

# 中小学心理健康教育课程设计理念与方法

贾丽媛

哈尔滨师范大学，中国·黑龙江 哈尔滨 150000

**【摘要】**中小学心理健康教育在中小学生心理素质培养中担任着重要角色。而我国中小学心理健康教育课程起步晚，尚未全面普及，以及在教育教学中出现了一系列问题，如教学目标中知识理论轻实践、教学内容不够新颖、教学效果缺乏反馈等，因此本文基于我国的心理健康教育现状对中小学心理健康教育课程设计的理念和方法进行了系统梳理和深入探讨，并期望通过这些新兴的教育理念和方法，改进教学设计，丰富教学手段，加强情感教育，以促使学生提高心理素质，达到良好的教育目的和教育效果。

**【关键词】**中小学；心理健康教育；设计理念；教学方法

## 1 心理健康教育课的概念界定

心理健康教育课在我国中小学心理健康教学实践中出现过多种叫法，如心理健康教育活动课、心理辅导课等等，同属一个概念范畴的不同方面。随着教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的颁布，为了与教育部纲要叫法相统一，我国统一采用了“心理健康教育课”的说法，既体现了心理健康教育活动课的特点，同时又兼具团体辅导的功能。因此，本文将心理健康教育课的概念界定为：运用心理学方法，从学生心理发展特点入手，采用活动、团辅、讲授等方式，促进学生心理素质健全和完善的过程教育<sup>[1]</sup>。

## 2 心理健康教育课程设计理念

学校心理健康教育的对象是全体中小学生，而非某个个体。因此，心理健康教育应当具有普适性的特点。教师在进行课程设计时，应以学生的发展性特点为基础，从现实情况出发，同时对原有的课程模式进行创新和改造，形成一个开放、创造的心理学课堂。

### 2.1 营造愉悦放松的心理学课堂氛围

心理课不同于其他的传统课堂，其成果是潜移默化的，学生心理变化可能就发生在教师的一次鼓励、一个微笑或者同学们的一次掌声之间。因此，对于活动性极强的心理课来说，营造让学生安全放松的氛围是至关重要的。只有在学生完全放松和信任的环境之下，他们才能自由、无顾虑的表达自己，触发感受，进而思考，最终达到促使学生心理成长的目的。

### 2.2 创新课堂教学方式

丰富教学手段和方法，结合团辅、沙盘、绘画等多种形式进行课堂教学，激发学生的学习兴趣与动机。不断改进创新教学设计，学习最新的教育理念，实行素质教育，注重学生综合能力的培养。教学设计是课堂教学的核心与关键，良好的课程设计有利于学生对于教师教学内容更深刻明晰地把握，能够促使学生激发兴趣，调动其参与积极性。教师还要学会统筹现有的教学资源，实现系统最优化。同时在试讲、磨课、评课、听课等方面不断积累教学经验，提升自身的教师素养，为创新课堂奠定坚实的基础。在课程讲授过程中，杜绝教师一言堂，而是充分尊重学生的想法和观点，与学生平等对话，促进学生的潜能的开发与创造力的培养<sup>[2]</sup>。

### 2.3 以体验为主，提高学生的心理素质

心理健康教育课不是理论的堆砌课，而是一门以体验为主的

活动课。中小学生如今的课业压力越来越大，量化的分数与堆积如山的作业甚至有时候会成为压死骆驼的最后一棵稻草。社会未来更需要的是综合素质良好，具备独立自主意识、积极向上、阳光开朗、身心健康的接班人，而不是缺乏自我认识、唯唯诺诺、唯分数论的标准化制造工具。心理健康教育课程是开启学生心灵的窗口，它能抚慰受伤的灵魂，让学生在不断自我探索之中了解自己，建立稳定的价值观，并确立自己的目标，同时在体验的过程当中，收获快乐，健康成长。

### 2.4 提升教师专业素养，深入浅出，融汇心理学知识

尽管中小学心理健康课以活动为主，但教师仍不可放松对于心理学理论知识的学习与把握。心理学理论知识是了解中小学生心理发展概况、进行课程设计的基础。心理健康教育课不能仅具备趣味性，还要兼具科学性、实用性。在学期末的总结课中，教师可以与学生以总结的方式进行互动，并在对话中以潜移默化的方式将这些知识传递给学生，达到良好的教育效果<sup>[3-5]</sup>。

## 3 心理健康教育课的教学设计方法

### 3.1 讲授法

讲授法是指教师以讲解为主向学生传授心理健康教育的知识。这种方法是心理课最常用的方法，通过此法，可以让学生更简明直白的理解教师的意图，同时这种方法对教师的心理学理论基础知识要求较高，要尽可能熟悉每个章节的具体内容，并提前备课。

### 3.2 讨论法

讨论法是指利用集体思考的方式进行脑力激荡，发生连锁反应，以引出更多的创意和想法。想法尽可能越多越好，不必顾忌想法是否可行；鼓励自由想象，想法不受限制；无论学生的想法是怎样的，都不予置评；可以让学生自由组合，吸取他人意见，改进自己的意见。

