

基于核心素养的中小学心理健康 教育模式探讨

冯 悦

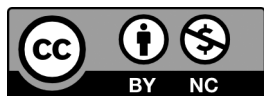
苏州科技大学教育学院，苏州

摘 要 | 随着《中小学心理健康指导纲要（2012 年修订）》的发布，新课程改革的实施，六大核心素养逐步深入心理健康教育体系。核心素养的发展是指学生具有能适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力，与中小学培养总目标——提高学生的心理素质，充分开发潜能，培养学生乐观，向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，有紧密的联系。本文选择 11 个核心素养指标“自我意识”“人际交往”“品德审美”“问题解决”“理性思维”“健全人格”“勤于反思”“规划人生”“健康生活”“信息意识”和“社会责任”作为心理健康教育模式实施路径的目标。

关键词 | 核心素养；心理健康教育模式；中小学

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 研究背景

教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》指出，应对核心素养内涵作出进一步地明确，以实现学生心理健康发展。其中重点内容包括：自我概念形成、学习能力提升、人际沟通，生活和社会适应方面。

学生发展核心素养，指的是学生应具备能够终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。根据教育部委托课题《中国学生发展核心素养》的研究成果，中国学生发展核心素养主要包括六大方面：人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新。从中可以看出，核心素养总的要素既包括了人文知识、科学知识和技能的形成基本能力、情感态度、价值取向，也包括了学习意识和自我认识以及身心健康的发展，还包括了处理国家、社会、日常问题和挑战形成的能力和行为表现。由此可见，核心素养与心理健康教育密切相关。为了加强核心素养与心理健康教育的联系，可以通过心理健康教育

各项途径来指导培养学生核心素养的各个环节。^[1]将核心素养各要素通过心理健康教育的各种途径融入其中,首先采取心理健康教育课程的改革来落实核心素养,其次落实核心素养是通过心理健康教育教学实践的实施来完成,最后核心素养是通过教育方面的评价落实。

2 基于核心素养目标的心理健康教育模式的实践路径

2.1 心育课程模式

在学校学科课程体系中添加心理健康教育课程,是心理健康教育体系工作的核心。学校把它作为一门独立的学科来看待,有助于达成学生的自我意识、人际交往、品德审美、问题解决方面在内的四大核心素养指标。

(1) 开设班级主题心理课。将心理健康教育安排进课程表,全校按规定每班每周都有两节心理课。心理教师以心理健康教材为依据,教授心理健康知识点和概念,再依据学生发展的特点,依照课程导入,主题活动,探讨与分享等环节拓宽心育课的主题和内容。

(2) 开设心理实践课。场地的选定为心理健康团体活动室,每两周组织一次团建活动。为了提升团队凝聚力,将团体进行分组展开活动,如大小风吹、击落目标、留住我心、寻猎、无敌风火轮等心理游戏。还可以让学生观看心理电影,看完心理电影后同学们分享思考了主人公的认知、情绪的结果。互相讨论,如果自己遇到这样的困境应该怎样解决问题,以此来促进学生心理素质的提升。

(3) 导演心理情景剧。剧情的推进是按照学生们在日常学习生活中遇到的挫折与苦难进行的,这些困难能够反映出心理健康教育本身价值的现象,学生们通过运用艺术方式、方法以及通过生动语言表达,把平常一直压抑在心中的情绪通过剧情中角色的扮演得到释放,从而解脱出来。同时也让观众融入情境中产生同感,觉察自己,发展自我。

(4) 聘请数名心理专家对学生进行心理辅导,以及心理普及教育。个体心理辅导在心理健康教育中承担重要角色。辅导最先由学生与心理健康专家的约定开始,然后对心理健康教育记录登记,依照双方商洽好的辅导方案进行,最后达成辅导目标。团体辅导是对同性团体展开群体辅导,如社会退缩行为等。团体辅导主要目标是在辅导过程中,认识自己,接纳自己,改变和提高与他人的关系,发展出能够很好适应学校环境的能力。

