

中小学心理健康教育课程实施的问题评述

郭 晶 孙长安

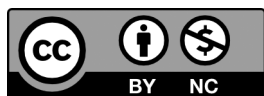
苏州科技大学，苏州

摘 要 | 现如今，我国中小学心理健康教育的课程整体情况不佳，发展也参差不齐，所以面对这样的情形，我收集了一些中西方关于中小学心理健康教育课程发展情况的相关文献，对其进行了整理和归类，发现心理健康教育课程在内容编排、师资安排、教学制度、教学过程中等等都有相应的一些问题。通过文献综述的方式，将问题进行归类分析，可对今后的研究有一定的借鉴作用，从而可以开展一些针对性的改进，提高心理健康教育课程的质量，进一步改善中小学心理健康水平和带来一定的现实意义。

关键词 | 中小学；心理健康教育；课程实施

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

心理健康教育课程在现在的社会中，其影响力越来越广泛了，一方面它们也可以有效地改善和控制学生不合理的信念和情绪；另一方面，它也可以有效地帮助我们的学生在思想上去树立起正确合适的三观，增进他们的勇气和自信心，还可以有效地帮助我们培养学生的社会合作意识，提高学生的社会人际交往能力，促进学生良好的心理品质和职业道德素质的培养和形成，锻炼学生各个领域的综合能力，该课程的作用在当今社会也越来越引起广大教育群体的关注。所以在各所学校增添心理健康教育课程极其重要。于是为了响应国家、社会、家庭的号召，各所学校都陆续相应地增加了心理健康教育课程，课程实施过程中，展现了其课程的教学方式的独特性以及对学生的影响力。但是心理健康教育课程是我国的一门新兴崛起的学科，依然处于我国的探索阶段，因此这门课程也面临着不少问题。

2 我国中小学心理健康教育课程实施的问题

通过对国内的相关文献的收集，从而分析出关于我国心理健康教育课程的问题有以下几个方面。

2.1 学校管理存在的问题

张平芳在《中小学心理健康教育课程实施的困地》中明确提到,心理健康知识教育是在课程建设实施中可能仍然存在的主要矛盾问题,这是由于教育政策执行者力度不大,导致课程流于形式浮在表面。具体体现在:第一,学校只要建立了心理咨询室就可以,教师只要关心学生,只要不出大问题即可;第二,咨询只需要针对心理有问题或者疾病的学生;第三,教育行政部门之间职责相互推诿,政策执行与监督体系尚不健全。以上都表明学校和管理机构等部门也都缺乏对于心理健康教育专业课程的正确认识和理解,尽管最近几年来我们党和国家十分重视对心理健康的教育,为我们的心理健康教育制定了一系列与我们党相关的政策,认识到现行的我们党应试教育体系仍然存在着许多的弊端和不足,可是在现行的我们党应试教育的影响下,许多学校还是因为我们想应付各类升学,只是注重考试成绩和学生的评定分数,根本没有办法顾及到学生的身心健康。这就促使我们的心理健康教育项目很难真正地得以落实。许多学校只有当我们接受上级部门的检查时,偶尔才会开设一个课程,检查后再将心理健康教育的课程摆到了可有可无的地点。虽然一些学校已经意识到了心理健康教育专业课程的开展和实施的必要性,也将它们纳入到了学校的教育之中,但在课程的实施中往往还是因为没有做到保证课时,学校并不十分重视,这些问题对于此门课程的有效执行都存在困难,更别说明白了它们所实施的科学性和有效度。

