

清华大学出版社

小学心理活动课 设计与实施

石 岩 陈新景 / 副主编

北京

内 容 简 介

本书主要介绍小学心理活动课的设计与实施的理论和课例,包括理论篇与案例篇。理论篇界定了小学生心理活动课的定义、特征、性质和课程的理论基础,小学生心理特点,课程的设计与操作流程,课程资源开发、教师素质要求、课程如何评价等理论内容;实践篇包含小学生认知辅导,情绪意志辅导,人际交往辅导、学习辅导,每个辅导主题包含活动设计大纲与案例介绍。

本书可作为师范院校小学教育专业的首选教材,也可作为小学心理辅导教师的学习和教学指导手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

小学心理活动课设计与实施/曹雪梅主编.--北京:清华大学出版社,2013

高等院校小学教育专业教材

ISBN 978-7-302-31792-0

I. ①小… II. ①曹… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 062936 号

责任编辑:张 弛

封面设计:于晓丽

责任校对:刘 静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:12.5 字 数:281 千字

版 次:2013 年 7 月第 1 版 印 次:2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:28.00 元

产品编号:049399-01

序



心理活动课是中小学心理健康教育的重要载体,积极探索心理活动课的理论基础与实践操作,是保证中小学心理健康教育质量的关键环节。

在新世纪的今天,全球出现一些大的变迁:政治民主化、经济自由化、文教国际化,社会主义现代化、科技信息化等,全球的进步与变迁剧烈,难免会出现不协调现象,现代生活工作节奏紧张,精神压力巨大,心理烦躁不安,价值观念矛盾,行为模式多元,道德意识模糊,都容易导致现代人心理处于不健康的状态。

今天我们的生理学、医学、营养学日益发达,但在心理方面,反而因为社会的进步,人们生活的适应更加复杂,艰巨,可以说在现代文明的社会中,比起原始人的简单生活,人们更需要心理健康教育。我国正处于社会转型的动荡时期,家庭问题、学生学业问题、婚姻问题、青少年问题、犯罪问题、失业失学问题、留守儿童问题、精神疾病问题等,都会影响到每一个家庭,每一个人。因此全民的心理健康教育问题不容忽视,心理健康教育要从小学抓起。

小学是人生中重要的起始阶段,这个时期的学生学业成绩,人格品质、人际交往能力、情绪调节水平、意志品质的锻炼与培养,会给孩子一生带来巨大影响。如果班主任、学科教师、心理活动课教师共同努力,打造孩子优良的智力品质与人格品质,会极大地提高我国人力资源水平,提高国民的幸福指数,会给孩子的一生带来不可忽视的影响,因此小学的心理活动课要坚持系统性、长期性、科学性、操作性、活动性的原则,扎扎实实为学生带来心理健康的福音。

小学生的心理活动课有自身的规律与特点,这本书在理论篇中系统阐述了心理活动课的内涵,理论基础,小学生的心理特点、活动设计与操作、教师素养、教学资源开发、教学评价,涵盖了目前对心理活动课的基础理论的认识,尤其在心理活动课教师素养要求、教学资源开发方面进行了系统梳理,具有创新意识。在实践篇中,从五大领域进行课例的展示,提供了具体的教学建议,对学生和小学一线教师的操作提供了有价值的参考。

曹朝阳

2012年9月10日

前言



心理健康教育有自己的发展脉络。美国早在 20 世纪五六十年代,就在学校、社区设立了心理咨询、心理辅导或心理治疗门诊。在 80 年代以前,心理健康教育的重点放在个别有心理问题的学生身上。到了 80 年代以后,从事心理辅导的心理学工作者开始将注意力转移到全体学生身上,特别是注意学生心理的健康教育。有关中学生的心理技能训练课程相继推出,心理健康教育活动也相继出现。

日本在 20 世纪 60 年代后开始重视中小学生学习心理健康教育。日本学校的心理健康教育主要围绕着提高学生适应现代社会的心理素质而展开,其目的是使学生在获得有关健康、安全知识的同时,提高学生的思考力、判断力,培养学生保持和增强心理健康的实践能力,并将学习意愿、自学能力、独立思考力、判断力和行动能力作为健康教育的基础学习。

