中学校心理健康教育课程实施现状与对策研究——以汉中市为例[D]: [硕士学位论文]. 汉中: 陕西理工大学, 2020.
- [2] 吴倩. 日本健康教育课程中的心理健康教育[J]. 上海教育, 2017(35): 32-33.
- [3] 王永丽. 让每一个孩子心里都充满阳光——就《中小学心理健康教育指导纲要》专访教育部基础教育一司王定华司长[J]. 基础教育参考, 2013(5): 3-5.
- [4] 林建华. 初中生心理教育原理与教程[M]. 南京: 南京大学出版社, 1999: 12-13.
- [5] 张承芬, 唐本钰. 新旧课程条件下高一学生自主学习水平及主观幸福感的研究[J]. 课程·教材·教法, 2007, 27(5): 27-30.
- [6] 冯忠良, 冯姬. 心理健康教育概述[J]. 中小学心理健康教育, 2012(5): 7-8.
- [7] 李慧生. 中小学心理健康教育课程建设新探[J]. 课程·教材·教法, 2006(7): 65-68.
- [8] 陈家麟. 学校心理健康教育原理及操作[M]. 北京: 教育科学出版社, 2002(1): 31-37.

- 
- [9] 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.
  - [10] 董优梅. 试论德育工作与心理咨询的关系[J]. 当代教育论坛, 2014(8): 100-101.
  - [11] 信中贵, 姚本先. 建构主义视域下学生参与心理健康教育的思考[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2019, 23(2): 61-64.
  - [12] 林崇德. 对教育与发展的几点思考——学习党的二十大精神[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(6):721-723.
  - [13] 谢梅. 游戏教学模式在小学心理健康教育课程中的运用[J]. 智力, 2023(11): 132-134+138.
  - [14] 刘国艳. “发展心理学”教学改革探索[J]. 新课程研究(中旬刊), 2018(2): 67-68.
  - [15] 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.
  - [16] 吴小婉. 初中心理健康教育课程实施存在的问题与对策[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2020.
  - [17] Woolfson, R., Woolfson, L., Mooney, L. and Bryce, D. (2009) Young People's Views of Mental Health Education in Secondary Schools: A Scottish Study. *Child: Care, Health and Development*, 35, 790-798.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2008.00901.x>
  - [18] 陈荣萧. 延安市初中心理健康教育课程的实施现状与对策研究[D]: [硕士学位论文]. 延安: 延安大学, 2018.
  - [19] 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.
  - [20] 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.
  - [21] 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.