2.2 教材、教师存在的问题

温小珍写的《广西农村中小学心理健康教育发展现状及对策研究》结果表明,目前课程存在以下几个问题。第一,教师的专业性较弱,师资力量和队伍没有进一步完善以及其专业性的欠缺;第二,课程的开设水平和严格化程度不高,只有28.53%的中小学生上过与心理健康相关知识和技能培训的课程;第三,与心理学专业相关的师资匮乏,只有33%的学校选择了合格的心理老师;第四,教学方式也缺乏其专业性,45.23%的学生认为自己在学校的心理健康教育老师认识不够科学;第五,学生在进行心理咨询时认识不正确,60%的人会认为自己患了心理病就是“精神病”。以上文献主要揭示了目前中小学心理健康教育课程在实施过程中教师们各方面存在问题,其次,张汉强在《武汉市中小学心理健康课程教师专项调研》中也进一步发现了目前中小学心理健康教育课程在实施过程中存在的问题,他明确地指出了教师们存在着对课程意义的定位认识不够精准,对心理健康教育课程特征难以准确把握,缺乏精神与社会科学教育培养基础知识和规范意识,对课程实施过程有难以解开的困惑等一系列问题。最后,教材在编写上,忽略了学生本人的价值。这种过分忽视了学生本身价值的教科书,未能充分体现出学生的社会主体地位对于心理健康教育实践过程中的意义和重要性,也抑制了我们学生个人品格的健康发展。

2.3 课程目标、内容存在的问题

首先,俞国良等人在《中部地区学校心理健康教育状况调查》一文中分析发现了我国中部地区学校的心理健康教育专业课程普及率与其实施的效果之间存在一定深度上的改善。但从整体看,中部地区对于心理健康方面的教育仍然比较落后。目前我国农村的初级和中学阶段心理健康教育的课程建设水平远

远低于我国小学阶段的高中生课程建设水平，其课程内容、教学模式也相对滞后，从而为我们指出了关于心理健康教育的课程建设内容存在问题。其次，韩亚萍在《中小学心理活动课程遭遇的“尴尬”》中发现中小学的心理活动课程的开展相对较好，然而课程仍然难以达到效果，主要原因：一是课程流于表面，难以抵达学生内心；二是学生在课堂中表现过于活跃，没有真正审视心理健康课程的含义，把它当作了简单的活动课；三是课堂纪律失控的现象时有发生。表明了课程内容等方面存在的一些问题。最后，严秀英写的《中小学心理健康课教学模式的创新研究》中讲到，中小学心理健康教育课程实施中存在以下问题：第一，课堂内容不够明确课堂目标不具体；第二，在心理健康教育课上缺少必要教学工具；第三，在心理健康教育课上，过早使用投射实验，比如牛代表家人、猴子代表金钱等形式化教学模式会给学生带来负面影响。总的来说，从目前我国心理健康教育专业课程的建立与设计我们可以清楚地看到，心理健康教育专业课程的目标、内容是否理想化的趋势还是比较一般。对于课程目标的认识是理想化，这种认识理想化的倾向主要表现在因为一些课程目标的确立与制订并不能够完全符合我国中小学的真实情况，人为地杜撰，目标太过呆板，没有意义。对于课程内容的理想化，这一个理想化的倾向主要表现在因为内容并未能够完全符合小学生的生活实践和年级特征。

3 国外中小学心理健康教育课程实施的问题

查找了一些国外文献，找出关于国外的一些在心理健康教育专业课程实施过程中存在的问题，选择几个国家进行分析，从对其他国家的心理健康教育专业课程发展状况，国家所受到和重视的程度，以及一些在心理健康教育专业课程实施中存在的问题，按照以上几个角度进行着手。又由于欧美国家对中小学生的心理健康教育水平普遍十分重视，心理健康课程在欧美高等院校中的地位相对较高，中小学的心理健康课程体系较为成熟。所以选择欧美最具代表性的两个国家进行分析，以下便选择美国和英国进行调查，得出相应的结论。

