

全面性教育在高中心理健康教育中的渗透

汪祥辉 高显文

江西泰豪动漫职业学院，南昌

摘要 | 目的：探讨在高中心理健康教育中渗透全面性教育的可行性、方式和效果。方法：采用文献分析法论述在心理健康教育中进行渗透全面性教育的可行性，采用定性、定量分析法探索渗透教育的教学效果。结果：在高中心理健康教育中渗透全面性教育可行且十分必要，可采取课堂教学、社团活动、讲座和团体辅导等方式进行渗透教育。在性认知、性观点、自身适应方面前后对比存在显著差异 ($p < 0.001$)，性态度、社会适应方面前后对比存在差异 ($p < 0.01$)，渗透教育能够帮助学生适应生理变化、认同自身性别、合理看待性有关问题，提高性心理健康水平。结论：高中性教育存在缺失，在高中心理健康教育中渗透全面性教育是一种有益探索，深受学生欢迎，能够在一定程度上弥补学校性教育的缺失，需进一步评估渗透教学的效果。

关键词 | 全面性教育；高中生；心理健康教育；渗透

Copyright © 2022 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

诸多调查研究发现，高中生性（健康）教育存在以下特点：（1）缺失严重，存在学生渴望了解性知识和接受性教育与性教育供求不足的矛盾及国家政策高度重视和家庭与学校落实不力之间的矛盾；（2）学生性信息来源排名前三的途径分别为网络与期刊、同伴和课堂，喜欢的性教育方式排名前三的分别为自学、讲座和学科渗透；（3）性知识缺乏，性观念滞后，性道德、性法制意识薄弱，性态度不端正，性行为低龄化，对性教育存在误区等^[1-4]。2019年女童保护对10~18岁青少年生理、心理和行为的调查结果亦验证了上述部分发现。高中生生理发育逐渐成熟、性意识发展、情绪强烈而冲动，迫切需要完成自我同一性心理发展任务，面临人体与发育、性别认同、异性交往尺度及人际关系、遭遇校园欺凌与性侵等风险，给高中生身心健康带来巨大消极影响。因此，在高中阶段开展和普及性

科学教育刻不容缓。

当前家庭性教育缺失，学校性教育存在教材缺失，师资不足，课时缺乏等问题，只能通过平时的讲座、部分书籍、心理咨询等辅助措施满足高中生的需要，远不能满足他们对性教育全部合理需要。基于此，部分学者开始通过学科渗透的方式开展高中生性教育，诸如在高中生物教学中进行性教育的渗透，并取得一定成果。高中生生理发育逐渐完善，性心理开始发展，对性教育需求大、动机强烈^[5]；性心理健康教育是心理健康教育的一部分，性教育和心理健康教育都是健康教育、素质教育的一部分，心理健康教育和全面性教育思想融合、存在共同目标；教育内容交叉，便于延伸渗透，因此本文致力于研究全面性教育在高中生心理健康教育中的渗透，以期为他们的身心健康、人格健全、尊严福祉和性健康提供更多保障。

2 对象与方法

2.1 对象

采用方便抽样的方式，选取江西南昌某民办中学高一全体学生进行调查，其中男生 213 名，女生 246 人，共计 459 人；农村生源 144 人，城镇生源 162 人，城市生源 153 人，年龄 15.86 ± 2.33 。

2.2 方法

2.2.1 干预方法

通过查阅、分析文献，周春艳研究了瑞典学校性教育课程的实施，这给国内中学性教育带来了课程目标、实施理念、运作机制、课程内容和培训发展等多方面的极大启示^[6]，笔者结合高中生学习、生活和发展特点，分析了在高中心理健康教育中渗透全面性教育的可行性。根据国内高中生、中学生心理健康教育特点，以及《中小学心理健康教育指导纲要》^[7]，选取江苏、广东、江西等多省的高中心理教材，筛选出共同的重要的心理教学主题，仔细与《国际性教育技术指导纲要》中规定的 15 ~ 18 岁全面性教育核心概念、主题及学习目标进行比对筛选渗透全面性教育的内容^[8]，本次筛选的渗透教学内容与张荣华、闫瑞等人研究结果较为一致——中学生全面性教育的关键概念及其主题如下：文化、社会与性（CSS）。（1）文化（历史）、社会中的性、性别与生殖；（2）性别平等；（3）刻板印象与偏见；（4）性别与性别建构的社会规范^[9]。渗透方式主要通过高中心理健康课，辅以心理社团活动（预防艾滋病手抄报）、心理专题讲座（悦纳自己、爱情大家谈）、心理团辅活动（我们都一样）、心理公众号（推文）、心理阅览室（素材剪辑）等形式进行渗透。课程由中国性学会会员，长期学习性教育及中国性学会组织开展的全面性教育的心理学硕士担任授课老师，本研究主要以有机结合心理主题，在树立学生心理健康意识，讲授心理健康知识、技能中渗透全面性教育内容，多元、平等、尊重、包容、开放的价值观始终贯穿于整个渗透教学过程中。渗透教育时间为高一整个学年，每个主题均为 2 课时，经整理，全部渗透内容如表 1 所示。

