



高等院校应用心理学专业精品课程规划教材·学校心理系列

DESIGN AND ORGANIZATION
OF MENTAL HEALTH EDUCATION COURSE

心理健康教育 课程设计与组织

主 编 ◎ 许思安

副主编 ◎ 攸佳宁 罗品超 黄喜珊

“学校心理系列”教材编写时凸显了三个方面的特点：首先，以问题导向为出发点，构思整体架构；其次，以学科前沿为背景，在内容的选择上突出心理学的最新研究成果，引领读者在解决实际问题中感受心理学领域的最新进展；最后，充分考虑学习者的学习需求，力求体现学以致用基本导向，创新教材的呈现方式，体例灵活。



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



高等院校应用心理学专业精品课程规划教材·学校心理系列

DESIGN AND ORGANIZATION
OF MENTAL HEALTH EDUCATION COURSE

心理健康教育 课程设计与组织

主 编 ◎ 许思安

副主编 ◎ 攸佳宁 罗品超 黄喜珊

“学校心理系列”教材编写时凸显了三个方面的特点：首先，以问题导向为出发点，构思整体架构；其次，以学科前沿为背景，在内容的选择上突出心理学的最新研究成果，引领读者在解决实际问题中感受心理学领域的最新进展；最后，充分考虑学习者的学习需求，力求体现学以致用的基本导向，创新教材的呈现方式，体例灵活。



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 提 要

心理健康教育课程是以培养学生良好的心理素质、发展健全的人格、增进心理健康水平为目的的教育活动。本书围绕本科高等院校应用型人才培养目标,立足于我国学校心理健康教育课程发展的现状和相关的前沿性问题,从课程的支撑理论、授课教师的自我定位、课程设计的基本要素、课程的组织与评价及相应的课程案例分享等方面进行了全面、系统的阐述。

本书体例简明合理,内容体现了理论与实践的有效结合,案例呈现丰富多样,实践环节清晰易懂、适用面广,凸显对应用能力的培养。本书既可作为各专业本科师范类高等院校的学生使用教材,也可作为各学科教师、班主任培训的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育课程设计与组织/许思安主编. —武汉:华中科技大学出版社,2016.9
高等院校应用心理学专业精品课程规划教材. 学校心理系列
ISBN 978-7-5680-1969-9

I. ①心… II. ①许… III. ①心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 144925 号

心理健康教育课程设计与组织

许思安 主编

Xinli Jiankang Jiaoyu Kecheng Sheji Yu Zuzhi

策划编辑:周小方

责任编辑:苏克超

封面设计:原色设计

责任校对:何欢

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉鑫昶文化有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:20.5 插页:2

字 数:500千字

版 次:2016年9月第1版第1次印刷

定 价:39.80元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

随着现代社会的不断发展与进步,心理学正迅速渗透和应用到社会生活的各个角落。心理学在促进人类的健康和全面发展、应对各种各样的社会问题与挑战中正扮演着越来越重要的角色,应用心理学正逐渐成长为一个具有广阔发展前景的重要领域和专业。为适应应用心理学专业建设和人才培养的需要,我们策划了这套“高等院校应用心理学专业精品课程规划教材”,此套教材共分三个系列:学校心理系列、心理咨询与心理治疗系列、人力资源管理与人才测评系列。这三个系列所涵盖的领域也是心理学应用最广泛和较为成熟的领域。

我们在编写本套教材时凸显了以下三个方面的特点。

第一,实践性的导向。本系列教材以问题导向为出发点构思整体架构。在中小学中,最热点的问题包括学生的自我发展、学习困扰、情绪调节、学生之间的同伴关系、师生之间的沟通、家校之间的合作、班级凝聚力的提升、教师课堂教学的驾驭、突发事件的处理、特殊儿童与常态儿童的融合等,本系列教材将针对这些问题给予理论阐释和实践指导。

第二,前沿性的内容。本系列教材以学科前沿为背景,在内容的选择上突出心理学的最新研究成果,引领读者在解决实际问题中感受普通心理学、发展心理学、教育心理学、社会心理学、咨询心理学、教师心理学、心理测量学、性别心理学、脑科学等分支学科、领域的最新进展,以及这些学科进展在诸多实际问题中的具体应用。

