

湖南人文科技学院立项资助校企（校地）合作教材

# 心理健康教育 课程设计 开发

XINLI JIANKANG JIAOYU KECHENG SHEJI YU KAIFA

主 编 李国强 谢平英  
副主编 李永福 李 丽



湘潭大学 出版社

湖南人文科技学院立项资助校企（校地）合作教材

# 心理健康教育 课程设计 与 开发

XINLI JIANKANG JIAOYU KECHENG SHEJI YU KAIFA

主 编 李国强 谢平英  
副主编 李永福 李 丽

湘潭大学 出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育课程设计与开发 / 李国强, 谢平英主编. — 湘潭: 湘潭大学出版社, 2017.11  
ISBN 978-7-5687-0153-2

I. ①心… II. ①李… ②谢… III. ①心理健康—健康教育—课程设计—中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第270401号

## 心理健康教育课程设计与开发

XINLI JIANKANG JIAOYU KECHENG SHEJI YU KAIFA

李国强 谢平英 主编

责任编辑: 王正杰

装帧设计: 李平

出版发行: 湘潭大学出版社

社址: 湖南省湘潭大学工程训练中心

电话: 0731-58298960 0731-58298966 (传真)

邮编: 411105

网址: <http://press.xtu.edu.cn/>

印刷: 长沙宇航印刷有限公司

经销: 湖南省新华书店

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

张数: 17

字数: 373千字

版次: 2017年11月第1版

印次: 2017年11月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5687-0153-2

定价: 36.00元

# 前 言

有效的教学设计是教学成功的必要条件，不重视教学设计工作，将直接影响教学的质量，教学活动将难以进行，心理健康教育课程也是如此。有效的教学设计将极大提高心理健康教育课程教学的效率，促进人才心理素质的提升，具有积极的现实意义和实用价值。心理健康教育课程的开设是学校心理健康教育的必然选择，但由于心理健康教育课程教学不同于其他学科教学，它较少采用静态知识传授的方式，而更多是通过各种活动来实施教学，这也决定了心理健康教育课程的教学设计不同于学科课程的教学设计。只有准确定位心理健康教育课程才能使课程的教学设计切实有效。

本课程组成员长期从事心理健康教育课程的研究与教学实际工作，对学生的心理健康状况和学习需求较为了解，深深意识到开展学校心理健康教育课程的教学设计与开发研究将极大地提高心理健康教育课程的教学效率，具有积极的现实意义和实用价值。基于以往的研究和实践基础，本教材在对心理健康教育课程的本质和特性进行深入探索的基础上，结合有关心理学、教育学的理论，对学校心理健康教育课程的教学设计与开发进行研究和实践，教材编写主要遵循如下理念：以学生的心理发展特点为立足点，以学生的心理需要为基础，以培养学生健康心理为目标，课程的组织以活动为中心，引导学生主动探究，注重学生在教学过程中的体验，侧重活动形态的课程设计与开发，避免以往教材理论比重偏高、受学科课程取向影响较大的弊端。

本教材适用对象主要是：（1）地方本科院校应用心理学专业（心理健康教育方向）的学生；（2）一线中小学心理教师；（3）从事心理健康教育课程开发与设计的教育科研人员。

基于上述理念和诉求，本书内容体系分为如下三大部分：第一部分：第一章、第二章是关于心理健康教育课程的理论问题概述；第二部分：第三章、第四章、第五章是关于心理健康教育课程设计、教学过程和课程的实施与管理；第三部分：关于中小学心理健康教育课例与评析。

本教材有关章节的主要编写人员主要为教学一线骨干心理教师，教材主编为李国强、谢平英，副主编为李永福、李丽。具体分工为：李国强（第一章、第二章、第三章、第四章、第五章）；谢平英、李永福、胡志英、刘寒晓、李丽、

