

小学心理健康教材的内容分析与批判性反思研究

——以教科版小学《心理健康》(四年级上册)为例

李 静

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年8月10日; 录用日期: 2026年9月17日; 发布日期: 2026年9月28日

摘 要

中小学心理健康教育是提高学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的重要途径, 而教材作为课程实施的核心载体, 其质量直接影响教育目标的达成。本文以教育科学出版社出版的课程教材《心理健康》四年级上册为研究对象, 从教材的编写背景与政策依据、内容结构与主题分布等维度进行系统分析。研究发现, 该教材以小学生心理发展规律为线索, 围绕自我意识、学习心理、人际交往等核心主题组织内容, 体现了以学生为主体、以活动为载体的编写理念。教材注重体验性、趣味性和适切性, 在落实《中小学心理健康教育指导纲要》要求方面具有积极的实践价值, 但在内容系统性、学段衔接、评价设计等方面仍有进一步优化的空间, 本文并以此提出了一些建议。

关键词

中小学心理健康教育, 教科版, 四年级上册, 教材研究, 心理教材

Analysis and Critical Reflection on the Content of Primary School Mental Health Textbooks

—A Case Study of the “Mental Health” Textbook for Primary School (Grade 4, Volume 1) of the Teaching Materials Edition

Jing Li

Teachers' College, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: August 10, 2026; accepted: September 17, 2026; published: September 28, 2026

Abstract

Mental health education in primary and secondary schools serves as a vital approach to improving students' psychological quality and promoting their harmonious physical and mental development. As the core carrier for curriculum implementation, the quality of textbooks directly determines whether educational objectives can be achieved. Taking Mental Health (Grade 4, Volume 1) published by Educational Science Press as the research object, this paper conducts a systematic analysis from the perspectives of the textbook-compiling background, policy basis, content structure and thematic distribution. The study finds that guided by the psychological development rules of primary school students, the textbook organizes its content around core themes including self-awareness, learning psychology and interpersonal communication, embodying the compiling philosophy of student-centeredness and activity-oriented practice. Emphasizing experiential learning, fun and age appropriateness, the textbook bears positive practical value in implementing the requirements set forth in the Guidelines for Mental Health Education in Primary and Secondary Schools. Nevertheless, there remains room for further improvement in terms of content systematization, inter-stage coherence and evaluation design. Corresponding suggestions are put forward in this paper.

Keywords

Mental Health Education in Primary and Secondary Schools, Educational Science Press Edition, Grade 4, Volume 1, Textbook Research, Mental Health Textbooks

Copyright © 2026 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

1.1. 研究背景

中小学阶段是个体身心发展的关键时期，心理健康教育对于学生的全面发展具有不可替代的重要作用。当今世界教育正经历深刻变革，学生的心理健康越来越重要，中小学心理健康教育日益成为全社会关注的焦点[1]。2012年，教育部修订印发《中小学心理健康教育指导纲要》明确提到，中小学心理健康教育是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分[2]。2023年，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)》¹，提出要系统推进心理健康教育，为大中小学生学习编写配套读本，让心理健康知识走进更多孩子和家庭[3]。进一步凸显了教材在心理健康教育工作中的重要性。

在此背景下，心理健康教育教材作为课程实施的核心载体，其质量直接关系到心理健康教育目标的达成度。正如俞国良教授所指出的，“全面推进和深化中小学心理健康教育，必须从课程的核心——教材入手”[4]。然而，目前中小学生心理健康教材面临诸多挑战，存在版本多样、质量参差不齐、忽视一切为了学生的心理成长这一主题，严重压抑了学生心理发展的主体性[5]。因此，对现有教材进行系统研究，分析其编写理念、内容结构等，对于推动心理健康教育教材的优化和完善具有重要意义。

¹http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html

1.2. 研究对象与方法

本文以教育科学出版社出版的《心理健康》四年级上册为研究对象,该教材由连榕担任主编,经广西中小学教材审查委员会2015年审查通过,属于义务教育地方课程教材。

研究主要采用文本分析法,通过对教材的课文内容、活动设计等进行系统梳理和分析,并结合《中小学心理健康教育指导纲要》等政策文件和相关学术研究,从多个维度对教材进行综合评价。

1.3. 研究意义

对该教材进行系统研究,一方面有助于深入理解其编写理念和内容特色,为教师的教学实施提供参考;另一方面也可以通过分析其优势和不足,为心理健康教育教材的进一步优化提供借鉴。