表 1 渗透教育内容表

Table 1 Content table of penetration education

主题	内容与目标	可渗透全面性教育内容
走近心理	认识心理与心理健康 心理咨询（误区）	认识性心理健康与性教育误区； 每个人都有权利获得平价、真实、尊重且能保密和保护隐私的帮助，并去羞耻感
认识自己 悦纳自己	从生理、心理、社会层面全 面认识自己； 悦纳自己与完善自己	认识生理变化；性感觉、性幻想和性欲都是自然现象； 认识自己的性取向、性价值观、性态度； 接纳自己的性别特征，允许自己和别不一样（性少数群体）
情绪管理	觉察情绪、情绪调适与管理	练习如何在寻求帮助时不感到愧疚和羞耻（技能）； 被污名、被歧视时的情绪调节
沟通	一致性沟通、我向沟通	有效沟通是表达个人需求和性界限的关键；表达和解读许可；沟通、拒绝 与协商技巧（性界限、性骚扰、不安全性行为）
应对压力	认识压力、化解压力	艾滋病病毒携带者及艾滋病人面临的压力； 在恰当的关爱、尊重和支持下，艾滋病病毒感染者可以在一生中实现自己的 价值
人际关系	人际交往模式 人际冲突处理 维持良好人际的原则与方法	家庭、友谊与爱；性别平等； 同伴能够影响性决策和性行为； 尊重隐私权，挑战污名与歧视
爱情教育	异性交往的发展阶段、特征、 原则、尺度	婚姻和长期承诺可能是有益的，也可能充满挑战； 亲密伴侣暴力；对性行为做出理性决策是可能的 并非所有人都有生育能力，想怀孕的人可尝试其他方法解决不孕不育的问题； 不想怀孕时可采取避孕措施避免非意愿怀孕，当没有打算或没有能力 做父母时，可以把孩子送给别人领养；
生命教育	生命的内涵、特点与意义 珍爱生命与危机处理	人们在决定是否、为何、何时生养小孩受到多种因素影响；艾滋病等传播 疾病威胁人们健康福祉

2.2.2 评估方法

通过收集学生课堂、课后的反馈对渗透教学效果进行定性分析；通过开课前、结课后现场发放、回收青春期性心理健康问卷，定量分析学生进行渗透教育后的变化。采用骆一编制的青春期性心理健康问卷进行施测，问卷包含 46 个题项，性认知、性价值观和性适应三个因子，问卷采用 5 点评分法（“完全不符合”计 1 分，“完全符合”计 5 分），分问卷和总问卷的内部一致性系数在 0.62 以上，稳定性系数在 0.64 ~ 0.85，问卷的结构效度良好^[10]。得分越高，说明学生的性心理健康水平越高。

2.2.3 统计方法

经筛查，初测有效问卷 455 份，后测有效问卷 456 份，使用 SPSS 22.0 对前后测数据进行录入、检查，采用描述统计和相关样本 T 检验进行分析，对全体学生性心理健康进行现状描述和差异分析，以 $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3 渗透案例与效果分析

3.1 案例展示

在讲授沟通这一主题时，为了渗透全面性教育中沟通、拒绝与协商技巧这一知识点，使学生学会表达，树立防范意识，避免性骚扰或被性侵害。我们在教学中设计了如下渗透内容，如表 2 所示。

