

# 中小学心理健康教育课程的问题以及解决措施

乔琳

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年3月29日; 录用日期: 2023年5月31日; 发布日期: 2023年6月8日

## 摘要

随着社会生活压力的增加,越来越多的青少年都出现了心理健康问题,这也揭示了我国心理健康教育事业还有很多不足的地方。虽然,我国心理健康教育起步晚、发展慢,但是目前我国对心理健康教育发展越来越重视,为了促进心理健康教育事业的发展,只有发现我国心理健康教育课程目前所存在的问题,并且采取相应的解决措施,这样才能保证我国中小学生心理健康发展、为他们学习和生活奠定良好的基础。

## 关键词

心理健康教育课程, 存在问题, 解决措施

# Problems of Mental Health Education Curriculum in Primary and Secondary Schools and Measures to Solve Them

Lin Qiao

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 29<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 31<sup>st</sup>, 2023; published: Jun. 8<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the increasing pressure of social life, more and more adolescents are suffering from mental health problems, which also reveals that there are still many inadequacies in China's mental health education cause. Although China's mental health education started late and developed slowly, China is now paying more and more attention to the development of mental health education. In order to promote the development of mental health education, the only way to ensure the psychological health development of our primary and secondary school students and lay a good founda-

tion for their learning and life is to find out the problems that exist in our mental health education curriculum and take corresponding measures to solve them.

## Keywords

### Mental Health Education Curriculum, Problems, Solutions

Copyright © 2023 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

心理健康教育在西方已经有几百年的历史，目前也进入了稳定的繁荣期。我国经济发展水平较高的地区如港、澳、台地区其学校心理健康教育也在上世纪开始兴起[1]。我国内地心理健康教育工作，发于对学校思想政治工作困境的反思，始于对国外心理健康教育的借鉴，起步于高校学生心理咨询尝试。但是我国内陆地区的学校心理健康教育起步较晚，所遵循的教育规则以及所创设的教育体系也不够完善，存在较多漏洞，甚至部分学校没有将心理健康教育视为教学系统中的一个部分。

随着社会不断发展，我国政府也加强了对心理健康教育的重视程度，从1994年到现在，我国不断推行利于心理健康教育发展的相关政策。如在1994年的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》和1999年的《深化教育改革、全面推进素质教育的决议》中，都明确提出了应加强中小学生的心理健康教育。2002年8月，教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)，对分层、逐步、有序推进中小学心理健康教育工作进行了系统的部署，提出了具体的要求，为中小学心理健康教育的发展指明了方向[2]。在政府的大力推行下，我国中小学心理健康教育逐渐形成了一个系统而完善的机制，在短短的十余年间培训了大量的心理健康教育师资队伍，建设了大量学校心理健康教育资源。党的十九大提出，中国特色社会主义进入新时代，要加强社会心理服务体系建设，实现健康中国的目标，在此背景下，全力推进中小学心理健康教育成为夯实健康中国的重要社会基石[3]。

虽然，国家对于心理健康教育越来越重视，不断提出各种政策和方针促进心理健康教育事业的发展。但是，在具体的实施过程中依旧存在着各种各样的不足和缺点，本文将从目前心理健康教育课程中存在的问题以及针对这些问题提出解决方法两个方面进行研究。

## 2. 我国中小学心理健康教育课程目前存在的问题

### 2.1. 课程定位理解偏差

人本主义的教学观认为教学是非指导性，教学要坚持以学生为中心，教师是学生学习的促进者，与传统的认为学生是知识被动的接受者，教师是知识的传授者的观点截然相反。学生自身有学习的潜能，因此，教师只需要提供学生所需要的环境、资源、方法等，让学生自己选择如何学习。并且，建构主义也强调要以学生为中心，学生要主动探索知识、主动发现并对所学知识进行建构；由于学习是在一定的社会背景下，借助他人的帮助即通过人际间的协作活动而实现的意义建构过程，因此，建构主义理论认为“情境”、“协作”、“会话”和“意义建构”是学习环境中的四大要素。心理健康教育的功能理所当然是促进人的心理成长、发展与自我实现，应当是“以人为本”的。把学生视为自身心理发展与建设的主人，把人的主体性发展作为“目的”而不是手段，一切从学生的心理需求发展，一切为了学生的心

理健全发展，一切服务于学生的心理潜能开发，一切着眼于学生的全面发展，重视学生的生命和生活。心理健康教育的主要目的应该是通过多种途径，强化与学科教学的结合，并有机地融合在班主任工作和学生思想品德教育之中，体现在各种丰富多样的活动训练中，反映在环境优化和潜在教育资源的利用上。