3.1 美国高等学校心理健康教育专业课程的发展研究现状

美国非常重视对心理健康的教育和培训课程，是世界上开展心理健康教育课程最早的国家。美国的心理健康教育课程往往和体育、保健课程相结合，称为“健康教育”。美国政府在2001年给予中小学校心理健康教育相当高的关注和重视，美国国家卫生部正式制定《心理健康国家行动议程》，对中小学心理健康课程建设提出了明确的要求：第一，美国政府有义务改善中小学生的心理健康状况，保证其他学生的心理健康；第二，针对所有有身体心理健康疾病的大学生，国家可以提供相应的经费帮助其治疗，每年精神疾病心理健康教育专项经费高达100亿；2007年，美国教育部发布《国家健康教育标准（第二次修改版）》，美国中小学校心理健康教育进入了有法可依阶段。美国政府认为，学校虽然并非是促进人们身体和精神健康的唯一机构，但是关于心理健康的教育知识与观念必须通过学校所有课程体系的教育后才能够习得。中小学的心理健康教育课程不仅为了提高学生的身体素质、为他们的健康行为提供基础，而且对中小学生健康生活与行为方式，有目的、有计划地培养。因此心理健康教育课程与学科课程同等重要，受到国家和社会的高度重视。

以下是美国中小学阶段的发展情况。高中，美国心理健康教育课程内容有以下几个组成内容：

心理疾病的概念以及心理疾病存在的普遍偏见；理解心理健康与心理疾病的区别；常见心理疾病基本症状、原因与治疗；通过视频课或小组讨论课分享心理疾病治疗的经历；出现心理疾病时寻求帮助的方法以及社会支持系统；有效识别自身或周围人心理疾病；积极加强心理健康教育的意义。初中，美国的学校对于心理健康教育课程主要包括以下内容：高度重视学生的心理健康教育和对于学生进行心理健康教育的课程；表达自我感情；正确地面对不同的心理情感；心理障碍等应对措施；合理地利用社会资源来解决人们的心理问题；心理障碍性疾病的基本内涵和其危害；常见于各种心理病变的标志、症状；如何辨别周围人的心理疾病。小学，美国的心理健康教育课程通常包括以下几个方面：理解和掌握表达内心情感的词汇；学会适当表达内心情感；学会不同表达心理情感方式，比如绘画法、倾听法等；发展积极心理态度；学习有效维持心理健康相关策略，如沙发治疗法、气泡呼吸法、放松治疗法等。

美国大部分中小学学校配备专业的心理健康教育教师，这些教师都具备解决学生心理问题的条件，掌握解决心理疾病的方法与资源。与此同时，学校积极运用各种场合引导有心理疾病的学生在学校中寻求帮助。比如各类型活动宣传册，校园公告栏以及摄像录影设备等。在美国中小学心理健康教育课程里，有效引导学生掌握一系列进行自我心理干预专业方法与技能。第一，中小學生要掌握心理健康保健基本方法，比如冥想法、写日记法、阅读法、巡回演讲法；第二，用系统方法让学生正视自己，认识自己的优缺点，发现自身内在美；第三，学生要能够清楚自己的内心感受；第四，学会倾听心理疾病发出的信号，实施心理急救；第五，掌握学校心理仪器的使用方法。在课程评价上，美国对中小学对心理健康教育课程实施效果的检测与评价方法有三种：第一，统一调查整个州的学校心理健康教育课程，具体的评价方式根据学校的具体情况而定；第二，针对中小學生进行心理评估问卷调查，利用电话邮箱等方式抽查评价；第三，开展对心理健康教育跟踪调查以及人机互动程序对中小学心理健康教育课程进行评价。

3.2 英国中小学生的心理健康教育专业课程的发展与趋势

英国对心理健康教育课程也很重视，心理健康教育课程一般是作为必修课开设。课程主要的内容包括以下几个方面：针对我国中小學生普遍存在的焦虑现象，焦虑概念，成因以及对焦虑的解决；健康的心理状态保持的方法；遇到心理问题，如何寻求帮助；当身边的家人或者朋友在生活中遇到各种心理问题时，如何有效化解自己的心理危机；理解自残的基本概念与其危害；学会了识别不正常的心理状态；在学业上遇到的挫折主要采取应对的措施；了解常见的心理疾病，比如抑郁症、贪吃狂躁、双向性情绪障碍。在课程实施上，英国中小学心理健康课程通常由学生家长协助实施，一般以主题活动的方式进行。主题范围广、空间也很大。主要是指针对小班级学生中可能会出现各种心理问题而给予个别化的辅导、小组辅导和团体辅导。英国学校专门以家长为中心开设心理健康教育课程组织实施研讨会，从而提升课程实效性。