谢爱华、胡小兰（第六章、第七章、第八章）。由主编、副主编拟定编写大纲和修订统改全书。

本教材是结合我们的教学实践和参考兄弟院校、有关权威学者编写教材所做的编写尝试，具有较强的“校本”意义和地方性特点。需要说明的是，本教材力图充分引入近十年来国内外学校心理健康教育课程最新的理论与实践成果，对于参考使用的有关材料所涉及的一些学界比较熟悉、普及性程度相对较高的内容可能没有一一注明引用出处，书中定有不少疏漏乃至错误之处，特在此表示歉意，恳请同行专家和广大读者批评指正。另外，关于如何充分应用现代教育技术开展心理健康教育设计、充分发掘传统文化资源开展心理健康教育课程设计、国外心理健康教育课程设计的经验和特点等问题在本教材中也未能充分阐述，为适应学校心理健康教育发展的趋势，今后将对教材逐步加以充实和完善。我们相信，点滴的探索努力是会得到有识同行专家进一步的鼓励与扶掖的。

本教材也是湖南省哲学社会科学基金项目“社会学视域下学校心理健康教育政策问题研究”（12YBB132）、湖南省哲学社会科学基金项目“农村留守儿童家庭社会资本重建的教育干预机制研究”（16YBA221）、湖南省教育科学“十二五”规划课题“社会转型背景下中学生健康人格培养研究”（XJK014BZXX037）等课题的相关研究成果。

本教材的编写得到学校有关领导、专家与基础教育一线各学校领导和行业教师的指导、支持与帮助，得到出版社有关同志的大力支持，在此一并表示诚挚的感谢！

编者

2017年8月

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 绪论 / 1

#### 第一节 心理健康教育课程概述 / 1

##### 一、心理健康教育课程的概念界定 / 1

##### 二、心理健康教育课程的特点 / 1

##### 三、心理健康教育课程的意义 / 2

#### 第二节 心理健康教育课程的类型 / 4

##### 一、心理健康教育学科课程 / 4

##### 二、心理健康教育活动课程 / 5

##### 三、心理健康教育隐蔽课程 / 6

##### 四、心理健康教育融合课程 / 7

#### 第三节 心理健康教育课程的结构体系 / 8

##### 一、心理健康教育课程目标 / 8

##### 二、心理健康教育课程内容 / 9

##### 三、心理健康教育课程实施 / 10

##### 四、心理健康教育课程评价 / 10

#### 第四节 心理健康教育课程的缘起、现状与趋势 / 10

##### 一、心理健康教育课程的缘起 / 10

##### 二、心理健康教育课程的现状 / 11

##### 三、心理健康教育课程的趋势 / 11

### 第二章 心理健康教育课程的理论基础 / 14

#### 第一节 心理健康教育课程的课程论基础 / 14

##### 一、现代课程理论的主要流派 / 14

##### 二、现代课程理论的主要特点 / 19

##### 三、心理健康教育课程的基本理念 / 22

#### 第二节 心理健康教育课程的心理學基础 / 23

- 一、心理学理论与心理健康教育课程 / 23
- 二、发展心理学与心理健康教育课程 / 28
- 三、团体动力学与心理健康教育课程 / 30
- 四、群体心理学与心理健康教育课程 / 35
- 第三节 心理健康教育课程的社会学基础 / 39
  - 一、心理健康教育课程的社会学理论 / 39
  - 二、心理健康教育课程的社会学属性 / 47

### 第三章 心理健康教育课程设计 / 49

- 第一节 心理健康教育课程设计要求 / 49
  - 一、心理健康教育课程的设计依据 / 49
  - 二、心理健康教育课程的设计原则 / 51
  - 三、心理健康教育课程设计的步骤 / 54
- 第二节 心理健康教育课程目标设计 / 56
  - 一、心理健康教育课程目标构成 / 56
  - 二、心理健康教育课程目标设计要求 / 57
- 第三节 心理健康教育课程内容设计 / 58
  - 一、心理健康教育课程内容的结构要素 / 58
  - 二、心理健康教育课程的主要内容 / 59
  - 三、心理健康教育课程内容的组织方式 / 60
- 第四节 心理健康教育课程活动设计 / 61
  - 一、心理健康教育课程活动设计概述 / 61
  - 二、心理健康教育课程活动形式设计 / 65