第三,创新性的体例。本系列教材充分考虑学习者的学习需求,力求体现学以致用、学以致用的基本导向,创新教材的呈现方式,体例灵活。每章包括“本章结构”、“案例分享”、“学习导航”、“课外拓展”等板块,以实现理论和实践融合、课堂向课外延伸,具有很强的实用性和可读性。

本系列教材由六册组成,分别是:《学校心理学》、《学校管理心理学》、《学习心理辅导》、《心理健康教育课程设计与组织》、《青少年心理与辅导》、《特殊儿童心理与教育》。其中,《学校心理学》、《学校管理心理学》属于通识模块,侧重介绍跟学校领域相关的心理学基本理论与应用,帮助读者掌握学生的心理发展规律、课堂教学中的心理学效应、班级管理与团队运用的常用策略等方面的基础知识与基本技能。而《学习心理辅导》、《心理健康教育课程设计与组织》

与组织》、《青少年心理与辅导》、《特殊儿童心理与教育》这四本教材属于拓展模块,引导读者从发展性教育和补救性教育等多个层面深入具体地掌握相关领域的理论与研究进展、应用技能与方法。

本系列教材的作者大多是多年在心理学领域从事研究、教学和服务的教师,有着扎实的专业功底和丰富的教学、实践经验,保障了本系列教材的水平和质量。由于各种主客观原因,教材存在各种不足或不当之处,请广大学者、专家和读者不吝批评和指正。各位作者在编写本系列教材的过程中付出了大量的辛勤劳动与心血,本系列教材的出版得到了华中科技大学出版社领导及编辑的大力支持,在此一并致以敬意和谢意!

华南师范大学心理学院院长,教授、博士生导师

张卫

2015年1月于广州



Preface 前言

“心理健康教育课程设计与组织”是定位于应用性的一门课程，旨在以培养学生良好的心理素质、发展健全的人格、增进心理健康水平为目的而开展一系列教育活动。本书重在揭示，心理健康教育课程设计与组织技能既可以是一门偏向课堂教学掌控的技术，也可以成为读者提升自身讲演能力、组织活动能力等多方面技能的平台。

基于这样的目的，本书要承担起教材和生活指导书籍的双重作用。它既要向读者传递心理健康教育课程范畴内的相关理论知识，又要让他们能够熟练运用多种心理学相关理论予以分析、指导甚至解决个案以及自身成长中的多重问题，真正将理论知识实践化。理论是实践的基础和指导，而实践是理论的应用和延伸，两者相辅相成，互助互益。根据这种指导思想，按照理论与应用相结合的科学逻辑，采纳循序渐进的思维习惯，设计全书的基本框架：第一章，重在介绍心理健康教育课程的概况，包括其课程定位，相应的理论支撑，授课教师的自我定位等；第二章，介绍心理健康教育课程的基本要素，包括课程的选题与内容拟定，素材的选择与情境的创设，常规教学法等；第三章，侧重分析课程的组织与评价的细节；第四、五、六章，分别介绍小学、初中和高中的设计案例，包括较为前沿的小学积极行为习惯的培养、初中积极情绪的训练、高中积极人格的塑造等案例分享。

此外，在呈现方式等诸方面，本书力求在以下方面有所突破。

第一，可读性。为了增强本书的可读性，编者一方面力求在呈现方式上进行改革，比如用“案例分享”作为每一节的引入，希望能引领读者展开相应的思考，在内文用“知识链接”的形式对部分内容进行补充叙述，使行文更加具有趣味性；另一方面尽量采用非专业化的叙述风格，让课程教学领域的专业知识通俗化、简单化。

第二，可操作性。全书一方面力求以通俗易懂的语言介绍心理健康教育课程的相关理论，另一方面也着力于为读者提供可操作、可模仿的“心理训练”模块以及案例分享，希望借此把相关技术予以具体化。

第三，前沿性。本书在每章均设有“课外拓展”板块，其中设有“学科前沿”专栏，向读者展示本主题下的发展趋势或新进展，增进读者关于学术层面的新进展。

本书第一、二、三章由许思安组稿及撰写；第四章由罗品超组稿及撰写；第五章由于跃、

黄莹映、黄海芳、周雅洁、张艳云组稿及撰写；第六章由邱文龙、黄嘉琪、廖苑兰、杨微、李宽组稿及撰写。全书统稿由许思安负责。攸佳宁、黄喜珊也参与了本书的相关工作。由于水平与经验的限制，书中难免有错误或不足之处，敬请读者与同行批评指正。