英国对心理健康教育课程评价有以下内容：第一，客观评价，在课程实施前后进行问卷调查分析，通过观察学生心理健康水平改善程度，从而对心理健康教育课程进行评估；第二，主观评价，主要有学生参与程度，对课程兴趣的高低，对授课内容实用性方面进行评价；第三，质性评价，在课程结束后，

通过学生填写的课程感想、内心体验等对课程进行评价。

总的来说,通过对国外心理健康教育课程的研究,我们发现,目前国外的中小学校心理健康教育的课程体系较为丰富全面。第一,国外对中小学生的心理健康教育给予相当程度上的重视,课程体系建设比较完整、系统、科学;第二,在心理健康教育课程实施的上,能够积极地利用学校、家庭和社会资源,营造良好心理健康教育环境;第三,注重师资队伍选拔任用与培养,为心理健康教育提供稳固坚实的人力资源。国外对于进行心理健康课程教育基础课程的教学研究对于促进我国中小学进行心理健康课程教育的教学课程建设有很大的参考启示,对于促进我国各类高等院校进行心理健康课程教育的教学研究发展具有重要的可借鉴研究意义。

4 小结与展望

4.1 小结

本文综述的结论:现如今,我国中小学心理健康教育课程实施过程在不断的完善和提高,出现了很多改观的地方。如,加大了宣传和推广力度,很多中小学都陆续开始设立心理健康教育课程,师资力量也相对雄厚,教师也越来越专业,等等。但仍然存在以下问题:具体表现在课程开设相对不够重视,内容安排衔接不够紧密,内容缺斤短两,没有针对性,不是特别针对某个阶段编排,课程文本内容也不太权威,编制的过于口语化,师资队伍专业性不太强,教学方式不够新颖,教学课本内容的编写对学生没有吸引力,课程目标过于笼统。导致以上问题的原因主要有:政府监督执行不到位,社会宣传力度不大,学校软硬件投入不够,课程本身发展不完善,教师的实践力度不大,学生和家长对该课程缺乏了解,大部分学生又对这门课程不太感兴趣。面对这些问题,中小学有加强心理健康教育课程的必然性,措施可从以下几个方面入手:国家应该加大支持力度,各所学校应该加强心理健康教育课程的规划与定位,科学整合和开发心理课程,加强师资队伍建设,使专业教师越来越多,越来越专业,转变学生和家长对心理课程的认识,社会也要发挥其宣传作用,提高心理健康教育课程的地位。

4.2 展望

这个文献综述只是对部分中小心理健康教育课程的实施问题进行了归类,问题列举的方面也相对较少,研究的也不太深入,分析角度可能也不是很到位,理论分析也有待加强,并且本文只是针对与课程实施问题方面的分析,内容相对较为狭窄,而对于课程设计、课程目标以及课程管理等方面的问题,需要今后多去分析和了解,并且在以后的研究中,多去站在学生内心和真实体验的角度来分析课程,因为课程的制定往往是为学生服务,而学生对该课程的意见,是该课程可进行有效改进的最好依据,从多个方面去分析课程实施过程中的问题,对未来的中小学心理健康教育课程建设有很大指导意义。通过大量的研究和观察,进而可以发现课程中的其他一些不足之处,这些方式分析和得来的资料,对于完善心理健康教育课程有很大的裨益,但这些发现远远不够,我们还需要从不同的角度去进行深入的研究和改进。