### 第四章 心理健康教育课程的教学过程 / 85

- 第一节 心理健康教育课程的教学组织 / 85
  - 一、心理健康教育课程的教学模式 / 85
  - 二、心理健康教育课程的教学环节 / 94
- 第二节 心理健康教育课程的教学方法 / 98
  - 一、心理健康教育课程常用教学方法 / 98
  - 二、心理健康教育课程教学方法设计 / 100
- 第三节 心理健康教育课程的教学评价 / 101
  - 一、心理健康教育课程教学评价概述 / 101
  - 二、心理健康教育课程教学评价的原则 / 104
  - 三、心理健康教育课程教学评价的方法 / 105
  - 四、心理健康教育课程教学评价的过程 / 107

第五章 心理健康教育课程的实施与管理 / 111	
第一节 心理健康教育课程实施概述 / 111	
一、心理健康教育课程的实施环节 / 111	
二、心理健康教育课程的实施特点 / 112	
第二节 心理健康教育课程实施中的教师与学生 / 114	
一、心理健康教育课程实施中的教师角色 / 114	
二、心理健康教育课程实施中的学生角色 / 117	
三、心理健康教育课程实施中的师生互动 / 121	
第三节 心理健康教育课程设置与管理 / 124	
一、心理健康教育课程设置与管理概述 / 124	
二、心理健康教育课程教材编制与管理 / 128	
三、心理健康教育课程教研活动开展与管理 / 129	
第四节 心理健康教育校本课程开发 / 131	
一、心理健康教育校本课程开发的内涵 / 131	
二、心理健康教育校本课程开发的意义 / 132	
三、心理健康教育校本课程开发的策略 / 132	
第六章 小学生心理健康教育课程设计案例 / 137	
第一节 主题一——认识自我 / 137	
课例一：认识自我，了解他人 / 137	
课例二：认识自我，欣赏他人 / 140	
第二节 主题二——热爱学习 / 144	
课例一：增强兴趣，主动学习 / 144	
课例二：掌握学习方法，树立学习信心 / 147	
第三节 主题三——潜能激发 / 151	
课例一：发现独特的自我 / 151	
课例二：让思维和想象展开翅膀 / 153	
第四节 主题四——快乐交往 / 155	
课例一：描绘自己的人际财富图 / 155	
课例二：换位思考，智慧交往 / 158	
第五节 主题五——情绪管理 / 160	
课例一：认识情绪 / 160	
课例二：做情绪的小主人 / 164	



<b>第七章 中学生心理健康教育课程设计方案例</b>	<b>/ 167</b>
<b>第一节 主题一——悦纳自我</b>	<b>/ 167</b>
课例一：发现自我，悦纳自我	/ 167
课例二：悦纳自我，提升自我	/ 171
<b>第二节 主题二——学会学习</b>	<b>/ 175</b>
课例一：做快乐自觉的学习者	/ 175
课例二：让学习和认知方式相匹配	/ 178
<b>第三节 主题三——积极交往</b>	<b>/ 184</b>
课例一：快乐交往——有话好好说	/ 184
课例二：快乐交往——换位思考	/ 187
<b>第四节 主题四——生涯规划</b>	<b>/ 191</b>
课例一：未来之路	/ 191
课例二：三百六十行	/ 195
课例三：合理做好生涯规划	/ 198
<b>第五节 主题五——情绪管理</b>	<b>/ 203</b>
课例一：认识情绪	/ 203
课例二：调适情绪	/ 205
课例三：积极思维，健康成长	/ 208
课例四：自控，让你成为更好的自己	/ 212
<b>第六节 主题六——健康人格</b>	<b>/ 217</b>
课例一：直面挫折	/ 217
课例二：消除自卑，增强自信——扬起自信的风帆	/ 220
<b>第八章 综合性心理健康教育课程设计方案例</b>	<b>/ 226</b>
课例一：突破思维定式，学会创新	/ 226
课例二：清理消极情绪	/ 231
课例三：缓解考试焦虑——保持平常心	/ 235
课例四：缓解考试焦虑——漫步考场若等闲	/ 239
课例五：缓解考试焦虑——迎战高考	/ 242
课例六：生涯规划——给梦想一个航道	/ 245
课例七：生涯规划——规划要趁早	/ 249
课例八：青春四中，梦想飞扬——初三毕业班团体心理辅导活动方案	/ 254
课例九：大拍卖——价值观探索	/ 258

