

中小学心理 健康教育实用指南

下

ZHONGXIAOXUE XINLI
JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

中小学心理健康教育是关注学生生命的教育，是为学生的一生发展奠基的教育，是关系民族振兴与发展的教育，是一项万古长青的事业。

田 丽 ◎编著



黑龙江教育出版社

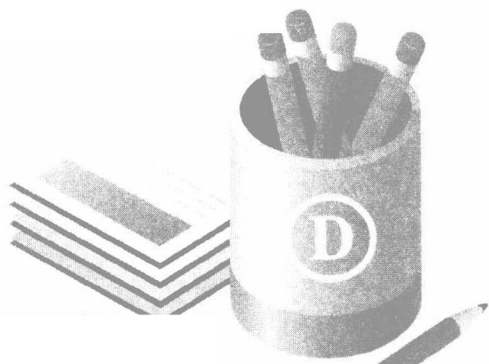
中小学心理 健康教育实用指南

下

ZHONGXIAOXUE XINLI
JIANKANG JIAOYU SHIYONG ZHINAN

中小学心理健康教育是关注学生生命的教育，是为学生的一生发展奠基的教育，是关系民族振兴与发展的教育，是一项万古长青的事业。

田 丽 ◎ 编著



第五章 中小学心理健康教育课程 设计与实施

第一节 中小学心理健康教育活动课设计与实施

一、中小学心理健康教育活动课含义

心理健康教育活动课是目前中小学开展心理健康教育的一种有效途径和重要形式，它是面向全体学生，以班级为单位进行的辅导活动。中小学心理健康教育活动课的具体内含是指教师根据中小学生心理发展规律和特点以及社会发展的需要，通过设计专门活动，有目的、有计划、有步骤地调动全体学生主动参与，并在活动中获得体验和感悟，潜移默化地受到培养和行为训练，从而达到提高学生心理素质的目的的一种教育活动。

从心理健康教育活动课的内含看，它主要包括三方面要求：

1. 设计与实施心理健康教育活动课的依据；
2. 心理健康教育活动课是一门有计划、有目的的教育活动，而不是零散的、毫无目的和计划地、只凭教师个人的兴趣爱好或特长来开展工作。
3. 心理健康教育活动课的核心要素是活动、体验和感悟。没有

活动不能产生体验，没有体验也就没有深刻的感悟，也就不能把某些思想、观念、心理品质内化为自身的良好心理素质。

二、心理健康教育活动课与一般学科课的区别

（一）目标任务不同

一般学科课以传授本学科较为系统的文化知识为主，使学生掌握本学科基础知识和基本技能，以便促进学生相应的智力和实际应用能力的发展。

而心理健康教育活动课以提高全体学生的心理素质，充分发展他们的潜能，培养乐观向上的心理品质以及促进他们人格的健全发展为目的。不同年龄阶段的学生心理辅导的具体目标也各有不同。但无论哪个阶段的心理健康教育活动课都是促进学生健康地正常成长，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响，使学生形成健康的心理素质，进而维护其心理健康。比如《情绪调控台》一课辅导目标就是让学生认识情绪产生的根源，进而掌握自我调节情绪的方法。任务就是通过本节课学习、活动和体验，学会运用情绪 ABC 理论调节自我，摆脱消极情绪困扰。

（二）内容不同

一般学科课注重本学科知识的内在逻辑性及相应技能的培养。比如，语文课主要通过语文教学活动，向学生传授语言、文字等基础知识，掌握相应数量的字、词及语法，培养学生的阅读和写作及表达能力。显然，这一教学过程中，也包括对学生的想象、思维、记忆、观察等心理品质的训练，但这些都是有机的融入教学之中的，是为学生更好地掌握本学科知识服务的。

而心理健康教育活动课不是单纯地传授心理学知识，也不是单项的心理品质训练，它是以问题和学生的直接经验为中心，着眼于学生的兴趣、需要和能力。

（三）方式方法不同

一般学科课以讲授式为主，有时也辅之以小组讨论、角色扮演、实验操作等，目的是对教师讲授的知识加深理解，但是不以学生间、师生间的交流互动为主。

而心理健康教育活动课主要以活动为主，根据学生的年龄和心理特点选择游戏和活动形式具体设计，有目的、有计划、分步骤地展开。主要包括情境创设、心理训练、问题辨析、角色扮演、游戏辅导等方式方法。