2. 教材概貌

从教材的课程容量来看,教材按课组织内容,每一节课设定为1个课时进行计算,全册共18课,共计18课时,每课围绕一个明确的主题展开。

从教材的编写理念来看,该教材以中小学生的心理发展为主线,围绕自我意识、学习心理、人际交往等板块展开编写,旨在有效提高儿童青少年的心理健康素养。这一编写思路与《中小学心理健康教育指导纲要》所强调的“根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律,科学开展心理健康教育”的要求是一致的[6]。教材在致同学们中明确指出:“世界卫生组织在给健康下定义时强调,只有身体、心理两方面都健康的人,才算是真正健康的人[7]。”这一开篇阐述明确了“身心同健”的健康观,为整套教材奠定了正确的价值基调。

3. 教材内容分析

3.1. 核心主题分布

教材18课划分为四大主题模块,涉及小学中年级心理健康教育核心目标,各模块课时与教学要点如下。

自我成长与自我认知(4课)

对应课时:第1课《我真的长大了》、第10课《在哪儿都是好孩子》、第13课《不攀比,我快乐》、第18课《我眼里的身边美》。

核心内容:自我意识是一个非常重要的教育内容,良好的自我意识是维护心理健康的重要保障。通过自我意识的教育可以使学生可以更好地了解自我、认识自我、树立信心,塑造健全的人格特性[8]。该主题聚焦四年级自我意识快速发展特点,引导学生看见身心成长变化,客观接纳自我,建立理性比较观,克服自卑、嫉妒、攀比心理,匹配《纲要》“认识自我、接纳自我”要求。

学习能力与学习习惯(6课)

对应课时:第2课《学习之中有乐趣》、第3课《方法真神奇》、第5课《时间安排要合理》、第11课《做好笔记有好处》、第12课《善于思考不盲从》、第16课《想象的力量真神奇》。

核心内容:针对四年级学业压力上升、厌学、自制力弱等问题,覆盖学习兴趣激发、科学学习方法、时间管理等学习维度,帮助学生掌握初中学习必要的学习技能,激发学生的学习动机,养成良好的学习习惯,开发自身的学习潜能,培养乐学心态与自主学习能力[9]。

人际交往与同伴关系(5课)

对应课时:第7课《你我是同桌》、第8课《我和爸妈有约定》、第9课《我要有颗宽容心》、第14课《友好合作才开心》、第15课《说说我的心里话》。

核心内容:小学儿童的人际交往主要是与同伴群体的交往和沟通,以及与以父母和教师为代表的成

人的交往和沟通[10]。本主题围绕同伴友谊、同桌相处、冲突化解、亲子关系、师生交往沟通展开,贴合四年级学生重视同伴情谊、易因人际误会会产生情绪困扰的心理发展特点,引导学生学会换位思考、包容他人、与人友好协作,掌握化解交往冲突、构建和谐同伴与亲子关系的社交技巧。

责任意识与集体归属(3课)

对应课时:第4课《我是校园小主人》、第6课《负责的孩子人人夸》、第17课《奉献爱心最快乐》。

核心内容:该主题的心理健康教育内容重在引导学生学会对自己负责,培养责任意识,主动承担起对集体的责任,在承担责任中健康成长[11]。同时帮助学生培养校园主人翁意识、责任担当、利他奉献精神,建立校园角色适应能力。

从心理学理论视角看,本册教材的内容编排与活动设计具有明确的理论依据。在发展阶段上,教材紧扣埃里克森社会心理发展理论中“勤奋对自卑”(6~12岁)阶段的核心任务,通过设置学习策略、合作任务和集体责任等内容,着力培养儿童的胜任感与自我效能感,避免因失败体验而产生自卑心理。同时,教材大量运用榜样示范、故事隐喻和替代性经验(如法布尔研究昆虫、巴纳特实验等),体现了班杜拉社会学习理论的思想,即通过观察和间接经验促进学生的认知与行为改变。这些理论融入使得教材设计不仅停留在经验层面,更具备坚实的心理学基础。

3.2. 活动设计与教学逻辑

教科版四年级上册《心理健康》教材在活动设计上形成了较为统一的模式。每课通常包含以下几个核心环节:

“心灵碰碰车”——导入环节。通过故事、情境、问题等方式激发学生的兴趣和思考。例如,“学习之中有乐趣”一课以法布尔研究昆虫的故事导入;“善于思考不盲从”以线段比较的视觉判断游戏导入;“友好合作才开心”以“两头毛驴吃草”的寓言故事导入。这一环节的功能在于唤醒学生的已有经验,建立与课题的情感连接。