# 第一章 绪论

## 第一节 心理健康教育课程概述

### 一、心理健康教育课程的概念界定

学校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、心理素质提高等方面的全部教育经验（含群体经验和个体经验）。学校心理健康教育课程是由心理健康教育学科课程、心理健康教育活动课程、心理健康教育环境课程和融合型心理健康教育课程等部分组成。其中心理健康教育学科课程是基础部分，心理健康教育活动课程是核心部分，心理健康教育环境课程和融合型心理健康教育课程是必要部分。这些课程作为一个整体相互联系、相互促进、相互制约，共同影响和促进学生心理素质的发展。

学校心理健康教育课程是实现心理健康教育目标的主要途径和手段，是联结心理健康教育工作者和受教育者的中介和桥梁，是学校心理健康教育系统的重要组成部分，在心理健康教育系统中起核心、中介和桥梁作用。

### 二、心理健康教育课程的特点

心理健康教育课程以促进学生的心理健康与发展为宗旨，以体验性、校本化实施为特征，以学生的心理自助、互助为手段的发展性课程。其特征具体表现在：

1. 发展性。当代课程最核心理念是：一切为了每一位学生的发展。学校心理健康教育课程的本质是以积极的人性观为指导，立足于学生心理的最近发展区，通过各种途径创造出学生新的心理发展基础，促进学生心理发展不断达到最佳水平，蕴含了一系列发展性的理念：一是可持续发展的理念，即帮助学生解决成长中遇到的各种发展性的问题，预防心理疾病的产生，调适好心态，增强社会适应能力，充分开发学生潜能，促进学生在原有基础上得到可持续发展；二是全体发展的理念，即教学对象的全体性，以集体教学为基本组织形式，以全体学生的心理健康水平和心理素质的提高为基本立足点和最终目标，要让每一个学生都得到发展；三是全面发展的理念，即促进学生的全面发展；四是潜能开发的理

念，坚信每一个学生都会发展，都有发展的潜力，要最大限度地开发每一个学生的潜能。

2. 体验性。体验是根植于学生主体的精神世界，着眼于自我、文化、社会、自然、教育之整体有机统一的人的超越经验。心理健康教育课是以学生为主体、以活动为轴心进行教学的；但学生不能为活动而活动，它追求的不是活动本身，而是借助活动这一载体来丰富学生的心理体验。只有经历学生主体内在的心理历程并使学生在情感的交流和思维的碰撞中产生深刻的情绪和情感体验的心理健康教育课程，才能真正促进学生的心理品质和心理能力的发展，才是有价值的课程。因此，教师应确立学生在课程中的主体地位，多营造、多创设各种能让学生亲身经历的实践活动，促使学生去探究、琢磨、体会、感受、感悟，从而促进心理的反思和构建，让学生充分地认同、体验和领悟课程，以促进学生心理的发展。

3. 生活性。与学科课程相比，心理健康教育课程更关注学生当下的生活状态，关注学生的情绪生活和情绪体验，是以学生的现实生活为课程资源，其内容大致包括三个方面：一是与学习有关的心理健康教育，包括学习动机、学习策略与方法、学习能力、考试心理的教育与辅导；二是与生活有关的心理健康教育，包括自我意识、情绪、人际交往、休闲及性心理等方面的教育与辅导；三是与其生涯有关的心理健康教育，包括生涯规划和生涯决策能力，了解自我状况和澄清个人价值观、升学和就业、开发自我潜能等方面的辅导。为此，心理健康教育课应关注学生的现实生活，及时发现并帮助他们解决生活中遇到的各种问题，促使他们健康安全地、积极愉快地生活。

4. 自助性。心理健康教育课是一个目的性很强的课程，它是教师培养学生的某种品格或增进学生的心理适应能力乃至为改变个体意识行为倾向而实施的操作过程，也是一个个体成长的过程。从心理健康教育课程教学的内在规律来看，这个过程是他助—互助—自助为机制的教育过程。换言之，心理健康教育课程是一种助人自助，学生首先是受助者，然后是助人者，终成自助者。在这个过程中，学生首先将他们在他助与自助中学到的经验内化成自己的人生技能，从而实现自助，进而达到自我完善和发展。