（四）师生关系不同

在学科教学过程中，教师对知识拥有权威性。虽然随着教育观念的变革，新课程的实施，这一权威性有所削弱，但整体上，教师的传道、授业、解惑的职能仍然占主导地位，学生相对处于被动地位。

心理健康教育活动课中的师生关系是一种平等、相互尊重、真诚、朋友式的和谐关系。教师由过去的知识权威变为平等的参与者与协调者。教师的作用不是体现在知识的传授上，而是体现在对活动课的设计和课堂实施的监控上。活动中强调教师不代替学生解决问题，而是启发、引导、协助学生自己解决问题，教师要给予学生充分的尊重、理解和信任，教师发挥的是导向作用，学生处于活动课的主体地位。

（五）评价的方法不同

学科课的评价以考试为主要形式，对学生知识掌握状况和解决问题的技巧情况做定量评价。学科课评价主要以评价学生为主。而

心理健康教育活动课的评价不是以知识掌握的多少、准确程度如何来衡量,而是看学生良好心理品质和行为习惯的形成。因此,常用心理测验、问卷调查、观察记录、小结评定等方式对教师和学生进行综合评价。课堂上,教师多采用鼓励、积极暗示、正确引导等中性评价方式,唤醒学生积极的心理感受和内心体验。

可见,心理健康教育活动课与学科课有着很大的差别,在学校教学实践中,千万不能把心理健康教育活动课上成学科课,要时刻把握住上好心理健康教育活动课的核心因素,即调动学生多参与活动、多体验,从而产生感悟,才能内化为学生自身的良好心理品质和行为习惯。

三、中小学心理健康教育活动课的设计

心理健康教育活动课是以学生的主体性活动为中心而组织起来的课程,与其他学科课程一样是有目的、有计划、有组织地进行的。因此,在学年开始时,要设计一个年度计划,学期开始时设计学期计划,然后,还要设计专题单元计划和每一课的具体活动方案。下面具体谈谈一节心理健康教育活动课的设计。它主要包括设计的原则、活动目标的设计、内容的设计、方式方法的设计、活动课程程序的设计。

(一) 中小学心理健康教育活动课的设计原则

心理健康教育活动课的实质是以发展和提高学生的心理品质为目标,以趣味性和活动性为特色,把心理健康教育的原则和技术蕴涵其中,使学生通过情境创设和活动训练,学会自我心理保健的方式方法,并进一步形成良好的心理品质和健全人格。要达到这一目标,取得一定的实效性,在设计心理健康教育活动课时,必须遵循以下原则。

1. 目标上的发展性。心理健康教育活动课的目的是帮助学生在学

习、生活、人际交往和社会适应等方面健康发展,让学生在活动中学会调节自己的情绪,开发自己的潜能,培养自己乐观向上的心理品质。因此,教师在设计 and 实施心理健康教育活动时,一是必须立足于促进学生的心理发展,以发展性目标为主,预防性目标为辅;二是在活动中教师必须用发展的观点看待学生,即使有的学生出现某种心理不适或困惑,多数也属于学生成长过程中的烦恼,是正常的、暂时的,随着学生身心发展和自我心理调节技能的掌握会逐渐消除。

2. 内容上的针对性。教师在设计心理健康教育课时,一要针对学校的教育教学状况和班级情况;二要针对中小学生的心理发展特点和实际需要来选取活动内容,以达到促进学生心理素质健康发展的目的。例如,《情绪调控台》一课辅导目标就是让学生认识情绪产生的根源,进而掌握自我调节情绪的方法。任务就是通过本节科学习、活动和体验,学会运用情绪 ABC 理论调节自我,摆脱消极情绪困扰。

3. 形式上的活动性。活动是学生心理发展的基础,人的心理品质是在活动和交往中形成的。中小学心理健康教育课是以活动为显著特征的课程形式,教师要设计各种丰富多彩、形式多样的训练活动和游戏,让学生主动参与。在参与活动中,产生体验和感悟,进而促使学生产生改善自己心理和行为的愿望。

4. 结构上的层次性。心理健康教育课中的各种活动环节不是简单地放在一起,而是每一个活动都要围绕目标和主题展开,逐层递进,使学生在参与活动中逐步受到启发、感悟,最终达到内化为自身良好的心理品质和行为的目的。