(5) 课题开发。自《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》颁布以来,心理健康教育就是不停的强调对心理健康教育课程研究内容的课题开发,其中特别重视心理健康与品德教育、与人多方面发展联系的研究。课题研究实践中,可以采用“五个一”方法:制订一份课题学期计划、举办一项课题活动、写好一份课题学期总结,完成一篇与课题相关的论文,设计一份与课题有关的教案或课件。^[2]

2.2 学科渗透模式

教育部发表的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,要把心理健康教育课程贯彻

与落实在学校教育教学之中。无论是将心理健康教育渗透在其他学科之中还是发挥它自身的渗透价值,都不简单,都对维护学生心理健康起到了十分重要作用。在和谐师生关系建立、培养健康积极情感方面,学科渗透占优势。特别是在中小学阶段,给学生创设一个自主、自由、自信的学习环境,以达成学生的理性思维、健全人格、勤于反思、规划人生方面的四大核心指标。

教学渗透其他学科的开发,受到了学校的广泛关注。首先建立一个活泼积极的教学氛围,让学生在愉快中获取知识,这样有利于学生的身心健康。教师提出设计好且具有一定深度和趣味性的问题,激发学生不断思考,保持觉醒状态,使学生成为课堂中心位置。其次,根据教学内容挖掘实现心理健康教育相匹配的知识点,也就是挖掘课堂教材中所蕴含的符合心理健康核心主题的内容。最后,教师要保持积极愉悦的心情,教师积极的心情可以激发学生的主动积极性,教师仪容和颜悦色,仪态自然亲昵,能使学生产生愉快的心理感受。老师和学生之间产生的尊重与接纳的相处模式,这对培育学生学科核心素养起到了必要的作用。

随着教育体系的进一步改革,2014年《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》的发布,新高考改革政策下设计的“3+3”选科模式在多个省份实施。老师有责任和义务帮助学生做好职业生涯的安排,高一学生可以自主选定科目组合,这相当于选定了学生未来就业趋势大体方向。学生的职业生涯的安排由老师根据自身学科的就业方向、发展特点、专业方向和学校等,并且在教导处和教研组的指导下,于高一上学期和下学期各开一节职业规划课,帮助学生更好地做好职业生涯的规划。

2.3 学校——家庭——社会共育模式

学校教育,是教育的主要场所,处于不可替代的地位。它作为国家建立的专门履行教育职责、教师育人的事业机构,具备集中教育场所、教育资源以及高水平的教育团队,能够实现有计划、系统化、科学性的教育,实现对外在不良的教育因素的有效控制。^[3]确保为学生提供一个安全、温馨、舒适的学校,使学生健康成长。通过学校与家庭,与社会结合,构建学校——家庭——社会共育模式,以达成学生在健康生活、信息意识、健全人格、社会责任四个方面的核心素养指标。

家庭教育所处的地位是整个教育系统最根本的位置,同样也是组成教育系统的重要成分。孩子一出生就置于家庭教育之中,家庭也是孩子最早接受教育的地方。它在孩子的心理萌芽和发展阶段起到了重要关键的作用,尤其是进入学校教育之后,学校教育需要家庭教育给予适当的帮助,学校教育离不开家庭教育对它的支撑。为了更好的实现家校共育,学校专门定期组织在每学期期末或期中开设家长会,请一些心理专职老师给家长上心理健康课,传授一些有助于学生心理健康的教育基础理论和自我调节措施,如果在交谈中发现学生出现了问题,可以进行及时调整。同时传授给家长正确的教育观念,转变家长不正确的观念,帮助家长和学生建立良好的关系。专职教师借此可以向家长推荐家庭教育重要性的文章,让他们认识到虽然学生主要接受学校教育,但也离不开家庭教育,意识到家庭教育起到的重要作用。在提高认识的基础上,专职心理教师还不忘帮助家长提高自身素质为子女做好表率。