我国香港地区的心理健康教育基本上是模仿了美国的模式。20 世纪 90 年代,许多心理咨询工作者提出心理健康教育要面向全体,以预防为主,因此相应的心理健康教育教材也出版了。有的是单独一门课,由班主任来担任这门课,两周 1 课时,一学年 16 课时,每课时 35 分钟;另一种形式是把心理健康教育的内容纳入到社会课程里,约占课程的 1/4,由教社会课的老师来担任。

我国台湾地区实施 9 年国民教育,把心理健康教育纳入课程。20 世纪 90 年代中小学生的心理卫生和辅导工作更加受到重视。

中国内地的心理健康教育从 1986 年班华教授第一次提出“心育”概念开始。1984 年,我国少数高校开始建立心理咨询中心,这是一个重要的起步。这种尝试随着素质教育观念的深入发展逐步向中小学转移和渗透,河北、辽宁、天津、浙江等地的少数中小学校就开始率先进行具有心理辅导色彩的心理健康教育的实践。

20 世纪 90 年代,学生心理健康状况得到更多研究者的关注。他们相继开展了一系列调查,揭示了学生中存在的各类心理问题及其严重性,使社会各界对心理健康教育必要性、紧迫性的认识更加深入,心理健康教育的实践活动渐成规模,理论研究和实践研究逐步展开。一批一线教师和学校领导(特别是德育处或政教处)开始参与,一些地方性教育科研机构专业人员开始介入,少数心理学工作者开始转向研究辅导的理论与实务。全国许多省市的许多学校都开展了一系列有关学校心理健康教育的研究试点工作和实践活动。

2001 年 3 月,青少年心理健康教育被写进九届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》。2002 年 4 月和 2002 年 8 月,教育部分别印发《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)》和《中小学心理健康教育指导纲要》,为中小学开展心理健康教育提供了指导。

小学心理活动课设计与实施

近十年来,学校心理健康教育的实践活动蓬勃开展,课题研究形成热潮,大到学校心理健康教育“理论与实践”、“模式”、“综合建构”等问题的研究,具体到学习困难原因的分析、学习焦虑的指导、青春期性心理辅导,乃至深入各学科、学校工作各层面的心理健康教育工作的开展,各种措施、方法、手段的实际应用等。

小学生心理活动课是进行心理健康教育的一种重要形式,实现小学生心理健康教育常规化、系统化、操作化的重要保证。在全国城市教学质量较好的学校,心理活动课配备专职教师,根据学生的年龄阶段,以课程方式进行教育。在教学质量一般的小学,还不能将心理活动课纳入课程体系,师资力量薄弱的农村小学,只能保证语数外重点学科的教学,音体美师资缺乏,小学心理健康教育只以板报、宣传、班会等形式进行教育。小学生心理活动课的全面展开还需要一段时间的积累。

尽管如此,小学生心理活动课在教育、心理界的专家、一线教师的不断努力下,心理健康教育的理论基础、专题研究、课例越来越丰富,在前人工作的基础上,本书进行了小学生心理活动课的基础理论与实践操作的探索,希望能为一线的小学教师与高校初等教育、小学教育专业的学生提供必要的专业理论与技能素养。

本书分理论篇与实践篇两个部分。理论篇包含八章内容,第一章是:绪论,对心理活动课的概念、特征、意义、目标进行介绍。第二章是:小学生的心理特点,从小学生的学习、认知、情绪与意志、个性与社会性进行介绍。第三章是:心理活动课的理论基础,从发展心理学、团体动力学与社会学习的理论基础、人际沟通的理论基础三个角度对心理活动课的理论依据进行阐述。第四章是:小学心理活动课的设计,从设计的基本思想、心理活动课的主题与目标、内容设计、常用活动、教学材料的准备几个方面进行论述。第五章是:心理活动课的操作要点,从心理活动课的阶段特点、任务和常用技术,心理活动课的操作原则、操作要领三个方面进行阐述。第六章是:心理活动课对教师素养的要求,从心理活动课教师素养要求以及提升素养的途径两个方面进行了论述。第七章是:教学资源开发与利用,从学科教学、学生工作、课外活动、校园文化、网络资源五个角度进行阐述。第八章是:小学心理活动课评价,从过程评价、结果评价和常见问题分析三个角度进行了论述。实践篇,涵盖了心理健康教育的五大类专题,即学习生活适应、智力开发、情绪与意志、人际交往、人格辅导。