5. 方法上的多样性。心理健康教育课不同于一般的学科课,它重在让学生积极参与,获得体验。因此,教师在设计时,一定要根据不同年龄阶段学生的心理特点,灵活运用多种方法,吸引学生

主动参与到活动中来。

6. 过程中的主体性和体验性。心理健康教育活动课的基本功能是促进学生成长与发展。心理素质的形成和发展必须依赖于学生自身的主观能动性, 依赖于学生的自我教育过程。因此, 心理健康教育活动课的效果与学生的参与程度成正比, 没有全体学生的参与, 心理健康教育活动课就失去了作用。教师在设计课时, 要多给学生发挥想象力的空间, 多鼓励学生发表看法, 宣泄情感, 放手学生自主活动, 不能事事包办代替, 让学生在活动中多获得体验、多反思、多感悟, 以达到自我教育的目的。

(二) 中小学心理健康教育活动课目标的设计

心理健康教育活动课的目标应定格在学习者产生的心理品质和行为变化上。也就是说, 心理健康教育活动课的目标是人们对辅导活动结果的一种主观愿望, 是对完成辅导活动后, 学习者应达到的行为状态的详细具体的描述, 也就是本节课所要达到的最后结果。

1. 心理健康教育活动课目标来源。

(1) 根据教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》的要求, 确立目标。参照“纲要”中的总目标和具体目标, 结合目前中小学生的身心发展状况, 确定具体培养目标。

▲小学心理健康教育活动课的具体目标是:

A. 小学低年级(1~2 年级)心理健康教育活动课目标:

- 帮助学生适应学校环境, 了解学校生活和集体生活的基本原则;
- 指导学生养成良好的学习习惯, 初步掌握正确的学习方法和形成乐学心态;
- 鼓励学生参与班级活动, 与老师、同学友好相处, 遵守纪律,

初步形成良好的行为习惯；

- 培养学生互助友爱，关心他人的良好品质；
- 培养学生自理、自主、自制的愿望和能力，在家长配合下合理安排闲暇活动。

B. 小学中年级（3~4 年级）心理健康教育活动课目标：

• 指导学生如何面对学习内容加深、学习任务增多带来的挑战，掌握有效的学习方法，提高学习效率，克服学习中的困难，形成主动乐学的心态；

- 培养学生认识自我、悦纳自我，增强自信心和责任感；
- 培养学生主动与他人交往的兴趣及能力，学会处理、协调与他人的关系，培养合作意识；
- 培养学生自主、自律、自立意识，自觉遵守纪律；
- 初步了解情绪对自己和他人的影响，学习简单的情绪调控方法。

C. 小学高年级（5~6 年级）心理健康教育活动课目标：

• 协助学生了解和认识进入高年级面临的学习和发展任务，逐渐做好进入初中的准备；引导学生掌握学习策略与方法，讲求学习效能，在学习过程中体验成功感与满足感；

- 帮助学生了解自己的能力和兴趣等特点，学会接纳自己与他人；
- 培养积极的应试心态，学习压力处理和情绪调节的基本方法；
- 了解青春期身心变化的基本常识，接纳自己和他人的变化，肯定自己的价值；