心理健康教育课程定义为：根据学生身心发展的特点，以培养和促进中学生心理健康为目的，通过活动、体验、讨论、训练、讲授等方式，对学生的学习、人际、生活等方面进行有计划、有目的辅导，帮助他们形成正确的自我认知，良好的适应能力以及自我调控能力，增强其心理压力承受能力，能有效的应对来自学习、生活、人际的各种状况，顺利的渡过青春期的健康心理的教育活动[4]。心理健康教育教学方法陈旧是心理健康教育工作落后的重要原因[5]，由于其自身的特殊性，心理健康教育的教学需要掌握一定的技巧和方法，部分学校将心理健康教育课程纳入学校的正规课程中，当成一门学科来对待，在课堂上系统讲授心理学的概念、特点、理论、方式单调、乏味，学生则记笔记、背书，更有甚者，还安排心理健康教育的考试，这无疑是增加学生的学习和心理负担。很多教师把心理健康教育课程当做德育课程，以说服教育为主，教育时间随机、教育地点随意选择，例如在课间或者放学后在班级、办公室或者走廊对学生进行短暂地教育，教育的主要问题也是围绕学生的学习问题进行，如考试成绩、上课表现、作业完成度等，没有体现以学生为中心，更没有关注学生的心理健康问题。部分教师过于关注各种心理测验，比如用智力测验测评学生的智商，并且以此作为评判学生能力的唯一标准，老师过于依赖测验的结果，这给学生造成很大的心理压力，让学生认为自己能力低下，导致学生情绪低落，长期以往，甚至会使学生产生心理问题[6]。另外，我国教育一味追求学科化和“应试教育”，但是，心理健康教育并不是日后高考的重点科目，因此在小学的教育当中，它并不是教育的重点，甚至将心理健康教育作为可有可无的内容。忽视的态度，导致学生也认为心理健康的学习远不及科学文化知识的学习，这种流于形式的教育，无法达到心理健康的目的。

## 2.2. 课程教材未统一

建构主义强调知识具有动态性，知识是相对的、不确定的，世界是不断发展的，知识也在不断变化；知识具有情境性，需要针对具体的情景，对已有的知识改组，重组甚至改造才能解决问题；知识的学习具有主动建构性，学生会利用自己已有的经验，积极主动地进行意义建构。根据国家、省相关文件要求，《心理健康教育》已被纳入中小学国家课程方案，属于必修课程，并且每周不少于1课时。但在省、市2021年秋季~2022年春季中小学教科书目录中，却没有心理健康教育教材。相关文件提出：“《心理健康教育》教材，可由财政安排专项经费购买，免费发放给中小学生使用，也可由学生自愿到新华书店等正规书籍发行部门购买[7]。”但是目前大多数的地方学校并没有专项经费用于购买这两门课程的教材，所需教材都是学生自主购买。编写校本教材，一方面受限于各个学校的师资水平，有部分学校难以达到满意效果；另一方面，教材编写需要时间，不能一蹴而就。省大代表谢红平指出“没有统一教材，很难形成统一标准，势必会影响教育教学质量，弄不好会导致心理健康教育课程在个别学校流于形式”[8]。

在教材价值取向上的偏差。一些心理健康教育的教材价值取向是学科本位的或社会本位的，这种教材忽视了学生作为真正意义上的人的存在价值。这种心理健康教育教材没有将学生放在心理健康教育课程中的主体地位，忽视一切为了学生的心理成长这一基本主题，在教材基本内容上的失重。并且相当一部分心理健康教育教材编写是仿照一些优异教材进行，没有独特性和创新度，热身游戏开发的数量较少，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。

## 2.3. 课时安排难保证

根据福建省心理健康教育课程调查发现，大部分学校都开设了心理健康教育课程，但是覆盖面不全，

师资力量薄弱、课时安排难以保证。在这次福建省的调查中,参与调查的各中小学心理健康课的周课时数差异较大。其中心理健康课周课时数量为“1周1节”的学校占比51%，“2周1节”的学校占比28.2%，“没有安排”的学校占比11.2%，还存在部分1月1节等不同课时安排的学校。最重要的是，心理健康教育课程还会出现被其他任课教师挤占的情况。参与调查的中小学心理健康课被挤占现象较为突出，其中上课时间“偶尔被挤占”的学校占比为34.7%，上课时间“经常被挤占”的学校占比为4.9%，“从未上过课”的学校占比为13.7% [9]。

甚至还有部分学校都没有设置心理健康教育课程，以及没有专业的心理健康教师，在大多数的中小学校中，由于师资力量不均衡，很多学校选择返聘退休教师、班主任、政治教师或者其他任课教师充当心理教师，不少教师借此机会直接将心理健康课程上成自己所任教的课程，每周仅有的心理健康教育课程直接被挤占。

### 3. 完善中小学心理健康教育课程的措施

#### 3.1. 加大对心理健康教育的宣传和普及

中小学心理健康教育目的是为了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。加强对心理健康教育课程的宣传，让社会、学校、家长能够明白心理健康教育在学生发展中能够起到重要作用，保证在学生的心理发展出现问题的时候，心理健康教师可以采取相应的专业措施帮助学生渡过难关。最重要的是，要让其他学科的教师了解到心理健康教育不仅仅包括学习辅导，还有生活辅导、职业辅导。针对不同年龄阶段的学生，心理健康教育课程可以采取不同的教学模式，如小学以游戏和活动为主，初中以活动和体验为主，高中可以体验和调适兼顾，但是都要始终贯穿一条活动主线，突出实践性和实效性。建立心理健康咨询室，可以针对学生的问题，采取一对一的辅导方案，也可以针对学生的共性问题，进行团体辅导。上网已经成为青少年的主要放松和交往方式，通过互联网建立线上咨询热线、咨询网站等方式，在网上交流可以更好地保护学生自身的隐私，有利于学生毫无保留地将自己的困惑告诉相关的咨询人员，保证咨询效果的最大化。

