

# 中小学心理健康教育课程实施存在的问题和策略探讨

赵梦月

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年4月19日; 录用日期: 2023年6月20日; 发布日期: 2023年6月29日

## 摘要

心理健康教育只有通过心理健康教育课程才能发挥它的作用和价值。目前我国中小学心理健康教育课程实施过程中存在课程重视不够、缺乏专业教师和教材、学生积极性不足、缺乏明确的课程评价标准、不同地区之间差异过大等问题, 阻碍了心理健康教育课程的进一步开展和推广。可通过政策扶持、教育理念的转变、教师队伍的优化、多元的教学方式、发挥学生的主体作用、加强家校社合作等方式来提高心理健康教育课程的质量。

## 关键词

心理健康教育, 课程实施, 策略

## Problems and Strategies in the Implementation of Mental Health Education Curriculum in Primary and Secondary Schools

Mengyue Zhao

Department of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Apr. 19<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 20<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 29<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Mental health education can only play its role and value through mental health education courses.

文章引用: 赵梦月. 中小学心理健康教育课程实施存在的问题和策略探讨[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(6): 3297-3302.  
DOI: 10.12677/ass.2023.126452

**At present, the problems in the implementation process of mental health education curriculum in primary and middle schools, such as insufficient curriculum attention, lack of professional teachers and textbooks, students' lack of enthusiasm, lack of clear curriculum evaluation standards and large differences between different regions, hinder the further development and promotion of mental health education curriculum. The quality of mental health education courses can be improved by means of policy support, the change of educational ideas, the optimization of teachers, diversified teaching methods, giving play to the main role of students, and strengthening the co-operation between home, school and community.**

## Keywords

**Mental Health Education, Curriculum Implementation, Strategy**

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

中小学阶段个体自我意识和概念发展的重要时期，同时也是确立理想信念，形成正确世界观、人生观、价值观的关键期。但由于中小学生的自我意识还未发育成熟，在处理学业、人际关系等问题时易出现心理困扰。此外，近年来各种网络媒体层出不穷，很容易给中小学生的心理带来负面影响。因此，对中小学生开展心理健康教育，普及心理健康教育知识既是现实的需求也是时代发展的必然要求。自本世纪初期，政府颁布了多项政策促进中小学心理健康教育工作的开展，但由于该课程在我国起步较晚以及课程本身的特殊性，在具体实施过程中依然面临一些较为突出的问题。因此，通过对目前心理健康教育课程实施现状的分析和思考以及结合本人实际的教学经历，对目前我国中小学心理健康教育课程存在的问题进行了整理，并尝试提出相关建议。

## 2. 中小学心理健康教育课程实施中存在的问题

中小学心理健康教育课程自上世纪 90 年代开始设立，至今已有 20 多年。尤其是 2012 年教育部修订了《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)之后，各个地区的学校都陆续普及了心理健康教育课程并且课程的质量也在不断的提升。但由于该课程在我国起步较晚，缺乏相应的经验，在具体实施的过程中仍然面对诸多问题。黄俊霞等人的研究中指出：“目前中小学心理健康教育课程实施过程中存在缺乏专业教师、课程开设随意性大、学生的参与度不够等问题。” [1]宋雪菲等人通过调查则发现目前乡镇地区的学校缺乏专业的心理老师，对课程开设程度不高，另外学生对心理课也存在错误的认知[2]。总体上说，目前我国中小学心理健康教育课程的实施还存在一些困难和问题。

### 2.1. 重视程度不够，课程效果不突出

近年来随着社会的快速发展，各个行业对人才素质的要求也愈来愈高，学生群体之间的竞争也变得愈加激烈，加之受到传统“应试教育”的影响，学校往往把教育的重心放在学生的成绩、升学率等方面，而忽视了学生的心理健康，心理健康教育课程在很多学校都存在被其他学科老师占用的情况[3]。另外，由于心理健康教育关注的是学生的内在心理过程，并不是知识的传授，所以课程的效果往往是隐性的、长期的，并不能像其他学科一样在短期内取得明显的成效，这就导致许多学校对心理健康教育课程的重

视程度不够。

此外，由于缺乏规范标准和监督体系，许多学校没有把心理健康教育课程纳入课表中，只是一种形式化的存在，部分学校将课程安排在自习、班会课上，经常出现心理健康教育课程被其它课程挤占的情况[4]。