• 进一步了解人际交往的意义及作用，与他人和睦相处，建立良好的师生关系和同伴关系，学习与家长沟通的正确态度和方法；

- 增强对环境的适应能力，学会应对挫折，培养良好的意志品质。

▲初中阶段心理健康教育活动课的具体目标：

初一：帮助学生尽快适应新的学习环境和学习要求，加强学习方法和人际交往的指导，培养责任感和进取意识，形成良好的自我认识能力。

初二：帮助学生正确认知青春期发育问题，掌握青春期生理和心理卫生常识，适应自我身心变化，能够正确地跟同学、老师、长辈、异性交往，培养学生的抗挫折能力。

初三：帮助学生正确对待学习过程中的各种压力和困难，形成锲而不舍的个性品质；掌握自我心态、情绪调整方法；进行应试心理辅导与训练；能够正确对待升学和择业。

▲高中阶段心理健康教育活动课具体目标：

高一：帮助学生适应高中的学习环境和学习要求，增强集体感和人际交往能力，掌握自我调节与自我改变的技能，为学生的文理分科提供咨询帮助。

高二：帮助学生尽快适应文理分科后的学习生活，正确认知和处理异性同学间的交往，增强社会责任感，完善意志品质，使自我发展趋于成熟。

高三：引导学生选准自己的发展前途与人生目标，能熟练运用所学技巧自我调节考前心态，完成高中阶段的学习任务，能够做出升学或择业的最佳选择。

(2) 上课前对所教学生进行专项的心理调查。为了使心理健康教育活动课目标更加具有针对性，在课前可进行专项的学生心理测试或调查，然后根据测验或调查结果，制定出正确的活动课目标。例如，某学校七年二班开展一次“你好我也好”的心理健康教育活动课，课前辅导教师对全班学生进行一次“初中生人际交往状况及心态”方面的调查。根据调查结果确定本次活动课的目标是：一要学会辨识不良

的人际交往心态；二要克服自卑及帮助他人克服不良的人际交往心态；三要树立良好的人际交往心态，掌握正确的交往方法。

(3) 根据不同年龄阶段的中小学生的心理发展规律和心理需要来确定活动课的目标。不同年龄阶段学生心理发展特点和需求不同，与其相适应的促进学生心理健康发展的教学目标也不同。例如：培养学生良好的自我意识，从小学到初中再到高中心理健康教育活动课目标的确定就有区别。小学生要能够正确认识自我、悦纳自我、体验自我；初中生要能够正确地理解自我、调节自我、学会自立自强；高中生要能够正确控制自我、学会自省、自我暗示和自我实现，并能够正确归因，确立符合自身实际的抱负水平。

(4) 根据现实社会和生活中普遍存在的问题、人们关心的问题以及存在于学生中的共性问题来确立相应的心理健康教育活动课目标。比如：考试前夕，确立对学生复习方法指导与考试情绪和心态调整的活动课目标，就会受到学生的普遍欢迎。

2. 心理健康教育活动课目标的表述。

活动课目标的表述应是明确的，具体的，可以观察评定、测量和训练的。不能泛泛地把“培养良好的心理素质”、“健全人格”、“心理健康”等作为一节课的目标，这种大而空的目标，既无法操作又难以实现。因此，应使用明确的语言表述活动课目标，实施过程中才好操作，也易于实现。如表述不清，将影响活动课模式与活动策略的选择、教学媒体的安排和采用，将影响活动课质量和学生的学习水平。

(1) 在表述活动课目标时，需把握三个基本要素：

I 明确目标行为的主体必须是学生，不能以教师为目标。

II 选好描述目标的行为动词。表述认知目标的行为动词如学会、了解、说出、把握、识别、复述、再认；理解、说明、提供、收集、

展示、获得；应用、设计、掌握、使用等。表述技能目标的行为动词，如：再现、观察、讲述、表达、完成、尝试、解决、制定；发现、提取、捕捉、调查等。表述过程与方法目标的行为动词，如感受、经历、参与、接触、体验、分享、合作、探索、交流等。表述情感态度与价值观目标的行为动词，如，遵守、接受、拒绝、喜欢、承认、体会、养成、树立、形成、帮助、采用、建立、确立、保持等。

Ⅲ指出学习行为或学习结果所达到的程度。如，“通过本节课的学习，能掌握3~4个自我调节方法”。

示例1：在学习《与人和睦相处》一课时，确立的目标为：学生要形成乐于交往、敢于交往的情感态度倾向，增强交往的意识和自信。同时，学生要掌握3~4个人际交往的一般方法或技能。

示例2：《跨越代沟》一课的目标为：学生了解代沟产生的原因和代沟的普遍性；学生理解父母、尊重父母，并形成愿意与父母进行沟通的积极态度；学会与父母进行有效沟通的方法。

3. 心理健康教育活动课目标的种类：可分为三个方面，即认知目标、态度与情感目标、人格目标。

(1) 认知目标：主要是要求学生了解、认识相关的心理现象及其变化规律等方面的知识。如，什么是性格、气质？它们是怎样形成的？健全人格培养的途径是什么？

(2) 态度与情感目标：协助学生形成积极健康的社会性情感（主要包括道德感、理智感和美感）；协助学生形成和提高情绪情感的表达与自我控调能力；协助学生形成对社会、自然、对他人及对自己的积极态度与情感。如，爱及感恩的情感，自信和自责的态度等。