编 者

2016 年 3 月

第一章 绪论	.. 1
第一节 心理健康教育课程概论	.. 1
一、心理健康教育课程的定位	.. 4
二、课程教学设计的基本流程	.. 9
第二节 授课教师的自我定位	.. 12
一、做个“用心”的教育者	.. 13
二、科研视角下的教学设计——以“洞察力”为例	.. 14
第二章 心理健康教育课程设计的基本要素	.. 34
第一节 选题与内容拟定	.. 35
一、选题新动向	.. 37
二、课程内容新构想	.. 43
第二节 素材选择与情景创设	.. 51
一、素材选择的“度”	.. 53
二、“有价值(或有效)”情景的基本特点	.. 55
第三节 常规教学法	.. 60
一、认知法	.. 60
二、操作法	.. 66
三、讨论法	.. 70
四、角色扮演法	.. 72
五、行为改变法	.. 75
第三章 心理健康教育课程的组织与评价	.. 82
第一节 心理健康教育课程的组织	.. 82
一、教学中的心理学效应	.. 83
二、教学的控场技术	.. 86
第二节 心理健康教育课程的评价	.. 93
一、课程评价的常规模式	.. 95
二、其他多样化的评价方法	.. 99

第四章 心理健康教育课程案例分享之小学篇	.. 110
第一节 小学生的学习适应与思维发展	.. 110
一、小学生的学习适应与思维发展特点	.. 112
二、课程设计的基本思路	.. 114
三、案例分享	.. 117
第二节 小学生的自我意识与人际交往	.. 143
一、小学生的自我意识与人际交往发展特点	.. 144
二、课程设计的基本思路	.. 145
三、课程设计的案例分享	.. 150
第五章 心理健康教育课程案例分享之初中篇	.. 176
第一节 乐观	.. 176
一、概述乐观	.. 177
二、乐观的培养	.. 184
三、案例分享	.. 186
第二节 共情	.. 195
一、概述共情	.. 196
二、共情的培养	.. 198
三、案例分享	.. 200
第三节 抗逆力	.. 209
一、概述抗逆力	.. 210
二、抗逆力的培养	.. 217
三、案例分享	.. 218
第六章 心理健康教育课程案例分享之高中篇	.. 231
第一节 时间管理	.. 232
一、概述时间管理	.. 233
二、时间管理的规律与方法	.. 237
三、案例分享	.. 242
第二节 开明	.. 252
一、概述开明	.. 253
二、开明人格的培养	.. 256
三、案例分享	.. 257
第三节 人际交往	.. 266
一、概述人际交往	.. 267
二、人际交往的技巧	.. 272
三、案例分享	.. 273
第四节 生涯规划	.. 286
一、概述生涯规划	.. 286

二、高中生涯规划策略	.. 294
三、案例分享	.. 297
各章练习与思考题参考答案	.. 313
参考文献	.. 315
后记	.. 318

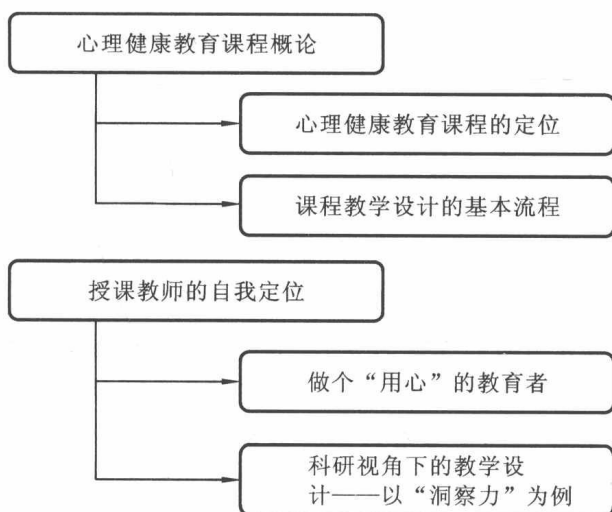
Chapter One

第一章

绪论



本章结构



第一节 心理健康教育课程概论

案例分享

关于小学心理健康课教学设计的几点思考

心理健康课作为学校全面实施心理健康教育的重要途径之一。有其独特的功能和优势,是其他心理健康教育途径所不能替代的,且事实证明是切实可行、富有成效的。心理健康课要实现其特定的目标和任务,就需要对课程本身进行科学、有效的设计,以充分发挥课程的功能。但目前,我们常常看到很多老师忽视心理健康课的教学设计:一方面,无视学校