### 三、心理健康教育课程的意义

开设心理健康教育课程、开展学校心理健康教育是当前学校教育顺应社会转型发展的需要，有利于促进社会和谐发展、学生健康发展和家庭幸福。

所谓心理健康教育，是指根据心理活动规律，采用各种方法与措施，以维护个体的心理健康及培养其良好心理素质的教育活动。而从心理健康的角度来看，人们心理状态可以分为三种情况或状态：正常状态（常态）、不平衡状态（偏态）与不健康状态或病态（变态）。在中小学开设心理健康教育课程、开展心理

健康教育，有着现实的意义。

1. 有利于青少年学生的身心健康成长。青少年正处在心理机能迅速发育成熟的时期，因此，开展心理健康教育，让学生了解和掌握维护心理健康的基本知识，有利于促进学生身心健康成长。

2. 有利于智力与个性的和谐发展。心理健康对于促进人的智力与个性和谐发展，发挥人类最大的聪明才智，培养人才具有重要意义。对于处在智力发展成熟和个性形成时期的青少年尤为重要。一个人重视心理健康，可使大脑处于最佳状态，更好地发挥大脑功能，有利于开发智力，充分发挥各种能力，有利于个性的和谐发展。

3. 有利于学习和工作效率的提高。健康的心理对于学习和工作的效率起着重要的作用。一个心理健康的人表现出朝气蓬勃，开朗乐观，学习和工作就有劲，效率就高。而一个心理不健康的人常常心神不定，思虑过多，不能集中精力于学习和工作上，既影响生活效率，也极大地妨碍创造才能的发挥。

4. 有利于心理疾病的防治。心理疾病的发生，有一个从量变到质变的过程。我们重视学生的心理健康，就会注意防止、消除或合理应对产生心理疾病的各种因素，以防止心理疾病的发生和严重化。人的心理疾病，大多数是在成长过程中受到各种社会因素的影响而积累逐渐形成的。如果发现学生有了心理问题的苗头，就应当及时采取适当措施，使它在量变过程中得到以终止和消失；如果确实患了心理疾病，应及早给予积极的治疗，使其尽快恢复健康。

5. 促进学生良好品德的形成。思想品德是一个多要素的综合系统，是人们在一定的思想的指导下，在品德行为中表现出来的较为稳定的心理特点、思想倾向和行为习惯的总和。它与一定的经济活动、政治活动、道德风尚及风俗习惯相联系，受到社会发展水平的制约。青少年时期，思想品德发展主要包括三个方面：一是发展自己的共产主义理想、政治观点和道德品质；二是培养自己正确的道德评价和自我教育能力；三是培养良好的道德行为习惯。

心理健康在某些方面可以说是优良思想和品德的基础，另一方面则是它们的直接组成部分。心理健康有利于青少年思想品德的发展。心理健康的人，一般容易养成健全的性格，正确地对待周围环境，热爱祖国，热爱集体，热爱人民，热爱劳动，热爱科学，热爱社会主义，艰苦奋斗，严于律己，宽以待人，助人为乐，与人为善。心理健康的人，更善于处理人与人、个人与集体、个人与社会的关系。这些都是良好思想品德发展的基础和组成部分。

6. 促进学生学业事业成功。心理健康教育首先是发展性教育，身心素质特别是心理健康素质已经被广泛认同为青少年适应未来发展必备的基础性核心素养。有目的有计划地培养学生形成良好的心理素质，这些心理素质是他们学业成功、事业成功的重要保证。

7. 帮助学生正常健康地生活与发展成人。开展心理健康教育，使学生心理

处于健康状态,是其正常生活、正常地发展的前提与保证。近几十年的发展,随着社会变革而产生的一些变化或暂时不可避免地滋生的一些因素,都将对青少年心理状态产生消极影响。从家庭方面来看,家庭结构处于迅速的变化调整之中,离婚率不断增高,家庭气氛温馨减少,家庭对独生子女教育不当的管教方式等现象,都会对青少年心理健康产生消极因素;从学校方面来看,升学竞争激烈,压力增大,使青少年学生无止休地陷入紧张、焦虑、担忧、挫折等不平衡状态中;从社会角度来看,一些不良社会风气的出现、观念的多元化等,也将对青少年的心理健康产生不利影响。因此,在中小学开展心理健康教育不仅非常重要而且非常迫切,现实意义重大。