“心灵欢乐谷”——主体活动环节。通过多个活动让学生参与体验、思考和交流。活动形式丰富多样,包括:讨论分享、情境判断、角色表演、动手操作、游戏体验等。这一环节是课堂教学的核心,体现了心理健康教育“以活动为载体”的课程特点。

“心灵回音壁”——总结反思环节。引导学生对本课学习内容进行回顾和总结,将课堂体验内化为心理品质。部分课还设置了“心海拾贝”栏目,提供格言警句或拓展思考。

教材在部分课后设置了“亲子互动”“我来读读”等延伸栏目,将课堂教学与家庭生活相联结。这种三段式加延伸的结构设计,体现了从“激趣导入”到“体验探究”再到“内化提升”的教学逻辑,符合小学生的认知规律和心理发展特点。

4. 讨论与优化建议

4.1. 教材特色

第一,以学生为主,注重体验性。

教科版四年级上册《心理健康》教材最显著的编写特色是以学生为主体、注重体验性,通过一系列活动让学生获得心理体验。教材中的活动设计强调学生的参与和互动——“想一想”“写一写”“试一试”等指令性语言贯穿始终。

以第2课“学习之中有乐趣”为例,教材没有直接告诉学生“学习是有乐趣的”,而是先让学生讨论学习中的“苦”与“乐”,再引导他们“换个思维角度”,将“苦”转化为“乐”,让学生在体验和反思中自主建构认识。这种设计体现了心理健康教育课程“不能等同于一般学科教学”的课程定位,其宗旨是帮

助学生解决学习、生活、情绪和人际关系等方面的心理困扰，维护他们的心理健康、提高其心理素质。

第二，注重趣味性与适切性。

教材在内容注重趣味性。课文运用了故事导入、漫画展示、游戏活动等多种形式。例如，“友好合作才开心”一课用“两头毛驴吃草”的寓言故事说明合作的重要性；“善于思考不盲从”以视觉比较游戏引导学生认识到眼见未必为实。这些设计符合小学生形象思维为主、喜欢故事和游戏的认知特点。

教材的适切性体现在内容的难度把握上。四年级学生正处于从低年级向高年级过渡的阶段，教材既不过于浅显也不过于艰深。例如时间管理的内容，不是抽象地讲解时间管理理论，而是通过“一分钟感知”游戏和时间管理四部曲，让学生在具体操作中建立时间管理意识。

第三，注重实证性与科学性。

教材在内容设计上注重实证基础。第11课“做好笔记有好处”引用了美国心理学家巴纳特1981年的经典实验研究，通过实验数据的对比——做笔记组比不做笔记组成绩提高两倍，让学生直观地认识到做笔记的重要性。这种以科学实验为依据的设计，增强了教学内容的可信度和说服力，也让学生初步接触心理学的研究方法，培养了科学思维。

第四，注重文化浸润与价值引领。

教材在内容中自然融入了中华优秀传统文化元素。第9课《我要有颗宽容心》引用了“梁楚浇瓜”的历史典故——战国时期梁国与楚国由敌对转为友好的故事，体现了“以德报怨”的传统智慧；第12课《善于思考不盲从》引用了“三人成虎”的寓言故事，引导学生不盲从、独立思考。这些传统文化素材的运用，既丰富了教材内容的文化底蕴，也使心理健康教育与中华优秀传统文化教育实现了有机融合。

4.2. 教材的不足

尽管教科版四年级上册《心理健康》教材在编写理念和内容设计上具有诸多优点，但仍存在一些值得反思的问题。

第一，内容的系统性有待加强。教材以课为单位组织内容，18课之间相对独立，缺乏明显的逻辑递进关系，导致教学内容的碎片化，不利于学生心理品质的系统发展。有研究指出，我国中小学心理健康教育课程仍没有统一的教材，并且已经出版的部分教材，也没有制定标准和评定规则，内容设置上缺乏系统性、严谨性[12]。如何在保持主题灵活性的同时增强内容的系统性，是教材修订需要思考的问题。

第二，内容时代性滞后。本教材为2015年审定版本，内容编写贴合十年前小学生成长环境，与当下新时代小学生的心理现状存在明显脱节。当前小学生普遍面临网络沉迷、短视频依赖、网络社交焦虑等新兴心理问题，但教材未涉及这些高频心理议题。同时，教材内容缺乏性心理的教育。随着生活水平的提高，我国儿童的青春期提前，男孩的初次遗精年龄和女孩的月经初潮年龄都较十年前来得早，而性心理发展相对滞后，于是由性问题带来的心理困扰容易引起学生一系列心理问题的形成，如压抑、焦虑、忧郁等，因此，教材应深入加强性心理方面的教育[13]。