(3) 人格目标：包括人格倾向性（主要指技能技巧等）和人格心理品质（主要指动机、兴趣、信念等）两方面。具体为掌握

情绪调节和自我调节的技能技巧，如放松法、宣泄法、暗示法等；掌握科学合理的学习方法，如记忆的小窍门、适合自己的复习方法、考试技巧等；掌握人际交往的方法与技巧，如交往的礼节与习惯，被别人接受的技巧等；掌握形成良好性格的方式方法，如勤劳、自主、诚实、乐群、负责、坚强、创新等良好人格品质形成的方式方法。

心理健康教育活动课目标还有不同的层次要求。最基础性的目标是维护心理健康，即通过心理健康教育活动课教学使学生提高心理健康意识水平，预防心理疾病，增进心理健康；优化心理素质，提高心理机能。最高目标是开发心理潜能，促进自我实现。无论哪个层次目标，心理健康教育活动课目标要以非认知目标（即态度与情感目标、技能与方法目标）为核心。

4. 设计心理健康教育活动课目标时应注意的问题。

- (1) 设计的目标应是学生能够理解和接受的；
- (2) 设计目标应是具体而可行的；
- (3) 设计的目标既兼顾了社会规范，又考虑到学生的需要；
- (4) 每一课的目标不宜太大、太多、太细，要定出重点目标、难点目标；

(5) 心理健康教育活动课三类目标在备课时都要设计好，在课堂操作时要有所侧重，以非认知目标为核心。

(三) 心理健康教育活动课内容的设计

心理健康教育活动课不同于一般学科课，它要求有很强的操作性和实用性，内容的选择必须要针对中小學生身心发展的不同阶段的不同需要为出发点，才能实现心理健康教育的目标。

1. 内容确定的依据。

(1) 活动课内容必须是科学正确的,且符合中小学生的现实心理需求。心理健康教育活动课的内容不是一成不变的,应当是动态的,随时贴近学生的现实生活和心理需求,选择学生最关心、最需要、最感兴趣和最感到困惑的问题作为活动课内容,学生才会产生共鸣,才会产生积极参与和主动探究的愿望与兴趣,才能产生应有的教育效果。比如:初中生正处于青春发育期的高峰阶段,他们对性成熟及其有关的性别角色、异性相处、自我定位、亲子关系等问题特别感兴趣,心理教师应该在这些方面设计专题进行辅导。

(2) 根据不同年龄阶段学生心理发展特点和心理发展的关键期,分阶段设置出具有一定的梯级性的内容。比如,高中生心理健康教育活动课应以学习辅导、生活辅导、职业生涯辅导为主,为他们升学就业做好准备。在人际交往方面的辅导,可设立以下一系列专题:
A. 高中生在初识阶段如何正确了解他人、评价他人、与他人交往?
B. 高中生如何避免和正确处理人际冲突?
C. 高中生应怎样和异性同学交往?
D. 高中生应如何与父母进行有效沟通?
E. 好人缘的秘密。这五个小标题环环相扣,步步深入,由对他人的正确认识到初识他人的交往,再到学会处理交往中的矛盾,又到与异性间交往,这一专题中的难点还要学会与父母沟通,最后总的概括、讲述与所有的人相处、交往并赢得好人缘的技巧。

(3) 要结合本地区、本学校和本班学生的实际情况来确定活动课内容。由于不同地区在经济发展水平、文化传统等方面存在较大差异,尤其是城乡之间、东西部之间、民族之间都存在较大差别;即使同一地区的同一城市的不同学校之间在地域、师资、生源等方面也存在差异;同一学校不同班级学生的实际情况也不相同。所以,

心理健康教育活动课的内容选择要兼顾本地区、本民族、本学校和本班学生的实际情况，选取贴近学生实际的教育内容，学生才会感兴趣，才能获得良好的教育效果。这就需要教师在上课前先做学生问卷调查，这是非常重要的。

示例 1：心理健康教育活动课要从学生实际需要出发，北京教育学院石景山分院王曦在 2002 年对 2038 名中小学生对不记名问卷调查中发现，不同年龄段学生的苦恼是不同的。初中生感到苦恼比较多的是“如何提高学习成绩”、“将来如何发展”、“父母是否理解我”；高中生感到苦恼比较多的是“如何提高学习成绩”、“将来如何发展及职业选择”、“如何调节情绪”和“如何形成良好的性格”。