## 第二节 心理健康教育课程的类型

### 一、心理健康教育学科课程

心理健康教育学科课程是以课堂教学的形式来进行的,它的主要任务是传授给学生必须掌握的心理发展和心理健康的知识。具有如下性质和特点:

1. 知识性。心理健康教育学科课程具有知识性的特征,只能完成知识教学这一独特的任务,而心理品质的训练、陶冶和某一方面特殊心理品质的培养则更多的是其他心理健康教育课程的任务。

2. 基础性。心理健康教育学科课程传授给学生的是心理发展和心理健康最基础的知识。这就要把心理健康教育学科课程和专业的心理学课程加以区别。心理健康教育学科课程虽然涉及心理学的基础知识和基本理论,但两者对象不同、教学目的不同,因而内容的侧重点也不同。专业心理学课程着眼于专门人才的培养,要求学生全面系统地掌握这门学科知识,因此,它要求理论体系的完整和深刻;而心理健康教育学科课程则侧重受教育者心理素质的发展,主要是帮助学生了解人的心理发展,从而认识自己的心理,因此,它的主要内容是关于学生心理发展和心理健康的一般知识,而不涉及有关理论,也不需要学生全面掌握心理学的理论体系。心理健康教育学科课程的教学内容应以心理学、心理健康教育学等诸多学科作为依据,但是直接出现在课程中的并不是这些学科的直接结论和理论形态,而是经过处理得比较浅显的实际的生活化的阐释和形态。

3. 生活逻辑性。心理健康教育学科课程的内容选择和编排应遵循问题的逻辑性。这就要把心理健康教育学科课程和其他学科课程加以区别。心理健康教育学科课程应该是问题逻辑和生活逻辑的,要根据学生身心发展特点和成长中遇到的实际问题,来安排教学内容,确定叙述方式,构建教学体系。心理健康教育学科课程能否为学生所接受,在相当大的程度上必须依赖和借助于受教育者的主观体验,即学生通过自身生活经验和课程内容之间的相似性联系来认同和接受它。

因此应依据优化学生心理素质、健全人格、帮助成长、促进发展这一根本目的来确定此课程的内容。什么因素对学生的心理健康状况影响最大，它就应当成为此课程的主要内容。

## 二、心理健康教育课程

心理健康教育课程以现代活动理论为依据，寓心理健康教育于活动之中。人的心理发展是在人与人的相互交往、人与环境互动的活动过程中实现的，活动是将心理学知识转化为心理品质的中介环节。活动性是心理健康教育课程的突出特征，表现为教师根据心理知识并围绕学生生活组织相应的活动，使学生在活动中获得心理体验，提高心理素质。具有如下性质和特点：

1. 活动性。人的一切活动都必然有心理活动参与，都有培养某方面心理品质的作用，但人的心理品质是一个整体，通过单项或某类活动难以解决全部心理品质的培养问题，同时各科教学与各种教育活动都有其特有的教学与教育目的和训练内容，它们不能代替以提高学生心理素质为直接目的的心理健康教育课程。在这个意义上，心理健康教育课程是以学生活动为主，不同于以普及知识为主的心理健康教育学科课程。

2. 系统性。心理健康教育课程是一种有计划、有组织、有系统地安排与实施的活动，其内容是由许多主题按一定顺序结合而成的，活动时间也是事先安排好的，具有系统性和组织性。它有明确的活动目的和系统的活动内容且需教师指导，不同于临时组织的班级活动以及学生自发性的游戏。根据马克思主义活动理论，人的活动具有客观现实性、社会历史性和主观能动性。这为科学地设计活动课程提供了理论依据。在设计心理健康教育课程时，要把社会的需要和学生心理素质的全面协调发展统一起来，要有明确的活动目的，不能为活动而活动；活动的内容应该丰富多彩，形式应多种多样、生动活泼，适应学生成长的多样性要求。

3. 主体性。根据现代心理学理论，人的心理活动来源于客观世界，强调认识起源于主客体之间的相互作用，活动是主体认识的中介。心理健康教育课程是以活动为中介的课程形式，通过课程实施让每个学生在活动中感受、体验，接受训练和启示，让学生在活动中找到认识的来源，确立个性的位置。实施活动中，强调学生的参与意识、实践意识和主动意识，学生始终是以主体活动者的角色出现，充分发挥学生的主体性是心理健康教育课程的优势所在。