## 2.2. 课程实施中缺乏专业教师

心理健康教育课程的实施应该由经过专业训练的高水平心理老师来进行，只有这样才能真正保证该课程的质量。但据调查发现，目前我国心理健康教育教师队伍存在诸多问题，如师资不足、专业水平较低、流动性大等。目前很多中小学心理健康教育课程是由思政老师和班主任担任，由于没有经过专业的心理学知识和技能的训练，缺乏相应的知识背景，导致他们对心理健康教育课程的本质、作用、特点、原则等的认识并不够清晰，心理健康教育课程往往变成了单纯的知识讲授和传统的道德说教，这种缺少明确的教育目标，丰富的课堂活动和灵活多变的形式心理课往往无法取得良好的教学效果。

## 2.3. 课程实施中学生参与度不足

学生是心理健康教育课程的主体，学生的体验和感受是心理健康教育课程的主要目的。只有让学生真正参与到教师的教学活动中，学生才能获得切身的体会真正的获得帮助。然而，在实际的心理课程中，很多学生都不能真正参与到其中。一方面，由于每个学生的认知方式和生活背景不同，其心理问题也会有所不同，所以有时心理课程很难全面的满足每个学生的心理需求，因此这也会影响到学生的参与度；另一方面，教师缺乏相应的专业素养，仍然墨守成规，一味地灌输心理学上知识，缺乏相应的活动和互动性，大大降低了心理健康教育课的吸引力。一些老师为了尽快完成教学任务，甚至大大减少了学生们讨论和活动的的时间，这直接影响到了学生在心理课中的体验感以及学生对心理课的看法，进而大大降低了学生在心理课堂参与度。有研究对学生是否主动参与心理健康教育课堂进行调查，发现只有 1.4% 的学生认为自己是课堂的主角，98.6% 的学生认为自己不是课堂的主角，这与学生没有主动参与课堂活动有着很大的关系[5]。

## 2.4. 缺乏合适的教材

目前来看心理健康教育课程尚未有统一的教材。各个地区结合各自地区教育的特点也编制了相应的心理健康教育教材。但通过翻阅这些不同的教材后发现无其内容大多围绕自我认知、人际交往、情绪调试、学习辅导等主体展开，不同年龄阶段的内容并无明显的差别。这就不能满足不同年龄段学生的心理需求，更不能体现不同地区、学校的学生特点。这种固定的教学内容只能让学生了解一些浅显的心理学知识，往往操作性不强，无法指引学生解决实际遇到的问题，对学生的长远发展并无明显作用[6]。

## 2.5. 课程评价体系不明确

有效的课程评价体系可以指导教师更好的开展教学活动，及时获得反馈，进而调节教学过程。由于一些学校的心理健康教育课程缺乏相应的评价体系，往往会按照其他学科的标准进行评价，导致评价系统过于死板、繁琐、操作不便[7]。心理健康教育课程重在学生的感悟和体验，其他学科侧重于学生对知识的理解和掌握，不同学科的目标、任务不同，因此心理课程不能简单的复制其他学科的评价标准。

## 2.6. 不同地区之间的存在较大差异

近年来由于青少年心理危机事件的频繁发生，党和政府高度重视学校心理健康教育体系的建设，先后颁布了多项政策促进学校心理健康工作的开展，但由于心理健康教育在我国起步较晚，在具体实施过

程中依然存在许多问题,不同地区之间的差异较为显著。在一些经济发达的地区,如北京、上海等地,几乎每个学校都配有专业的心理老师、完备的心理辅导设备、独立的心理辅导场所。学校心理健康教育已经经过长期的实践和改进,积累的很多成功的经验,取得了良好的成效。而在一些较为落后的地区,特别是广大农村中小学,学校心理健康教育还是一个十分陌生的学科,大家甚至不明白心理老师作用是什么[8]由于缺乏相应的常识和观念,违背心理将康教育的行为和事件频繁发生。总体而言,经济发达的城市,东部沿海地区,心理健康教育普及程度高,发展速度快。而小城镇,尤其是农村地区,无论是重视程度还是普及率都不甚理想,两者差距过于悬殊。

### 3. 中小学心理健康教育课程实施中的对策

目前我国心理健康教育课程虽然取得了一定的进步,但仍然存在诸多问题,例如缺乏专业的心理教师、合适的教材、地区之间差异过大等。因此推进心理健康教育课程的发展还需要国家、社会、学校、教师等多方面的努力。