本书由曹雪梅主编,石岩、陈新景担任副主编,负责全书的统稿修改工作。曹雪梅编写第一、十一章,石岩编写第九、十章,陈新景编写第八章,何俊华编写第二章,邵秀巧编写第六、七章,胡艳华编写第三、五章,高伟娟编写第四章,刘普编写第十二章,霍秀彦编写第十三章。

本书在编写过程中,吸收、借鉴了国内专家学者新近研究成果,得到石家庄学院教育系主任吴宝瑞和曹朝阳教授的大力支持,并给本书写了序,在此表示衷心感谢。

因为阅历与水平的限制,本书会有一些不妥之处,敬请专家与同行给予批评、指正。

编者

2012年8月

目 录



理 论 篇

第一章 绪论	3
第一节 心理活动课的内涵	3
第二节 心理活动课的意义与目标	7
第三节 心理活动课与其他教育形式的区别	10
第二章 小学生的心理特点	14
第一节 小学生学习心理特点	14
第二节 小学生认知发展特点	18
第三节 小学生情感和意志发展特点	24
第四节 小学生个性和社会性发展特点	30
第三章 心理活动课的理论基础	37
第一节 发展心理学理论基础	37
第二节 团体动力学与社会学习理论基础	42
第三节 人际沟通理论基础	48
第四章 小学心理活动课的设计	52
第一节 心理活动课设计的基本思想	52
第二节 心理活动课的主题与目标	54
第三节 心理活动课内容设计	59
第四节 心理活动课常用活动形式	64
第五节 教学材料的准备	71
第五章 心理活动课的操作要点	73
第一节 心理活动课的阶段特点、任务和常用技术	73
第二节 心理活动课的操作原则	80

小学心理活动课设计与实施

第三节 心理活动课的操作要领	85
第六章 心理活动课对教师素养的要求	90
第一节 心理活动课教师的素养	90
第二节 提升心理活动课教师专业素养的途径	95
第七章 教学资源的开发与利用	97
第一节 教学资源概述	97
第二节 学科教学中心理活动课教学资源的开发	101
第三节 学生工作中心理活动课教学资源的开发	104
第四节 课外活动中心理活动课教学资源的开发	108
第五节 校园文化中心心理活动课教学资源的开发	113
第六节 网络资源中心心理活动课教学资源的开发	115
第八章 小学心理活动课评价	118
第一节 小学心理活动课的过程评价	119
第二节 小学心理活动课的效果评价	128
第三节 小学心理活动课评价中的常见问题分析	132

实 践 篇

第九章 小学生学习生活适应辅导专题	139
课例一：做个专心的小学生	139
课例二：今日事今日毕	142
课例三：我是学习的小哨兵	145
课例四：从小我就爱学习	148
课例五：路遇陌生人	150
第十章 小学生智力开发辅导专题	153
课例一：让我注意更集中	153
课例二：放飞想象的翅膀	156
课例三：看谁观察最仔细	157
课例四：哪个记忆方法好	159
课例五：奇思妙想我最多	161
第十一章 小学生情绪与意志辅导专题	163
课例一：情绪万花筒	163
课例二：当我遇到烦恼时	165