示例 2：“学生喜欢什么样的心理课？”浙江省富阳市职业高级中学的蒋玲等在 2003 年对杭州市某实验学校的六至八年级，330 名初中学生做了对开设心理课的要求调查。调查结果表明，其中“学生对心理课的内容选择”一项回答得知，初中生最渴望得到的是人格辅导。男生在人格辅导方面的要求逐年递减，而女生却逐年递增。在内容的确定方式上，三个年级的学生大多认为应“根据学生们的要求，一堂课内可同时进行多个主题”，而很少选择“由心理辅导老师确定主题”。

(4) 心理健康教育活动课的内容要具体，具有可操作性。要把比较抽象的心理概念、理论变成可以观察、训练和可以评定的行为表现，这样心理健康教育才能收到实效。例如，要培养学生“承受挫折的能力”，教师就要创设一定的情境，让学生亲自参与，认识挫折，体验挫折，并鼓励他们遇到困难不退缩、不逃避，学会运用恰当的方式方法去克服困难。要培养学生的“独立性”，就要帮助学生学会自己独立地去解决问题，遇到事情不轻易接受别人的帮助和支

配，要大胆尝试，自己学会作决定，处理问题。

(5) 心理健康教育活动课的内容设计应以优化学生的心理品质，引导学生积极向上为主。应避免为引起学生的重视而故意夸大或渲染各种心理疾病、心理障碍的范围和影响，尤其要避免给学生以不良暗示，使他们疑虑丛生，“对号入座”。以优化学生心理品质为主要内容，就是说在课堂教学中应带给学生积极向上的影响，使学生对自己的状态和发展有信心，对别人的帮助和关爱要有感恩之情。通过课堂教学，能够增强自我价值感和自我效能感，遇到任何事情都要学会从多个角度去看待，分析问题，而不是成天担惊受怕，怀疑自己有心理问题。

2. 活动课具体内容。

心理健康教育活动课内容是由学生心理发展的各个方面所决定的，因此，它的内容应该是人的各种心理素质。对于中小學生来说，最重要的是学习、人际关系、自我意识、青春期教育、情绪情感教育、社会适应和生活与职业辅导七个方面内容。

(1) 学习心理辅导。

这是心理健康教育活动课的重要任务。因为中学生的主要任务就是学习，学习状况如何，会对学生的心理产生重大影响。具体内容如下：

a. 学习动机辅导。包括学习的作用与意义；确定合理的学习目标；培养学习兴趣。

b. 学习能力辅导。包括自学能力培养、良好学习习惯养成、学习方法的掌握、学习调节和控制等。

c. 应考心理辅导。考前复习心理辅导、考试焦虑心理辅导、应试方法和策略的辅导、考后归因分析辅导、身心保健等。

d. 培养学生良好的思维品质和相关智力品质的辅导。包括思维的敏捷性、灵活性、创造性、批判性和深刻性；注意力、观察力、记忆力、想象力和创造力的提高。

e. 对学习有困难的学生进行有针对性的辅导，减少或避免对其非智力因素的影响。

（2）人际关系心理辅导。

主要包括同学关系、师生关系、亲子关系、异性同学关系。不同的关系有不同的交往方式方法，但是，人际交往的一些基本原则是不会变的。

a. 在认知上，让学生了解人际交往的必要性与重要意义，了解自己的`人际关系状况，为提高学生交往动机奠定基础。

b. 在情感上，让学生体验自己人际关系的亲疏和满意程度，为增强学生的交往意识、改善人际关系奠定基础。

c. 在行为方法上，指导学生以积极的态度待人；掌握交往的礼仪、规范及相关技能技巧；让学生懂得人际交往的基本原则是相互尊重、互利互惠，主动消除交往中的各种不良心理。如自我中心、斤斤计较、贪小便宜等；学会倾听和表达；培养合作意识。这是提高学生人际交往能力的关键。

（3）自我意识发展教育。

自我意识是一个人个性的核心因素。中小`学生正处在自我意识发展的重要阶段，自我意识发展的好坏直接关系到他们心理品质的发展，因此，对中小`学生进行自我意识发展教育十分重要。

a. 引导学生正确认识自己，客观评价自己，正确对待他人对自己的评价。

b. 引导学生确立适合自己的个性目标，学会恰当地展示自我，