的差异和学生的心理需求,完全照本宣科,这样不仅使学生的课堂参与性受到打击,而且课堂效果也很差;另一方面,忽视学生的整体发展和学生的个体心理发展,教学设计随意性强,于是我们常看到同一个目标出现在不同年龄段的课堂活动里。这样的心理课不仅起不到促进学生心理发展的作用,而且适得其反,浪费时间。根据多年的心理健康教学体会,笔者觉得要设计好一节心理健康课,有以下几方面的问题需要注意。

一、心理健康课的教学设计应有相应的理论基础

心理健康教育课不同于其他的课程,它是运用有关心理教育的方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的课程教育。所以它的活动设计应有坚实的与心理教育相关的理论基础和实施考虑。活动设计除了各自有所侧重的理论取向外,还必须遵循一些明确的理论依据。具体而言,在设计活动内容时,应考虑的重点有以下几个方面。

(1) 学生的心理发展需求。在设计心理健康教育课的活动时应该充分考虑学生的年龄发展特点,以及此年龄段学生的心理发展需求。如正常学生在某一阶段的发展特征、发展任务和典型行为,特定阶段的学生在发展过程中可能遇到的阻力、可能出现的具有代表性的问题等。心理健康课的设计目标就在于能满足学生在各发展维度上的阶段性需求,并协助学生在各维度上顺利地完成阶段性发展任务。

(2) 如何促成学生的顺利发展。配合学生的身心发展程度与可能遇到的困难,心理健康课要在学生已有的发展经验基础上,提供新的社会互动经验,以帮助学生完成发展任务。如在活动设计上,能提供一系列的角色活动,在安全的情景中让学生尝试新的经验与行为等。

(3) 团体动力。心理健康课在活动选择和设计的考量上必须要考虑到班级的团体动力。团体动力是指团体成员之间的相互关系,包括班级领导者、团体目标、班级成员的个别化、环境、班级结构等。在开展心理健康活动中,团体动力是团体的能源,是团体成员发展的重要影响力量,在选择和设计活动时要考虑以下因素:所选择活动的目标要符合班级团体的整体目标;团体目标至少要有一项符合团体成员的要求;所选的活动是参与者能胜任的;活动场合要恰当。

(4) 方案主题的相关理论。在设计特定主题的心理健康课时,首先要考虑特定主题的相关理论,特定问题有特定的辅导策略,这样才能切中学生的心理需要。相关理论主要包括两部分:①针对特定主题的成因分析;②针对特定学生问题的辅导策略等。

二、心理健康教育课的目标要明确、具体

心理健康教育课要想达到预期的目标,就必须对目标有一个清晰的界定。确立活动的目标就是确立活动所欲达成的最后结果。为了上好心理健康课,除要考虑到学生的身心发展规律外,还要分析他们在适应社会的过程中可能发生的问题。一般来说,设置心理健康课的目标时,应注意以下几点。

第一,要侧重于发展性目标,促使学生健康成长。辅导活动的目的在于预防学生的心理疾病,使学生学会正确地看待自我、调整情绪、形成良好的人际关系,培养良好的个性,创造性地解决学习方面的问题,促使学生健康成长。因此,心理辅导活动目标的设置应帮助学生解决在成长中出现的问题,如自我意识、情绪困扰、人际关系问题、学习问题等,这些问题是



从个体问题出发,要具有矫治性。另一方面,辅导活动应更多地着眼于发展性目标,如如何完善自我,如何调控情绪,怎样增强记忆力、学会沟通与合作,等等。

第二,目标要具体化。心理辅导活动一般应有总目标、中间目标和具体目标。心理活动的总目标是帮助学生培养健康的心理及健全人格。中间目标是根据学生存在的问题或要发展的品质而设置的,它可以包括多个方面,例如使学生正确认识自我等。在每一个单元里,又有非常具体的目标。

三、心理健康课的教学内容要注意贴近学生生活实际

教师在设计教学方案时,首先要了解学生的真实想法,如他们现在在想什么?谈论什么?做什么活动?关心什么?喜欢什么?其次,在此基础上,与学生一起提出并磋商辅导的内容。最后,由教师从中提炼出具体目标,从而保证学生心理发展的方向性和超越性。对于内容的选择,应始终把握好一个原则,就是要从生活逻辑和问题逻辑出发,选择与学生的实际生活联系最密切的话题,找到他们最渴望得到解决的问题。