参考文献

- [1] Albert E Bed worth, David A. Bed worth. The Pffession and Practice of Health Education [M]. Wm c Brown Publishers, 2015: 47.
- [2] Educator mental health literacy: a programme evaluation of the teacher training education on the mental health & high school curriculum guide [J]. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2013, 6 (2): 83-93.
- [3] Kamkari K, Shokrza De H S, Mirghaemi T S, et al. Study the mental health of smart teenagers in Tehran middle school [J]. *Advances in Environmental Biology*, 2013, 7 (9): 2161-2165.
- [4] Howard C, Maddie Burton-University of Worcester, Barrell R, et al. Children's Mental Health and Emotional Well-being in Primary Schools [J]. 2017.
- [5] Demyan A L, Anderson T. Effects of a brief media intervention on expectations, attitudes, and intentions of mental health help seeking [J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2012, 59 (2): 222.
- [6] Ball A, Iachini A L, Bohnenkamp J H, et al. School mental health content in state in-service K-12 teaching standards in the United States [J]. *Teaching and Teacher Education*, 2016.
- [7] Doherty G, Coyle D, Matthews M. Design and evaluation guidelines for mental health technologies [J]. *Interacting with Computers*, 2015 (22): 243-252.
- [8] Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being [J]. *British Educational Research Journal*, 2013, 36 (6): 919-935.
- [9] 吕军. 英国心理健康教育概谈及启示 [J]. *中小学心理健康教育*, 2000 (11): 23.
- [10] Shek D T, Sun R, Chui Y H. Development and evaluation of a positive youth development course for students [J]. *The Scientific World Journal*, 2016 (1): 22-23.
- [11] 俞国良, 李天然, 王勃. 中部地区学校心理健康教育状况调查 [J]. *中国特殊教育*, 2015 (4): 70-75.
- [12] 张微. 贵阳市中小学心理卫生服务现状 [J]. *中国学校卫生* 2019 (40): 35-37.
- [13] 韩亚萍. 中小学心理活动课程遭遇的“尴尬” [J]. *中小学心理健康教育*, 2017 (19): 27-30.
- [14] 温小珍. 广西农村中小学心理健康教育发展现状及对策研究——基于“国培”中西部骨干教师(心理健康)培训项目的调查与思考 [J]. *科教导刊(上旬刊)*, 2014 (12): 246-248.
- [15] 张汉强. 武汉市中小学心理健康课程教师专项 [J]. *中小学心理健康教育*, 2015 (5): 6-10.
- [16] 严秀英, 崔美玉. 中小学心理健康课教学模式的创新研究 [J]. *现代教育科学*, 2015 (10): 142-144.
- [17] 刘鹏志. 中小学心理健康教育课教案设计存在的问题及对策 [J]. *中小学心理健康教育*, 2014 (11): 18-19.
- [18] 林孟平. 我国学校心理教育模式的探讨印 [J]. *教育研究与实验*, 2014 (2): 44-48.
- [19] 黄俊霞, 姚本先. 中小学心理健康教育课程实施的困境与策略 [J]. *中小学心理健康教育*, 2014 (10): 7-9.
- [20] 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.

[21] 王春影. 中小学心理健康活动课评价标准研究 [J]. 教书育人, 2016 (11): 43-44.

Review on the Implementation of Mental Health Education Curriculum in Primary and Secondary Schools

Guo Jing Sun Changan

Suzhou University of Science and Technology; Suzhou

Abstract: Nowadays, our country middle and primary school mental health education curriculum overall situation, development is uneven also, so in the face of such situation, I have collected some Chinese and western of primary and middle school mental health education curriculum development situation of the related literature, the classification on the found mental health education curriculum in the content arrangement, teaching arrangement, teaching system, teaching process and so on There are corresponding problems. Through the way of literature review, the classification and analysis of the problems can be used for reference in the future research, so as to carry out some targeted improvement, improve the quality of mental health education curriculum, further improve the level of mental health in primary and secondary schools and bring certain practical significance.

Key words: Primary and secondary school; Mental health education; Curriculum implementation