表 2 沟通主题中的渗透示范

Table 2 A demonstration of penetration in a communication theme

教学主题	学生活动	设计意图	渗透
“抓手指”游戏（5分钟）	参与热身	热身、调动积极性	设置关键词为“性”“性教育”
观看心理 AB 剧分析 AB 剧中处理问题的沟通方式（15分钟）	观看视频，思考自己遇到此类问题怎么处理；分析两种沟通方式的特点和结果	思考自己的沟通方式；从剧中不同结果思考两种沟通方式的差异	设置异性交往、表白被拒等情景的沟通表达内容
讲授“你向沟通”“我向沟通”（5分钟）	明晰我向沟通的特点和要点（事实、感受、需要和请求）	从上一步的分析中提升理论高度，了解我向沟通的特点，掌握我向沟通方式	
情境演练（15分钟）	应用我向沟通方式模拟不同情境下的沟通表达	应用、练习我向沟通方式	1. 设置多个与性教育有关的情景进行模拟演练，如设定情境：某老师到你家给你补习功课，趁你家人不在家时，经常说些露骨的话，摸手，故意把手放在你的大腿上，你感到很不舒服，你会怎么跟他沟通呢？2. 介绍性骚扰形式，普及遇到性骚扰的处理方式
注意事项（3分钟）	明白使用我向沟通方式需要注意的几点（心法）	明白使用这种沟通方式的小细节	
总结及课后任务（2分钟）	回顾我向沟通的方式方法	回顾，总结	链接《房思琪的初恋乐园》

3.2 效果分析

收集、整理学生的课堂、课后反馈可以发现，他们的收获包括沟通方式和性教育两部分。学生顺应了心理和性教育内容后构建了新的知识体系，既掌握了沟通的表达方式，同时也在一定程度上树立了防范意识 and 安全意识，初步掌握了应对险情的技能，遇到性骚扰或性侵害时，注意沟通表达方式，不要激怒对方以免带来更大伤害，并学会及时求助逃离险境。这是有意义的学习，促进了学生的认知发展。

4 结果

被试学生接受一学年渗透教育后，让学生填写后测问卷进行反馈，结合前测问卷，统计结果如表 3 所示。

表 3 青春期性心理健康问卷结果分析

Table 3 Results of adolescent sexual mental health questionnaire

分问卷	因素	前测 (M ± SD) N=455	后测 (M ± SD) N=456	t
性认知	生理知识	14.28 ± 2.21	14.38 ± 2.13	5.51
	性知识	11.28 ± 1.94	11.59 ± 1.82	7.24***
性价值观	性观点	14.03 ± 2.24	14.48 ± 2.09	8.85***
	性态度	11.18 ± 1.99	11.41 ± 1.87	7.55**

续表

分问卷	因素	前测 ($M \pm SD$)	后测 ($M \pm SD$)	t
		$N=455$	$N=456$	
性适应	社会适应	25.38 ± 2.86	26.07 ± 2.94	10.67^{**}
	性控制力	16.94 ± 2.65	17.09 ± 2.59	7.19
	自身适应	14.59 ± 2.50	14.80 ± 2.42	5.59^{***}
总问卷	性心理健康	107.73 ± 7.92	110.33 ± 8.01	17.64^{***}

注: *** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$ 。

如上表, 渗透教育前后, 学生的性心理健康水平都处于中等水平, 但后测平均分表明学生性心理健康水平均有所提高, 性知识、性态度、性观点和社会适应等维度及总体水平与前测比较存在显著差异, 进一步分析发现, 性知识、性观点、自身适应因素前后测存在显著差异 ($p < 0.001$), 性态度、社会适应因素前后测存在差异 ($p < 0.01$)。

5 讨论

传统的性教育注重生理卫生和人体发育内容, 本研究渗透的全面性教育内容包含部分生理知识, 更注重传递多元、包容、平等、尊重的价值观, 以学生为中心的方法传授沟通、协商与拒绝, 避免寻求性与生殖健康服务时产生的羞耻感, 性与人际关系, 性别平等, 性心理和生命教育等内容。