课例三:做个积极、乐观的小学生	166
课例四:挫折——人生的朋友	167
课例五:面对挫折,鼓起勇气	169
第十二章 人际交往专题	171
课例一:缘来一家人,快乐共成长	171
课例二:让我们成为好朋友	173
课例三:众人拾柴火焰高	175
课例四:朋友——人生的财富	176
第十三章 小学生人格辅导专题	178
课例一:我是谁	178
课例二:喜欢我自己	180
课例三:完善自我	181
课例四:我自信,我能行	183
课例五:我长大了	185
参考文献	188

第一章 绪 论

第一节 心理活动课的内涵

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。为了深入贯彻《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》,进一步指导和规范中小学心理健康教育工作,在总结实验区工作经验的基础上,教育部2009年9月25日特制定《中小学心理健康教育指导纲要》。

开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样,其中心理活动课是重要的形式之一。心理活动课在小学可以以游戏和活动为主,营造乐学、合群的良好氛围;初中以活动和体验为主,在做好心理品质教育的同时,要突出品格修养的教育;高中以体验和调适为主,并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。其次个别咨询与辅导也是心理健康教育的重要方式,还要将心理健康教育和学校教育教学活动密切结合。另外,家庭教育也是重要的心理健康教育阵地。

一、心理活动课的含义

在教育实践中,心理活动课有不同的称谓,有的称为“学校心理课程”;有的称为“心理辅导课程”;有的称为“心理教育活动课程”;有的则不愿称其为课程,代称为“心理素质培养”或“心理教育活动”,这些称谓很相似,但在实际运用中,不同的人对其赋予不同的内涵。目前现实中对心理活动课有两种误解:一是认为心理教育活动课是新增加的,如同一般学科课程一样,主要是向学生讲授心理学知识,比如一些学校把改版的初一思想政治课讲成了心理学知识传授,或将心理学知识以讲座形式讲给学生。这种倾向的存在,主要在于对心理教育缺

乏全面的、深刻的认识,不了解心理活动课的实质。二是认为心理活动课主要是针对学生的心理问题而开展团体辅导和个别辅导,把辅导内容局限于学生的问题,把辅导形式局限于团体辅导与个别辅导,把辅导的对象局限于个别学生,使心理教育目标问题化。真正的心理活动课是一种面向全体学生的、以正面教育为主的活动课程,辅导目标重在发展和预防。

心理活动课是以学生的成长与发展为立足点,以培养学生的健康心理为主旨,以学习、生活、人际交往为主要内容,通过情景体验、角色扮演、讨论分析等多种形式的系列辅导活动,通过辅导可以帮助学生形成良好的自我观念,增强其情绪调控能力和耐挫能力,具有良好人际关系和社会适应能力。

二、心理活动课的性质

心理活动课属于“活动课程”范畴。按照我国的教育实践,1992年国家教委颁布的新《九年义务教育小学、初级中学课程计划》,1994年修订的活动类课程精神,认为“活动课程”是以充分而有特色地发展学生基本素质为目标,按照各种实践活动项目和特定活动方式组成的一种辅助性课程形态。

现代的课程发展经历了三个阶段。

(一) 经验主义课程

在经验主义课程的提出者杜威看来,教育就是连续地改造和建构经验,是通过经验谋求经验的不断成长和发展,因此,经验不仅是教育的目的,还是教育的方法。杜威的经验主义课程中所强调的“经验”是主体能动性、实验操作性和反省性思维性。

杜威的经验主义课程是一种儿童中心课程,是把儿童作为“学习主体”,以儿童的直接经验、需要、动机、兴趣和心理发展为课程整合的核心,目的是促进儿童的经验生长和人格发展。

(二) 学问中心课程论

学问中心课程论的核心就是课程设计要着眼于反映现代科学的成就,强调科学的基本概念与掌握科学方法,因此这次改革运动形成了极其鲜明的“学问中心课程”的内容与方向、特点与性质。学问中心课程也被称作学科中心课程,这次课程改革运动受到了许多学者的支持,最典型的代表是布鲁纳。