第三，统一化编写为主，忽略了学生个体差异化。小学中段学生在性格特质、认知能力、成长环境等方面存在差异，同时不同性别、不同成长背景的学生所面临的心理发展问题各不一样，其亟待解决的问题也各不相同[14]。但本册教材设置的活动、问题、任务均为通用设计，未设置分层任务、个性化引导、针对性帮扶内容，既无法为优秀学生提供素养拓展空间，也无法为心理薄弱学生提供精准疏导，难以适配学生多元化、差异化的成长需求。

4.3. 未来教材建设的方向

展望未来，中小学心理健康教育教材建设可以从以下几个方面持续优化。

加强顶层设计与统筹规划。

顶层设计是心理健康教育政策的根本保障,要统筹规划心理健康教育各个层次和各个要素,以实现资源的最佳配置[15]。当前中小学生心理健康教材存在版本多样、质量参差不齐的问题。政府应加快出台相关文件,提高心理健康教育课程的标准化和教材系统化,规范中小学心理健康教育课程的管理,定期考察课程开设的课时数量、课程质量和教材使用详情,加强教材建设的顶层设计和质量把关。只有教材研发实现专业化,教材质量才能保证,才能编写出适应教育现代化要求的新时代教材[16]。

融入时代育人元素,更新教材适配内容。

在经济迅速发展、知识更新不断加速的时代,必然会产生一系列具有时代特征的热点问题,教材内容也要紧随时代步伐,设置相应内容[2]。例如随着互联网发展出现的网络成瘾与依赖、青少年网络犯罪等问题;快节奏时代产生的隔辈教育、隔代沟通与交流问题;其他的如早恋、学习焦虑等问题[17]。以“网络社交焦虑”为例,教材可增设“网络交往中的情绪管理”“如何应对线上比较心理”“识别网络陷阱与自我保护”等主题活动,替代或补充原有较为陈旧的案例。这些问题都是当今中小学的热点问题,也是亟需解决的难题。所以,在教材上应该结合新时代小学生成长环境与心理特征,聚焦学生特定阶段生理、心理发展重大矛盾与问题,对内容进行本土化、时代化补充优化,提升教材的时代性、针对性与现实适配性[18]。

深化中华优秀传统文化融入。

教育从来就不是价值中立的,课程也必然不会是价值中立的,而必须体现出一定的积极的正确的价值取向和道德要求[19]。课程改革必须传递国家和民族核心的价值观,未来教材可以进一步系统挖掘传统文化中的心理健康教育资源。在心理健康教育中,教师可以通过引入中华优秀传统文化故事、讲解名人事迹,让学生从内心深处内化知识、端正态度,并在道德观念引导下规范自身行为;中华优秀传统文化也要借助小学心理健康教育这一载体,传播优秀思想文化,为心理健康教育提供独特的文化资源和价值引领[20]。

坚持教材结构的全面、均衡和选择性,既要面向学生全体又要适当照顾个体差异。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律,科学开展心理健康教育[21]。《纲要》中提到:坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。每个学生都是独一无二的个体,身心发展和人格特点各不相同,他们的身心发展需求也不会相同。因此,教材编写者和教育者在设计和实施心理健康教育课程时,应充分考虑到学生的个体差异,将心理健康课程和心理咨询结合在一起,提供个性化的教育方案。例如,可以通过课前调查、课后反馈等方式了解学生需求和困惑,针对性地调整教学内容和方法,以满足不同学生的需要[22]。

推动教材形态的数字化转型。

推动数字资源既与纸质教材内容紧密结合,对纸质教材内容及知识点进行深度挖掘、补充和拓展,建立地方课程云平台,以视、音、图、文等方式呈现,实现教材的多元化、立体化[23]。心理健康教育教师可以通过平台以录播或直播的形式创建课程,也可以线上观摩学习、在线同步研修,在教学上取长补短;鼓励学生利用平台,根据自己的需要,进行选择性的学习。这种教材数字化转型的模式,既为教师提供了多元的发展选择,也使学生能享受到优质资源课。

未来教材应实现学科融合渗透。

当今学生长期面临来自学业、人际带来的等多种心理问题,同时还存在专职心理教师不足、课时有限的现实,仅靠专题教育难以满足需求[24]。在日常教学中,应当将心理知识融入语文、数学、英语等主科,利用各学科教材中蕴藏的丰富素材,实现学科的有效渗透何融合,在有限的时间内最大化心理育人效能[25]。