本研究发现, 学生的性心理健康水平处于中等水平, 说明我们的性教育存在一定缺失; 性心理健康水平与前测比较存在显著差异, 说明在心理健康教育中渗透全面性教育取得一定效果, 特别是对提高学生性知识、适应生理变化、认同自身性别、合理看待有关性问题方面效果显著。性生理知识前后比较没有显著变化, 可能是学生随着身体发育, 通过各种途径已经获得了相关内容; 性自控力方面前后比较没有显著变化, 可能是因为文化和环境的影响, 学习前本身能够控制好或者压抑了性活动, 渗透教育后掌握了调适和控制性活动的方法但行为上没有发生明显变化。可见, 渗透教育效果显著, 同时也受学生欢迎, 能够在一定程度上满足学生性教育的需要, 高中心理健康教育中渗透全面性教育可行, 这与刘云、刘静在高中生物教学中渗透性教育得出的结论类似^[1, 2]。

通过收集学生接受各种渗透方式进行全面性教育后的反馈和问卷测验结果, 在高中心理健康教育中渗透全面性教育的内容是当前有效进行性教育的一种有益尝试, 教学效果显著, 在一定程度上弥补了学校性教育的缺位。当前部分心理老师正在心理健康教育中渗透全面性教育, 更深层的教学效果(科学性态度、性观念趋于稳定)可能在日后才能体现。本文中渗透教学效果采用定性分析和青春期性心理健康问卷进行评估, 往后的研究可以进一步多途径评估教学效果。此外, 日后的教学中需要不断开发全面性教育的教学活动资源包, 以便在心理健康课中进行全方位深层次的渗透, 甚至准备独立开设全面性教育课程。

参考文献

- [1] 刘云. 性教育在中学生物学教学中的渗透研究[D]. 山东: 山东师范大学, 2019.
- [2] 刘静. 贵阳市第十四中学高中生物教学中渗透“性教育”的实践研究[D]. 贵州: 贵州师范大学, 2014.

- [3] 申玲竹. 中学生性心理健康发展及干预研究 [D]. 重庆: 重庆师范大学, 2016.
- [4] 杨晓利. 贵州乡村中学性安全教育现状及促进对策研究 [D]. 贵州: 贵州师范大学, 2018.
- [5] 史轶群, 张嘉楠, 孙怡心, 等. 青春期性教育的现状与思考 [J]. 河北北方学院学报 (社会科学版), 2018, 34 (5): 93-98.
- [6] 周春艳. 全面性教育背景下瑞典学校性教育课程的实施经验与启示 [J]. 四川文理学院学报, 2022, 32 (3): 129-133.
- [7] 教育部. 中小学心理健康教育指导纲要 [EB/OL]. (2012-12-18) [2022-01-13]. http://www.gov.cn/zwgk/2012-12/18/content_2292504.htm.
- [8] UNESCO. International technical guidance on sexuality education [R]. Paris: UNESCO, 2018.
- [9] 张荣华, 闫瑞, 韩雪丰, 等. 中学生全面性教育内容框架的构建: 基于学习意愿的结构方程建模分析 [J]. 教育理论与实践, 2021, 41 (14): 21-24.
- [10] 骆一. 青春期性心理健康问卷的初步编制 [D]. 重庆: 西南师范大学, 2005.

The Penetration of Comprehensive Sexual Education in High School Mental Health Education

Wang Xianghui Gao Xianwen

Jiangxi Tellhow Animation Vocational College, Nanchang

Abstract: Objective: To explore the feasibility, method and effect of penetrating comprehensive sexual education in high school mental health education. Methods: This paper discusses the feasibility of permeating comprehensive sexual education in mental health education by means of literature analysis, and explores the teaching effect of permeating education by means of qualitative and quantitative analysis. Results: It is feasible and necessary to infiltrate comprehensive sexual education in high school mental health education. It can be carried out by classroom, club, lecture and league supplement. There were significant differences before and after comparison in sexual cognition, sexual opinion and self-adaptation ($p < 0.001$), and differences in sexual attitude and social adaptation ($p < 0.01$), which can help students adapt to physiological changes, identify their own gender, rationally treat sex-related issues and improve their level of sexual and mental health. Conclusions: There is a lack of sex education in high schools. It is a beneficial exploration to infiltrate comprehensive sexual education into high school mental health education, which is Popular with students, which can make up the gap of sex education in schools to a certain extent. Therefore, it is necessary to further evaluate the effect of permeation teaching.

Key words: Comprehensive sexuality education; High school students; Mental health education; Penetration