#### 3.1. 加大政策的扶持

为了进一步促进我国心理健康教育的良性发展,需要加大政策的扶持,缩短不同地域之间的差异。针对中小城市和乡镇地区,首先应该加强基础设施的建设,学校应该设有专门的心理辅导活动室,包括个别辅导室、团体辅导室、办公接待区等,另外在环境布置方面也要充分体现人文关怀,充分尊重来访者的隐私。其次要保证基础课时,为避免心理健康教育课像以往被其他老师占用的情况,应统筹课时安排,落实每两周一课时的心理健康课,任何学校任何老师不得随意削减或挤占。此外,要配齐教师队伍,各地各校可以通过招聘、转岗等方式加快专职心理健康教育教师配备,根据国家发布的文件,原则上按1:1000为所有城区中小学和乡镇中心的学校配齐专职心理老师[9]。

#### 3.2. 转变管理者的观念

以往的实践证明,心理健康教育工作能否取得良好的效果与管理者是否重视有很大的关系,管理者的重视是心理健康教育工作顺利开展的前提。要使心理健康教育课程落实到实处,就必须首先转变学校管理者的教育观[10]。

我国教育目标强调要培养身心和谐发展的社会主义建设者和接班人,作为学校的管理者不仅要重视学生的学业更要重视学生的心理健康。学校管理者要充分认识到心理健康教育课程对青少年发展的重要意义,认识到心理健康教育课程也是我国教育课程体系重要组成部分。此外,学校管理者也要通过各种方法和手段促进心理健康教育课程的开展,如按照要求将心理健康教育课程真正的纳入教学计划,在师资选拔和基础设施建设等方面有所保证,使心理健康教育课程的功能得以有效而顺利地发挥等。

#### 3.3. 改善教师队伍

良好的师资队伍是开展心理健康教育课程的关键,就目前心理健康教育课程存在的问题来看,解决师资问题是重中之重。首先,要加强师资队伍的建设。心理健康教育课程并非随意开设,需要基于全面发展的学生观,基于以人为本的教育观,立足于学生的长远发展。因此,学校心理健康教育课程老师也并非随意胜任的,在缺乏专业教师的情况下,应首选那些思想端正、教育观念新、有亲和力、师生关系融洽、态度积极、自身心理健康的教师来担任心理健康教育课的教学任务,而不是“谁课少谁去上”或“谁爱上谁去上”,更不是“心理健康教育课人人都可以上”[11]。只有优化心理健康教育课的师资队伍,心理健康教育课才能取得良好的成效,学生心理的健康成长与发展才能获得保障。

其次,要加强心理健康教育课程师资的培训与管理工作[12]。目前来看担任心理健康教育课的教师大

多是兼职的，很多老师都没有相应的学科背景，这就意味着必须要对这些兼职老师进行系统而有效的培训，使其掌握基本的心理知识和心理咨询的方法。同时，要加强师资的规范化管理。这要求教育部门要对培训后的教师进行资格认定，持证上岗，另外也解决好专职教师的编制及职称评聘待遇问题，吸引更多专业的心理系的毕业生到中小学任教，不断充实心理健康教育课的专职教师队伍。

### 3.4. 教学方法要灵活多变

林崇德教授在对中小学心理健康教育课程的研究当中指出心理健康教育教材要多样化、教学方式要灵活多变，这样才能使学生获得切身的感受和体会，才能有所成长[9]。现如今，心理健康教育课程发展至此，已经衍生出丰富多彩的活动形式，如角色扮演法、行为训练法、游戏法、讨论法、谈话法、讲授法等，这些方法都体现了以学生为主的思想。教师在课堂上应该根据不同的主题和内容灵活变换和整合教学方法而不只是每一节课只用某一种方法。所以，在课堂中教师可以有讲授，又可以让学生自由谈论，同时还可以进行角色扮演，甚至安排几次趣味游戏。这样才能加深学生的体验感，让学生获得更多的启发和感悟，心理健康课程才能取得良好的教学效果。

### 3.5. 发挥学生的主体性

美国教育学家杜威提出了著名的“学生中心课程理论”，他认为在课堂上要充分尊重学生的主体地位、以学生的经验、兴趣、需要为基础、以活动为主要手段，该理念对世界各国的教育教育产生了重要的影响。而心理健康教育课程本身以活动为中心，这就要求教师在活动中要充分发挥学生的主体作用，推动学生主体性的发展。