学问中心课程中所体现的教育观和唯理智论是非常明显的。布鲁纳认为学校是进入心智的门户,不单是生活的准备,终究是特殊的生活形式。他还指出教育的最一般目标是追求“卓越性”,意味着教育成绩优异的学生,同时也意味着帮助每一个学生获得最好的智力发展。学问中心课程有学问化、专业化和结构化三个特点。

(三) 人本主义课程

人本主义课程是在批判学问中心课程的“非人性化”的浪潮中应运而生的。这种课程追求的是“学生中心学校”的复兴或者说“学习者中心课程”的构成。它主张学校课程的“人本

化”，应该实施三类课程——学术性课程，人际关系课程和自我意识、自我实现课程。

人本主义课程有三个特点：第一，学校的重心由授受大学学者书斋的学问知识过渡到尊重学习者的本性与要求；第二，承认儿童的学习方式同成熟学者的研究活动有重大的质的差异；第三，学校课程必须同青少年的生活及现实的社会问题联系起来。人本主义课程不像学问中心课程那样把重点放在智力上，而是以“人的能力的全域发展”为目的。

心理活动课程既具有经验主义课程的特征，也具有人本主义的课程特点，是在两者课程类型的基础上衍生出来的。注重学生在心理活动中的经验，体验，以此获得学生的感悟与成长，这和经验主义课程的特征相一致。以学生为中心，进行活动主题设计，围绕学生展开活动，以学生的分享、交流、感悟为课程目标，把学生放在中心地位，和人本主义课程相一致，心理活动课和人本主义课程提倡的人际关系课程、自我意识、自我实现课程密切相关。

心理活动课属于活动课范畴，它以关注学生自身的成长为出发点，帮助学生学习处理学习、生活、自我发展等方面的问题，以学生学会自助为归宿，关注学生的活动过程。整个活动过程以学生为主体，通过多种形式的活动，诸如情景体验、角色扮演、讨论分析、谈话沟通、行为训练等，促进班级成员的互动合作。通过优化学生的活动过程，达到提高学生心理品质和提高心理能力的目的。

三、心理活动课的特征

（一）强调学生的经验和体验发展

心理活动课是以促进学生人格的健康发展为宗旨的，以解决学生个体成长中常常出现的问题为主线，因此关注学生现实生活的经验和体验，而不是获得心理学知识，即不再以掌握学科知识作为价值判断的主要标准。这些年我国进行新课改的核心理念是“一切为了学生的发展”，心理活动课正是秉承了这一理念，将学生的发展作为课程的核心。

在课上，学生能够在活动中获得新的体验、新的经验。同时，学生之间的经验分享、交流，是学生学习间接经验和即时信息的一种非常好的形式。

（二）探索学生心灵世界发展

满足学生心灵世界与生活世界的需求是 21 世纪课程改革的主题。对“技术理性”的反思和批判，促使人们越来越发现人文精神的重要性。当今社会环境下，小学生暴露出了越来越多的心理问题，入学的适应问题，学习困难，逃学厌学，心理承受力差，人际交往焦虑等，而且这些已经不再是个别现象。心理活动课要承担建设学生“精神家园”的文化使命，帮助学生的心智健康成长。

（三）着眼于个体的自我教育

现代课程越来越批判权威主义，而是主张人本主义，教育的目的是把人培养成为“自由的个人”，亦即达到“自我实现”、“个人的实现”，这也是自我教育过程中的人格教育。心理活动课的主要目标之一就是帮助学生“认识自我、悦纳自我、完善自我”，通过帮助、互助，最后

达到自助,自助就是学生个体的自我教育。

(四) 培养学生积极的生活态度

拥有积极的生活态度,才会有健康的生活习惯和生活方式,因此培养小学生积极的生活态度也是心理活动课的基本目标之一。在小学阶段,独生子女的教育培养问题备受关注,独生子女在学习和生活方面的表现特点越来越典型,比如遇到困难容易退缩,自立、自主能力差,依赖性强,物质生活攀比等。心理活动课需要引导学生建立积极的价值观,培养学生乐观豁达、胸怀宽广、志向远大的人生态度。