4. 互动性。心理健康教育课程是以群体动力学为基础的一种集体心理辅导模式。群体动力学理论认为，影响人的行为的因素有环境和个性两大方面，而且人际环境尤为重要。人与环境的相互作用将直接影响行为的产生，学生间良好的人际环境必然有利于学生良好行为的产生和良好个性的形成和发展。学生间由于年龄相近，心理特点相仿，往往有更多的共同语言，容易相互理解和沟通。

心理健康教育活动课程能调动学生自身的教育资源，在平等协商和对话中有效地培养温暖感、信赖感和亲切感，形成互相尊重、独立自主等人际关系和良好人格，发挥积极的双向、多向互动的人与人之间的群体动力效应。

### 三、心理健康教育隐蔽课程

学校心理健康教育隐蔽课程的概念是基于当前心理教育实践的需要，从一般意义上的隐蔽课程概念引申出来的。基于心理健康教育实践的需要，目前人们对于心理健康教育隐蔽课程的意义、心理学原理、心理健康教育隐蔽课程的目标、设计原则、内容等问题已有一些初步探讨，但对于心理健康教育隐蔽课程的内涵似仍缺乏全面深入的界定。我们认为，根据目前的一些认识，如果不太挑剔的话，学校心理健康教育隐蔽课程是指，在学校进行的各种教育、教学活动中，通过学校的环境、制度、文化、教师、学校心理氛围等施加于学生，使学生基于无意识的接受暗示、模仿、感染、熏陶、认同等方式而塑造健康人格、改善心理机能、开发个人潜能的一种心理教育课程类型。简单来看，它可从如下方面得到初步的理解：

1. 在作用方式上，具有潜在性、隐蔽性。常常以潜隐的、暗默的方式作用于学生，使学生通过内化学校情境中隐藏着的心理健康观念、价值、知识、美感，塑造学生的认知、情感、态度、人格，从而影响其心理品质，使学生在潜移默化中产生心理变化。

2. 从范围上讲，具有广域性的特点，即所涉内容与范围广泛、表现形式多样。根据目前一些学者对于一般的学校隐蔽课程的认识，我们认为大致包括三个层面：物质-空间层面的隐蔽课程，即学校的建筑、校园的规划、学校地理位置、教室的布置等物质-空间环境等对学生心理健康产生的潜移默化的影响；组织-制度层面的隐蔽课程，即学校的组织制度、管理制度、评价制度、课程制度、德育制度、心理教育制度等广泛意义上的制度对学生心理健康的潜在隐蔽性影响；文化-心理层面的隐蔽课程，即通过学校各类显著课程实施过程中的隐蔽信息、师生关系、师生行为心理、学校的校风、教风、学风等对学生心理健康产生的各种隐蔽性影响。为了分析的客观需要，如本文后面的分析，我们认为，学校心理健康教育隐蔽课程目前可以进一步区分为值得关注的三大方面：一般性学校隐蔽课程对学生心理健康的影响、心理健康教育实施过程中的隐蔽课程、网络心理健康教育隐蔽课程。

3. 从功能上看，兼具有正面与负面功能。它既可能具有正面功能，即对学生心理健康水平的提高产生积极有效的影响，也可能具有负面功能，即对学生的心理健康产生负面的、消极的影响。其功能的发挥主要取决于有关隐蔽课程的性质、内容和作用方式。

4. 从课程性质与形式上看，它是一种非正规的心理健康教育课程。它是非



学术性的，不直接指向心理学学科内容，没有被纳入正规的学校心理健康教育、教学计划中去，难以明确进行量化评估和有效控制。在与正规的、显性心理教育课程的关系上，既可能是相辅相成的，也可能是有抵触的，它本身也可能就是显性心理教育课程的“副产品”。