四、心理健康课的实施流程要有妥善的规划和精心的设计

教学设计的执行过程能否达到预期效果,有赖于实施流程上是否有妥善的规划与精心的设计。在设计教学的活动流程时要注意以下两点。

(1) 心理健康课在进行教学设计时必须对以下几项内容进行完整的考虑,这样才能保证教学方案的可行性。①主题的选择。②目标的设定。③流程的推演。④媒体的准备。⑤场地的规划。⑥资源的协调。⑦效果的评估。

(2) 一般来说,教学实施流程包括以下十二个步骤:引导情绪(热身运动)、创设情景、建立辅导关系、鼓励自我开放、催化互动与分享、促进自我探索、引发领悟、整合经验、促成行动、彼此回馈、活动延伸以及评估效果等。

五、心理健康课的效果评估要合理、规范、科学

及时、科学的教学评价,能为教师提供诸多教学反馈信息,从而有利于教师改进教学设计。因此,有效的教学评价能促进心理健康课的发展。如何对教学效果进行评价?一般认为,应包括以下五个方面的评价指标:教学目标、教学内容、教学组织形式和方法、教学过程和教学效果。在操作时,需注意以下问题。

(1) 在评价的总体思路上坚持目标达成评价与过程评价相结合。虽然我们可以为心理健康课制定具体的目标,并根据目标来实施辅导过程,按目标达成情况来评价辅导活动课。但是,心理辅导活动课的有效性评价仅用目标达成评价是远远不够的,它还需重视“过程评价”。由于心理健康课强调学生的自我探索,强调以个体发展取向为主,强调以活动为中心,强调体验性学习,因此,可以说重视“过程评价”也是心理健康课的本质要求。总之,对心理健康课的评价应关注整个辅导过程,而不能只看课程的目标是否达到,辅导的过程就是评价的过程。

(2) 评价时要综合运用各种评价方法。心理健康课不同于其他普通课程,不能通过学生的考试成绩或学习效果等单一的评价方法来评价学生。要综合运用各种评价方法,例如学生自评、小组互评、教师评议、家长评议相结合,学校评价、家庭评价、社区评价相结合。以便得出科学的综合性的评价结果。

(资料来源:蒋秋斌.关于小学心理健康课教学设计的几点思考[J].读书文摘,2015(4).)

由案例可知,一节心理健康教育课包括理论依据、课程目标、内容选材、规划与组织、实践与评价等多方面的元素。对于该案例中的观点,你是否认同?在哪些板块上有不同的看法?在哪些方面还可以再细化?在哪些方面可以注入新的视角?本节拟就心理健康教育课程的定位、相应的理论支撑等多项内容逐一展开论述。

学习导航

一、心理健康教育课程的定位

(一) 心理健康教育课程的内涵

1. 教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的相关内容

根据国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》可知以下内容。

心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

心理健康教育的具体目标是:使学生学会学习和生活,正确认识自我,升高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、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;对有心理困扰或心理问题的学生,进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高其心理健康水平。

2. 心理健康教育课程的含义

心理健康教育课程(简称“心育课程”)是以培养学生良好的心理素质、发展健康的人格、增进心理健康水平为目的的专门教育活动。对该课程理念的理解,应注意以下几点^①。

第一,心理健康教育课程以学生活动为主,不同于以普及知识为主的心理学课程。

第二,心理健康教育课程是专门为心理健康教育而设置的,其目的不同于一般的班级和团队活动。

第三,心理健康教育课程由教师指导,不同于学生自发性的游戏。心理健康教育课程需要教师系统设计、用心组织和全程指导。尽管以学生活动为主,但这些活动都是教师为了实现教学目标而精心设计的,不是学生自发性的游戏。

(二) 心理健康教育课程的特点^②

1. 辅导性

相对于以知识与技能的传授为主要教学目的的常规学科课程,以及以明确的导向性为

^① 刘学兰. 中学生心理健康教育[M]. 广州:暨南大学出版社,2012.

^② 曹梅静. 心理健康教育C证教程[M]. 广州:广东省语言音像电子出版社,2007.