(五) 以活动作为主要的教育形式

活动性是心理活动课的主要特征,活动性包括如下几个方面的特点。

1. 形式的活动性

心理活动课就是让学生在活动中去体会、去感悟,它不同于传授和说教。学生在活动中,不断能接受到新的信息和他人的反馈,他要考虑如何做出反应,这就使其思维处于激活状态,思维变得积极而活跃,学生的其他感官也将得到协同的行动,尤其是与思维直接相关的语言表达能力会得到锻炼和发展。随着学生全身心投入活动,在情感上会有愉悦的体验,参与意识和自主意识将增高,使活动变得积极、主动、轻松、愉快。

2. 结构的开放性

构成心理活动课的要素与实施过程所涉及的要素之间不是封闭的,它集中体现在活动目标的开放、活动内容的开放、活动时间的开放、活动空间的开放和活动中师生关系的开放五个方面。

(1) 活动目标的开放:活动的目标重在发展和预防。它是一个方向目标,对每个学生而言不是整齐划一的,不同的学生根据自己的实际去发展,因此,活动目标从某种意义上讲又是多元的、开放的。

(2) 活动内容的开放:心理活动课的内容选取的是学生最关心的自身心理问题以及与之相关联的来自社会因素影响的社会问题。因此,活动的内容、创设的情境都是开放于社会的,同时活动有时也没有统一的、固定的答案,活动结果呈现出开放性。

(3) 活动时间的开放:活动的设计和组织实施不拘泥于一般课堂教学的时间限制,其本身可长可短,视具体情况而定,具有一定的灵活性。

(4) 活动空间的开放:活动地点不拘泥于教室,可根据内容的需要选择教室、校园、公园、野外等社会空间作为活动空间。即使是教室内的活动,也可以打破教室座位顺序,或没有固定的桌椅,围圈而坐。座位是“U”形、“V”形、“O”形排列均可。

(5) 师生关系的开放:没有传统意义上教师的“居高临下”、“专断”、“独言”,师生关系是彼此尊重、平等、民主、和谐、合作、开放的,活动过程是师生互动的过程,不存在“一方灌输给另一方”的问题。

(六) 尊重学生主体地位

这主要表现在学生在活动中能充分发挥其能动性、自主性和创造性。

(1) 能动性:学生可以根据自己的需要和心理活动课的目标自己设计活动形式,在活动中,每个学生都可以依照自己的原有经验,主动地感受所创设的活动环境的影响,以实现自身认知结构的重建与改造。

(2) 自主性:学生在活动中,具有明确的活动目的和自觉活动的态度。教师予以宏观指导,学生能主动地支配和调节自己的活动,协调与他人的关系,发展、完善自己。

(3) 创造性:由于是活动,既“活”又“动”,在团体中会不断有新的思想意识、方法涌现,使活动过程处于“活”的态势下,学生能够在“接受和产生”的思想碰撞中实现对自身的“重组”和“刷新”。

第二节 心理活动课的意义与目标

一、心理活动课的意义

在中小学开设心理活动课是实施心理健康教育的重要途径之一。从实践看,许多学校在这方面做了有益的尝试并取得了一定的成功经验,学生和老师对心理活动课日益接受和喜爱,无论是从这些成功的经验还是从理论上,说明心理活动课适应了几个方面的需要。

(一) 学生身心和谐发展的需要

埃里克森(E. H. Erikson)的“个性发展理论”认为,人的心理发展具有阶段性,每一阶段都有其特殊的目标、任务和冲突。每个阶段的发展中,个体均面临一个发展危机,每个危机都涉及一个积极的选择与一个潜在的消极选择之间的冲突。个体解决每一个危机的方式对个体的自我概念及社会观都有着深远的影响。

埃里克森把心理发展分为八个阶段。小学生处于第四阶段,“勤奋对自卑感”。如果小学生这一阶段建立起良好的学习习惯与人际交往关系,那么,这种活动的经验以及从事集体活动的成功经验,就会助长其胜任感,有助于在以后的社会生活中发展出勤奋的特质,表现为乐于工作和有较好的适应性。因此,指导学生进行良好的学习适应,学习人际交往,在活动中获得成功经验,对建立良好的自我概念具有重要的意义。