学生除了会受家庭和学校教育的影响之外,还会受社会资源影响。社会作为一个巨大的教育资

源库,社会事件、社会文化、国家政策都是重要的教育资源,但资源分为积极的和消极的。如果我们利用学校和家庭教育挖掘和吸收积极的社会资源,并且把它作为学校教育和家庭教育的辅助,做好配合工作,对学校教育和家庭教育的开展是极其有益的。比如家长带着孩子去参观市区的图书馆、博物馆以及各种艺术展览等。在一份斯坦福和卡耐基教学促进会报告里明确指出,孩子参加各种艺术课程及活动,不仅带来开阔视野和见识的短期益处,还有促使孩子想象力、创造力发展等长远益处,而且其中具有很强的启发性、可以打开孩子的心扉。在采取具体措施方面,学校利用每学期假期前的时间,聘请专家与学生面对面交流升学、就业、热门专业和职业等内容,为学生未来的职业生涯规划提供支持。^[4]

教育不是一群人或者一类人的活动,它蕴含着丰富的内涵,是一项复杂又系统的活动,所以它需要社会学校家庭全员的参与。为了使教育的功能能够发挥出来,我们要打破学校和社会围墙,打破学校与家庭的界限,打破社会与家庭的隔膜,树立一种全新的态度,以学校为核心,家庭和社会为辅助,把学校、家庭和社会三个方面有机多角度结合起来,努力构建学校——家庭——社会共育网络模式,为学生创造一个有利于学生身心健康成长和全面发展的好环境。

3 结束语

新时代背景下,核心素养对各个心理健康教育模式建设提出了新的要求,在目标上,“促进人的全面发展,适应社会需要”保持和谐一致。在内容上,核心素养的复杂结构已经超越了单一学科本身,而心理健康本身包括了认知、情感、行为、意志等成分,两者在成分上和谐统一。在功能上,核心素养具有让学发展成为健全的个体更好地适应社会个体价值,心理健康不仅关系到个体生存体验、主观幸福感也决定着个体对社会的适应,可见两者具有一致的社会价值。^[5]在培养方式上,两者也都承认先天和后天影响,同时更加重视后天的引导和教育对学生心理潜能挖掘和基本素质发展的重要性;同样对教育工作者提出相应的要求,教师可以根据各学科情况,将心理健康教育融入日常生活和学校教学中,促进学生学科核心素养提升;最后也对学生更是提出高的期望。总之,我国心理健康教育应当以实现全员、全科、全过程参与的心理健康教育模式为基础,十八个核心素养指标为导向,建立一个分层次确定重点的层次教育体系。

参考文献

- [1] 谢艺珊. 基于核心素养培养的高中心理健康教育模式的几点探讨[J]. 文科爱好者(教育教学), 2020, (2): 159-160.
- [2] 陈国胜. 中小学多元心理健康教育模式探究[D]. 华中师范大学, 2007.
- [3] 和小芳. 学校、家庭、社会“三位一体”共育研究[J]. 智力, 2021, (10): 13-14.
- [4] 董家鹏. 基于核心素养培养的高中心理健康教育模式实践研究[J]. 辽宁教育, 2019, (10): 33-35.
- [5] 武雪婷, 李慧梅. 聚焦核心素养发展, 推动学校心理健康教育[J]. 中小学心理健康教育, 2017, (11): 9-12.

Discussion on the Mode of Mental Health Education in Primary and Secondary Schools Based on Key Competencies

Fengyue

Suzhou University of Science and Technology, Suzhou

Abstract: With the release of Outline of the Guide of Education of Psychological Health in Middle and Primary Schools ,and the implementation of the New Curriculum Reform, the six key competencies gradually go deep into the mental health education system. The development of key competencies refer to the essential character and key ability that students have to adapt to lifelong development and social development. It is closely related to the overall goal of primary and secondary school training to improve students' psychological quality, fully develop their potential, cultivate students' optimistic and upward psychological quality, and promote the sound development of students' personality. This paper select 11 key competency indicators "ego", "interpersonal communication", "aesthetic character", "problem solving", "rational thinking", "healthy personality", "diligent about reflection", "life", "healthy life", "information consciousness" and "social responsibility" as the aim of psychological health education pattern implementation path.

Key words: Key competency; Mental health education model; Primary and secondary schools