特点的传统德育课程而言,心育课程最突出的特点就是辅导性。在该课程体系中,往往强调学生在“教师的协助”下,自行领悟、构建符合自身特点的知、情、意、行的适当模式。而所谓“教师的协助”,一方面体现为,教师要努力创设合适的学习情景,营造良好气氛,以促进学生健康成长;另一方面则体现为,面对学生提出的问题,教师应侧重于引导、启发学生自己发现问题、找出最适合自己的解决方法,并在解决问题的过程中构建起既符合自身知、情、意、行的特点,又与外界相适应的反应模式,而不是直接地指出问题所在及相应的方法。

2. 发展性

心育课程往往依循于学生心理的“最近发展区”,以积极的人性观为指导,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。其中,包含了课程的可持续发展、全面发展以及潜能拓展等三方面的具体内容。课程的可持续发展是指,心育课程的开始在于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,充分开发学生的潜能,促进学生在原有基础上得到可持续发展。课程的全面发展,一方面指课程的教学对象是面向全体学生,另一方面指课程的内容涉及学生生活、学习、成长的方方面面。课程的潜能拓展,指的是我们坚信每一个学生都有多种潜能,而这些潜能“可以被文化环境激活以解决实际问题 and 创造该文化所珍惜的产品”,因此,我们建议挖掘与拓展每一个学生的潜能。

3. 体验性

既“活”又“动”,这往往是心育课程的显著标志。而“活”与“动”的最终目的是借助“活动”这一载体来丰富学生的心理体验。而“体验”是根植于学生主体的精神世界,是着眼于自我、文化、社会、自然、教育之整体有机统一的人的“超越经验”。因此,心育课程的意义就在于,通过教师创设的情景以及活动的开展,让学生去探究、琢磨、体会、感受、感悟,使其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,从而触动其内心的精神世界,促进其心理的反思和意义的建构。因此,从某种意义上来说,该课程是否能成功实施,很大程度上取决于学生获得心理体验和感悟的程度。

4. 生活性

心育课程相对于其他学科教学而言,更关注的是学生的现实生活,它是以学生当前的生活状态,包括情绪生活和情绪体验等作为课程的资源,并具体地体现在该课程的内容设置之中。例如,该课程关注学生的学习动机、学习策略、学习能力、考试心理;关注学生的自我意识、情绪、人际交往、休闲及性心理;关注学生的生涯规划和生涯决策能力,等等。这些都源于学生的生活、源于学生的实际需要。

5. 自助性

心育课程的教学过程是教师为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。从教学的内在规律来看,这个过程是一个以“他助—互助—自助”为机制的教育过程。在这个过程中,学生首先将他们在“他助”与“互助”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。因此,换言之,心育课程是一个“助人自助”的个体成长过程。

（三）心理健康教育课程与其他课程的区别

1. 与常规课程的区别

心育课程与学科课程作为“课程”有着相似的原理与方法，然而，两者之间也存在着明显的差异，主要表现在以下方面。

第一，内容不同。学科课程主要侧重于人类积累的学科知识的传授，注重知识的内在逻辑性及其相应的技能培养，在此过程中，注重学生的记忆、思维等心理过程的参与。而心育课程既不是单纯的心理学知识传授，也不是单项心理品质的训练，而是以学生个人的直接经验为中心，通过活动的展开，让学生从中得到体验、分享和感悟，从而重新审视自我、认识自我、接纳自我，它更侧重于情感态度价值观的层面。

第二，教学形式不同。常规学科教育一般以讲授为主要的教学形式。虽然现在许多课程也有活动式教学，如学生自学、进行动手操作等，但是总体而言仍以老师的“教”为主。而心育课程的标志就是既“活”又“动”，它是根据学生年龄和心理特点，常以小组为单位，以情景创设、角色扮演、辩论等多种活动为载体来实现教学目标的过程。

第三，评价的方法不同。学科课程的评价主要是以集中考试为主要形式，对学生掌握知识的状况做出量化评价。而心育课程的成效往往侧重于课程目标是否达成，包括学生是否：①树立了健康正确的自我形象，能够自尊、自爱、自信；②能够调控不良情绪，提升挫折承受力，与环境保持平衡；③能够生活上自理、行动上自律；④有良好的人际关系等。在具体操作中，往往结合了学生自评、小组互评、教师评定等多种评价方式。