而现有的教育并没有为学生提供足够的指导和服务,相反,学校教育的过重负担、家长的高期望、不当的教育方式使学生认识自我产生偏差,从而形成不良的自我观念。由于不良的自我观念会带来学生许多个性偏差、人际关系的适应不良,学习焦虑与厌烦,而这些反过来又影响他们的学习和生活。在我们一味地要求学生取得好分数的同时,恰恰忽略了学生正常的内心需要,他们渴望认识自我,渴望在认识自我的探索中得到尊重,在他们遇到各种心理冲突时希望有人能够做他们的朋友,了解他们、理解他们,为他们提供符合他们当前实际心理需要的有关常识,为他们创设学习各种课本以外人生经验的情境,使他们能够放下学业的重负,有机会倾诉自己、表现自己、了解他人,学习如何与人交往,学习处理各种冲突

的方法,以实际的策略、而非空洞的说教来扶植他们的成长。心理活动课成了适应他们自身发展需要的良师益友。

(二) 基础教育课程改革的需要

长期以来,我国的中小学教育过于关注学生的智力发展。在“以课堂为中心,以课本为中心,以教师为中心”的传统教育模式下,造成了学生个性的压抑,主体性的丧失,掌握知识的割裂,各种能力的弱化,导致学生普遍存在学习动机不足,学习兴趣下降,学习意志薄弱,情绪不稳,交往不利,适应环境能力低下等不同程度的心理不适和偏差。

基础教育课程改革的目标是,学习基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程;改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状;改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状;改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状;改变课程评价过分强调甄别与选拔的功能;改变课程管理过于集中的状况。

心理活动课与基础教育课程改革的目标具有一致性:让学生具备良好的心理素养,正是心理健康教育要达到的目标,一个具有良好心理素养的人,才能在工作、生活中感受人生的美好与价值,一个心理素养差的人,整日生活在紧张、焦虑、悲伤、抑郁的心理氛围中,很难发挥自己的工作价值,很难有生活的幸福感。

心理活动课不强调心理知识的记忆,注重学生的心理体验与感悟,以学生的心理成长为目标。心理活动课根据学生存在的普遍问题与需要为课程内容基础,以学生活动、参与、探究的方法开展课程,力求达到学生体验、感悟、成长的目的,对学生搜集和处理信息能力、获取新知识能力、分析和解决问题能力以及交流与合作能力的提高也有帮助。心理活动课的教学过程充分体现以学生为主体的教学理念。

心理活动课的活动形式有认知类、情境体验类、艺术类、实践探索类,这些方法以学生活动、体验为主,教师引导为辅,在活动中构建自己的心理经验,分析自己的心理现实,修正自己的心理问题,获得健康成长。

基础教育改革强调提高学生全面素质,促进学生健康发展,尊重学生的主体地位,优化课程结构,加强活动课程、综合课程与选修课程的比例。加强学生的思想品德教育、心理健康教育、人文教育等。因此心理活动课对促进学生全面、健康发展居于重要意义,它符合基础教育改革的方向,是优化基础教育课程的必然选择之一。

(三) 教育发展趋势的需要

教育的发展要“面向世界、面向未来、面向现代化”,迟早要摆脱过去传统教育模式的束缚,走向追求人的和谐、全面发展的方向。因此,教育必须将德、智、体、美、劳诸方面更好地统一起来,其基础性的教育和纽带就是学生良好心理素质的培养。要改变传统学校教育中重视学生的知识学习和智力发展,忽视其心理素质及心理能力培养的状况,使教育除了促进学生的智力发展外,还应促使学生成为自信、自强,在个性和感情上坚强而稳定,积极主动,具有社会能力,有责任心、独立精神并有合作精神,具有丰富想象力但又敢于面对现实的人。未来人才培养模式的变化、教育发展的趋势,呼唤有相应的心理健康教育课程担当起学生心