#### 四、心理健康教育融合课程

##### （一）融合型心理教育课程的含义与特点

所谓融合型心理教育课程，是指在学校常规教育和教学活动中，在传递知识、掌握技能、形成良好行为习惯的同时，注重挖掘学科课程和活动课程的内在资源，并引入心理学的方法和技术，帮助学生提高认知和技能、情意特质和人格素养，从而完善心理机能的一种课程形式。所谓“融合”乃是有机的结合，是课程内在的联通，更是一种一体化的契合，心理教育作为一门引导学生心灵成长发展的课程领域，其主体应是发展性、塑造性的，即在常规教育、教学活动中培育学生的心理素质，学校的语文、数学、物理、化学、音乐、美术等学科课程以及班会活动、团队活动、文体活动等课程都隐含心理教育资源，如能充分挖掘其隐性的教育价值，就能达成融合型心理教育课程目标，当然，融合型心理教育课程依赖学校各类学科课程和活动课程的实施，只有在充分达成学科课程与活动课程目标的基础上才能达成心理教育目标。融合型心理教育课程是一涉及面很广的课程领域，包融在学校的所有课程及常规教育、教学活动之中，具有隐性课程的特点，这里为了更好地说明这一独特形态的新型课程，并未纳入隐性课程的范畴来分析。一般而言，融合型心理教育课程可分为学科课程的融合、活动课程中的融合与隐性课程中的融合三种类型。融合型心理教育课程的特点主要如下<sup>①</sup>：

1. 整合性。从融合型心理教育课程的内在机制来看，它是一种整合型课程，即心理教育的目标是有机融入教育、教学活动之中的，而不是“人为的”“强加的”，当然，这种整合各科教学与活动对心理教育的整合，使心理教育目标内化为学科与活动课程的子目标，即通过挖掘各学科与活动课程的内在教育价值来整合心理教育目标。

2. 内隐性。融合型心理教育具有隐性课程特点，它不是径直地传递心理教育内容，而是以暗默的方式作用于受教育者，影响其心灵的成长；或者说是在各学科教学与活动中，在形成学科教学与活动所要传递的知识、技能的同时，在潜移默化中塑造学生的心理品质。

3. 异体性。从融合型心理教育课程的实施来看，它依附于各科教学与活动，

<sup>①</sup> 沈贵鹏：《论融合型心理教育课程》，《现代教育论丛》，2000（3），第16—20页。



不同的学科与活动有相异的“体”与“质”，人文课程、自然课程与技能课程都会以其特有的方式载负心理教育信息，但各自又能达成共同的“用”的目标，即为心理教育所用，共同提升学生的心理素养。

4. 合目性。融合型心理教育不是一种附加的教育，从课程的本然来看，心理教育与各学科教学和活动也不是相斥的，二者是融合的、合目的，在各学科教学与活动中融入心理教育的目标并不是教育、教学目标的“膨胀”“超载”，而是各学科教学与活动目标的进一步分化、提升。

关于学校心理健康教育课程的开设，小学低、中年级以心理训练以及在各科教学和各種教育活动、环境中渗透心理健康教育为主，小学高年级应适当增加一些心理健康教育的知识，中学则采取基本知识教育和心理训练并重的原则。这种安排，有利于中小学心理健康教育的衔接，便于按螺旋式上升的原则安排心理健康教育的内容，既保证了心理健康教育的连续性，又突出了不同年龄阶段心理训练的重点，有利于中小學生接受。再加上中小学课程较多，很难安排很多的心理健康教育课程，开展心理健康教育融合课程，是符合实际且便于普及和推广的。

### 第三节 心理健康教育课程的结构体系

#### 一、心理健康教育课程目标

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》，心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素养，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

从目标层次来看，一般心理健康教育目标体系应涵盖三个不同的目标层次：初级目标是防治心理问题的目标体系，主要通过心理教育活动解除和预防学生心理障碍，减少心理问题的发生，使他们有健康的心理生活；中级目标是完善心理调节目标体系，使学生正确对待自己、接纳自己、化解冲突情绪，保持心理的内部和谐；高级目标是发展每一个体所有心理素质的目标体系，要求全体学生的智力和人格等方面的心理素养都得到更好的发展，是心理教育最高层次的目标。心理教育三级目标是一个有机整体，彼此之间相互联系、相互影响、相互制约，遵循从低级到高级，再用高级目标的实现来进一步调节心理、防治心理问题这一目标规律。在实际的心理健康教育中，由于受传统心理教育文化的影响，往往更多地关注了初、中级目标，而忽视了高级目标的引领。