#### 3.2. 开发心理健康教育课程的教材

从教材的出版数量来看，2008~2012年公开出版中学生心理健康教育50本，其中2008年出版4本，2009年7本，2010年11本，2011年13本，2012年16本 [10]。但是，目前心理健康教育教材编制依然存在“拍脑门”现象、教材缺乏更新性、教材内容难以操纵等问题。因此，心理健康教育课程的开发要遵循相关的原则。如可行性原则即根据本校实际情况、教师的实际教育能力、学生发展的实际水平和需要，有针对性地选择、确定适宜于学校的心理健康教育的内容。发展性原则，确定学校心理健康教育的内容时应“面向全体、注重发展”，选择具有普遍意义的、有代表性的主题内容，重视发挥心理健康教育的“预防、促进”的功能。在内容的安排上以发展性目标为主，防治性目标为辅，并体现层次性、阶段性和连续性的特点。教材也具有选择性的特点，让每个学生各取所需，从中找到适合自己的需要，能帮助自己解决所面临的特殊问题的信息。心理健康教育教师也可以通过问卷、谈话等方式提前了解班级学生的心理健康问题，之后对症下药，保证心理健康教育更加具有针对性。在教学中采用专门的教材也能够体现出学校、教师对心理健康教育课的重视。因此，有必要开发心理健康教育校本教材 [11]。黄石卫认为我国中小学心理健康教育教材建设应该向教材的本土化与民族化发展，注重心理健康与德育相结合、关注学科逻辑与心理逻辑相结合、坚持教材的生活化，保证学生主体地位、注重教材的全面性与选择性、智力因素与非智力因素相结合 [12]。



### 3.3. 夯实课程设置与提高课时保障

心理健康教育课程是学校开展心理健康教育工作的主要途径,也是提高学生心理健康水平,促进学生身心健康发展的重要途径。各地区应该根据实际情况做到至少保障心理健康课的基本课时,杜绝随意挤占课程现象。中学高年级是学生面临升学压力的重要时段,出现问题的几率更大,更应当保证基本的课时。此外可增设生涯规划系列课程以契合这部分学生当下面临的实际问题,促进他们身心的健康发展。此外,各校应明确心理健康课的定位,真正做到心理健康课为学生服务,避免心理健康课的形式[13]。

领导部门加强对心理健康教育活动的监管,特别是挤占心理健康教育活动的情况,可以对违反相关规定的教师进行处罚,也可以制定相关的制度,保证心理健康教育课程的落实和实施,规定要具体明确。另外,领导部门可以设置专门的心理健康教育管理部门,由心理健康教育管理部门负责对心理健康教育课程实施的监督,对心理健康教育课程教学的研究、对心理健康教育课程的评估,为心理健康教育的教师提供交流的平台,促进心理健康教育教师的发展。

### 参考文献

- [1] 高亚南. 我国中小学心理健康教育研究现状及问题分析[J]. 青春岁月, 2012(2): 198.
- [2] 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.
- [3] 高亚南. 我国中小学心理健康教育研究现状及问题分析[J]. 青春岁月, 2012(2): 198.
- [4] 陈慧琴. 七年级心理健康教育课程开发与实施[D]: [硕士学位论文]. 赣州: 赣南师范大学, 2019.
- [5] 俞国良, 王永丽. 中小学心理健康教育: 现状、问题与发展趋势[J]. 教育研究, 2002, 23(7): 70-73.
- [6] 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.
- [7] 谭明. 省人大代表谢红平: 建议统一中小学《劳动教育》和《心理健康教育》教材[N]. 常德日报, 2022-01-17(002).
- [8] 张连云. 中小学心理健康教育现状及对策探讨[J]. 才智, 2018(18): 34-35.
- [9] 林荣茂, 廖可慧, 胡倩格, 邹同劲, 连榕. 福建中小学心理健康教育课程实施现状与对策[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2022, 23(5): 28-34.
- [10] 纪伟, 谢庆福. 中学生心理健康教育教材分析及编制原则的探讨[J]. 中国农村卫生事业管理, 2015, 35(6): 759-761.
- [11] 潘晓敏, 蔡泽玲, 潘泽敏. 我国中小学心理健康教育课程实施中的问题及对策[J]. 中小学心理健康教育, 2013(22): 4-6.
- [12] 赵宇晴. 现行高中心理健康教育教材的分析与思考[D]: [硕士学位论文]. 无锡: 江南大学, 2022.
- [13] 王漫漫. 中学心理健康教育课程存在的问题及策略研究[J]. 教育界, 2020(21): 76-77.