因此，心理健康教育课程要求教师在整个教学过程当中，都要让学生积极参与其中，充分尊重学生的主体作用，让学生自由的参与活动，在活动中尽情的释放自己，打开自己的心扉，以达到陶冶身心的目的。另外活动的开展并不是随意的，在这个过程中教师要做好引导，既要合理的渲染氛围，又要鼓励学生积极讨论，充分发表自己的意见和看法，同时要设计好活动方式，让学生宣泄自己的情感，从中得到体验，这样心理健康教育课程才能发挥它的实际作用，学生才能从中获得真正的成长和进步[13]。

### 3.6. 加强家校社合作力度

根据布朗芬布伦纳的生态系统理论，个体的发展不可避免的要受到外界环境的影响，个体发展与外在环境相辅相成。家庭、学校、社会是影响青少年成长的重要环境。父母是孩子的第一任老师，良好的教养方式和家庭环境是青少年健康成长的前提。健康积极的社会风气能够对个体的发展起到潜移默化的作用。学校是青少年生活和学习的场所，对个体的发展至关重要，因此要加强家庭、学校、社会的合作力度，为青少年的发展提供良好的环境和资源[14]。

学校老师和管理者应及时与家长沟通，充分利用各种网络平台，如微信、QQ、微博等，定期向家长相应的心理健康知识，发布心理健康课程的专家课程，让家长了解心理健康教育的重要性，掌握心理健康教育的常识，协同学校更好地维护学生的心理健康。另外，可以充分利用社区资源，邀请高校或者专业心理机构的心理健康专家走进课堂，为师生普及心理健康教育的知识。此外，地方教育部门应当统筹优质的社会资源，搭建协同育人平台，支持高校、中小学校、社区、专业心理服务机构加强合作，鼓励各学科的教师学科课程中融入心理健康教育的理念，全方位的为学生的心理健康保驾护航。

综上所述，心理健康教育课程是中小学心理健康教育的主渠道，虽然现阶段我国在心理健康教育课程建设方面取得了显著进展，仍面临诸多挑战，需要不断课程改革，更新教育理念，加快构建高质量的心理健康教育课程体系，更好的为青少年的心理健康保驾护航。

## 4. 结论

综上所述, 心理健康教育课程是中小学心理健康教育的主渠道, 虽然现阶段我国在心理健康教育课程建设方面取得了显著进展, 仍面临诸多挑战, 需要不断课程改革, 更新教育理念, 加快构建高质量的心理健康教育课程体系, 更好地为青少年的心理健康保驾护航。

## 参考文献

- [1] 黄俊霞, 姚本先. 中小学心理健康教育课实施的困境与策略[J]. 中小学心理健康教育, 2012(10): 7-9.
- [2] 宋雪菲. 农村中小学实施心理健康教育的问题与对策[J]. 教育论坛, 2012, 14(34): 34-35.
- [3] 张平芳. 中小学心理健康教育课程化实施的困境[J]. 中小学心理健康教育, 2016(22): 25-27.
- [4] 康志文. 南昌市中小学心理健康教育课程实施与现状调查与分析[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2013.
- [5] 黄俊霞, 姚本先. 中小学心理健康教育课目标、概念、问题及策略[J]. 中小学心理健康教育教育, 2012(6): 7-9.
- [6] 方双虎. 学校心理健康教育课程建设的困境与出路[J]. 中国教育学刊, 2007(8): 53-56.
- [7] 夏江东. 中小学心理健康教育课实施的现状、问题与发展趋势[J]. 中小学心理健康教育, 2018(25): 37-40.
- [8] 丁光旭. 城镇高中心理健康教育课程实施困境与对策研究——以河南省 X 中学为例[D]: [硕士学位论文]. 新乡: 河南师范大学, 2016.
- [9] 林崇德, 俞国良. 中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)解读[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013: 13-16.
- [10] 李慧生. 中小学心理健康教育课程建设新探[J]. 课程·教材·教法, 2006, 26(7): 65-68.
- [11] 朱璐. 中小学心理健康教育课程问题及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2019.
- [12] 吴小婉. 初中心理健康教育课程实施存在的问题与对策——以鹿寨县 X 初级中学为例[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2018.
- [13] 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, 2022, 23(5): 29-33.
- [14] 朝木莉格. 关于中小学心理健康教育的有效实施路径探讨[C]//中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 2023 年教育理论与实践科研学术论坛论文集(二). 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会: 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会, 2023: 734-737.