2. 与传统德育课程的区别

在此，传统德育课程是指传统的主题班会、政治学科课程。心育课程与传统德育课程在三个方面存在共性。第一，主题选择雷同。两者均为“德育”范畴下开展的活动，因此，两者所涵盖的话题很容易出现交叉重叠现象。比如，它们都会分析自我问题、探讨情绪的管理、钻研学习中的种种现象、引领人际交往的导向等。第二，教学方法雷同。传统德育课程与心育课程所选用的方法几乎一致。比如，认知法、操作法、讨论法、角色扮演法、行为训练法等方法，均活跃在这些主题活动设计之中。第三，操作形式雷同。传统德育课程与心育课程均以一位老师为核心，在其组织下，在教室里面面向全班同学进行为一节的授课。

两种课程虽然有较多的接近性，但是二者之间仍有区别。传统德育课程主导的侧重点主要在于培养学生正确的人生观、价值观，促使学生形成符合社会要求的道德品质，即最终是为了形成一种共识，得到一个统一的结论。而心育课程的实施往往侧重于指向促进学生心理素质的提高，培养学生形成有利于个性生存发展的心理品质，因此，它更多地倾向于让学生自己去做结论，而且尊重基于不同的体验而有不一样的结论。

（四）心理健康教育课程的理论支撑

1. 团体动力学^①

20世纪30年代末，社会心理学家库尔特·勒温首次提出团体动力学理论，运用心理学

^① 范雪. 心流体验在人际团体辅导中的作用机制研究[D]. 成都: 电子科技大学, 2011.



理论来解释社会问题。勒温(1935)认为,团体动力是所有作用于团体之力,并认为这些作用力应包括内在和外在对团体产生影响的力量。经过几十年的不断发展,其定义内涵也在不断变化, Cartwright 和 Zander(1968)认为,团体动力旨在探索团体与个体、团体与其他团体及团体与整个社会的相互关系。我国台湾地区学者何长珠(1997)将团体动力定义为:团体一旦开始运作后,所产生并持续改变的一种影响力量。黄惠惠(1998)则认为,团体并非静止不动的,是动态而有生命的组织,这个生命体是由人及他们的互动(团体过程)所组成,而团体的过程会产生影响团体成员及整个团体的力量,这就是团体动力。由以上定义的阐述可以总结出,团体动力是在人们互动过程中产生,对团体及个体的发展有促进作用,并将团体与个体、团体与团体联结起来的动态变化的内在、外在的力量。

2. 情感教育理论^①

人本主义心理学家罗杰斯在心理治疗的实践中,提出了一种全新的心理治疗方法——“患者中心疗法”,把患者置于治疗的中心地位,治疗师要待之以真诚、友好、积极的态度,创造出一种良好的气氛,帮助患者自己客观地了解自我,从而依靠自己的力量来解决问题。罗杰斯把这种思想渗透到教学中,主张教学也应该以学习者为中心,教师与学生应进行真诚的情感交流,创造出一种情感融洽、气氛适宜的学习情景,使学生成为学习的主人。罗杰斯认为,“教师”的作用主要体现在以下方面:创设真诚、温暖、信任的课堂心理气氛,鼓励学生表现真实自我,让学生认清自己的价值,进而发掘自己的潜能;为学生提供丰富的学习资源,供学生自由使用;鼓励学生独立思考,帮助学生澄清自己想解决的问题和想做的事情。



知识链接 1-1

情感教学模式

情感教学模式是指在一定的教学理论或实践基础上形成的、为预定的教学目标服务的、较为稳定的教学活动结构——要素(环节)和程序。它是教学理论和教学实践的中介,能为教师在实践中组织教学活动提供操作范式。情感教学模式就是在情感教学理念指导下,在情感教学心理学理论基础形成的,以最大限度地发挥情感因素在教学中的积极作用为导向的,并配有相应的情感教学策略和情感目标评价的,较为稳定的教学活动框架。具体说,它是在“以情优教”的教学理念下,在教学的情感系统观、教学的情感功能观、教学的情知矛盾观和教学的导乐观基础上,通过理论演绎和实践归纳相结合的途径,构建的由四个要素(环节)组成的结构及其相应的程序。这四个要素(环节)就是:诱发—陶冶—激励—调控。

构建了较为符合我国教学实际情况的“三维度四层次”的情感目标分类体系。“三维度”是指教学中的情感目标由乐情度(反映教学在促进学生对其喜欢方面所能发挥作用的程度)、冶情度(反映教学在促进学生获得积极情感体验方面所能发

^① 杨延昌. 基于人本主义心理学的有效教学策略研究——以高中教学情境为例[D]. 成都:四川师范大学,2010.