5. 结语

教科版四年级上册《心理健康》教材是落实《中小学心理健康教育指导纲要》精神的重要课程资源。

教材在生活化取向上表现突出,将心理健康教育内容融入学生熟悉的日常场景;在文化浸润上有所探索,自然融入了中华优秀传统文化元素和正面榜样故事。这些特色使教材具有较强的可读性、趣味性和教育性。

当然,任何教材都不可能是完美的,这本书也有很多不足之处。心理健康教育教材建设是一个动态发展的过程,需要在教学实践中不断检验、反思和完善。随着国家对中小学生心理健康工作的日益重视,相信心理健康教育教材将会越来越科学、越来越适切、越来越有温度,真正成为促进学生心理健康成长的有效载体。

参考文献

- [1] 务凯,王春前,李永鑫. 心育系统架构师:心理健康教育教师角色重构的逻辑起点、内涵职能与实践路径[J]. 教师教育研究, 2026, 38(2): 113-121.
- [2] 赵宏玉. 关于中小学心理健康教材的几点思考与建议[J]. 基础教育课程, 2018(13): 58-61.
- [3] 钱璟烨,林琼芳. 我国现行高中心理健康教育教材分析与思考[J]. 基础教育研究, 2024(19): 69-74.
- [4] 俞国良. 中小学生学习心理健康教材新样态:“课程超市”视角[J]. 课程·教材·教法, 2025, 45(7): 38-49.
- [5] 黄俊霞. 我国学校心理健康教育课程的现状、问题与展望[J]. 中小学心理健康教育, 2007(23): 10-12.
- [6] 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订) [EB/OL].
http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/201212/t20121211_145679.html, 2012-12-07.
- [7] 连榕. 心理健康(四年级上册) [M]. 北京: 教育科学出版社, 2015.
- [8] 李晖. 从新教材探讨心理健康教育和生命教育的联系[J]. 广东教育(职教版), 2014(8): 49+55.
- [9] 廖夏俊,王鑫焯. 基于学生辅导需求的初中心理健康教育教材开发[J]. 中小学心理健康教育, 2016(16): 12-15.
- [10] 朱小敏. 小学心理健康教育活动课校本教材的开发[J]. 教育科研论坛, 2010(9): 78-79.
- [11] 林世龙. 将社会主义核心价值观融入心理健康教育[J]. 中学政治教学参考, 2018(14): 22-23.
- [12] 李芳芳,杨金花. 中小学心理健康教育课程设置与实施的问题及对策研究综述[J]. 创新教育研究, 2024, 12(4): 386-395.
- [13] 曾红梅. 心理健康教育在思想品德教材中的体现——人教版和苏人版思想品德教材的比较研究[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2009, 11(9): 115-122.
- [14] 信忠义. 学校心理健康教育教材编写中存在的问题及对策[J]. 教育导刊(上半月), 2014(12): 55-57.
- [15] 俞国良, 琚运婷. 我国心理健康教育政策的历史进程分析与启示[J]. 中国教育学报, 2018(10): 40-48.
- [16] 林崇德. 中小学教材编写心理化设计的建议[J]. 课程·教材·教法, 2019, 39(9): 9-11.
- [17] 杜鑫. 中学生心理健康教育的现状及分析[J]. 课程教育研究, 2015(2): 5-6.
- [18] 李炳南. 从课程视角看叙事在中小学心理健康教育中的运用[J]. 教育理论与实践, 2010, 30(20): 38-39.
- [19] 黄石卫. 中小学心理健康教材建设的几点思考[J]. 课程·教材·教法, 2003, 23(7): 47-49.
- [20] 王秀峰. 中华优秀传统文化融入小学心理健康教育的路径与机制研究[J]. 中华活页文选(传统文化教学与研究), 2026(8): 181-183.
- [21] 梁超, 常若松. 我国中小学心理健康教育面临的问题与改进策略[J]. 教育科学, 2020, 36(3): 46-51.
- [22] 刘向杰. 基于积极心理品质的中学心理健康教育教材分析[J]. 大武汉, 2024(15): 251-252.
- [23] 黄穗. 出版新模式促进教育均衡化发展——以《心理健康教育》教材融合开发为例[J]. 传播力研究, 2020, 4(23): 89-90.
- [24] 张腊梅. 心理健康教育在学科教学中的渗透与实践[J]. 青春期健康, 2024, 22(24): 69.
- [25] 刘杨. 心理健康教育在初中思想品德学科中的渗透研究[J]. 西部素质教育, 2016, 2(17): 15-16.