### 3.3 角色扮演法

角色扮演法是指通过扮演角色的方式让扮演者内心受到触动进而发生改变的过程。即让学生扮演一个与自己完全不同的人物，并分析其背景、性格、行为动机等等，在亲身表演当中体会人物的心理活动，从而增强对于自己以及他人的认识。主要形式有空椅子、心理剧等等。空椅子法中，既可以与自己对话，也可以坐在一张椅子上对着另外一把椅子和他人对话。如此重复多次。

### 3.4 操作法

操作法是指借助绘画心理分析、房树人绘画的方法。在房树

(下转 55 页)

性，提高实际动手能力。

### 2.3 以分层分类为辅助推进“因人施教”的创新措施

要重视学生差异、落实因人施教，可以对小学美术教学进行创新，实施分层分类个性化教学，让美术课程教学和学生实际情况保持契合。具体来说，可以在每个班级正常进行美术课的基础上，增设每周一次的“走班”学习。所谓“走班”，就是打破班级界限，让学生根据自己的兴趣爱好或者学习实际情况，参与到美术课程中来。在每周的“走班”美术教学中，可按照美术教学类型进行分类，例如分设素描、水彩画、剪纸、手工等若干班级，让学生自主报名到具体的班级上课。这种方式，是对传统小学美术教学的一种创新，既保证了在常规课程中学生的美术素养得到全面的培养，也给予了学生重点培养美术兴趣爱好的机会，让学生学习美术的氛围更加浓厚。但是，这种新的方式也是对小学美术老师的一种挑战，要求老师能够全面掌握学生美术学习的情况，在尊重学生主观意愿的基础上做出引导，帮助学生准确的认识自己美术学习的优劣势，从而进一步发挥“走班”教学的作用。同时这也是对学校美术老师师资力量统筹协调的考验，主要美术老师牢固树立服务学习的意识，发挥乐于奉献的精神，才能配合学校实现教学模式的创新。

### 2.4 以多维评价为目标完善“正向激励”的评价方式

教学评价关系着学生美术学习的成效和发展，是小学美术教学中的一个重要环节。老师可以设置多维度的评价方式，例如老师点评、小组互评，或者通过作品展让学校其他同学来评一评。这些多维度的评价，可以更加有利于学生主动去提高自己的美术水平，能够营造出他们实践创作的热情，更加敢于用美术表现自己的所思所想，充分地认识自己的独特价值。但是需要指出的是，因为小学生心理发育不成熟，面对挫折或者批评不容易调节情

绪，因此无论是哪一种方式的评价，老师都需要在评价的过程中多进行正面的鼓励和引导，通过正向的激发，树立学生学习的信心，也能够更加激发学生的创作热情。例如老师在带领学生学习完《防灾减灾》一课后，由学生每人完成一幅该主题的画，并在班级内部组织一次小画展，让学生各自介绍自己的作品，并相互说说其他同学的作品好在哪里，通过学生相互之间的肯定与表扬，加强了学生美术语言的表达能力，培养他们自我分析和反思的意识，也得到了精神上满足，学习的体验感和获得感更强。

### 3 结束语

在新课程理念下，小学美术教学要向着重实践、重参与、重差异的方向发展，才能更好的培养学生全方面的素质。这都需要小学美术课程不断进行改革和创新，在教学流程、教学模式、教学创新和教学评价等方面进行深入的研究和探索，提高小学美术课堂的实效性，推动新课程理念下的小学美术教学不断发挥功能和魅力，促进学生的智力发展，培养了他们的创新创造能力，提高艺术审美水平。

#### 参考文献:

- [1] 董剑. 新课程理念下小学美术教育教学改革与创新[J]. 软件(教育现代化)(电子版). 2019, (08): 43.
- [2] 杨岩. 新课程背景下小学美术教育创新改革研究[J]. 南北桥. 2020, (08): 146.
- [3] 李玲. 探究信息技术背景下的小学美术创新教学策略[J]. 百科论坛电子杂志. 2020, (07): 589.

#### 作者简介:

李颖(1993-)，女，汉族，籍贯：江苏镇江，本科，职称：二级教师，研究方向：小学美术。

(上接53页)

人测验当中，教师可以分析图画中图像的相对关系以及具体意向，来分析潜藏在当事人内心的矛盾与冲突。另外，教师可以在课堂当中借助绘画心理分析进行班级分享活动，使那些不擅长情感表达的学生以图画为载体进行自我表达<sup>[6-8]</sup>。

### 4 总结与展望

课程在教学中担任着重要角色，它不仅是教育教学工作中的基本元素，更是对学生的身心发展施加影响的重要手段。一个优秀的课程设计能够起到良好的教学效果，使学生受益匪浅。因此，心理健康教育课程继续关注课程设计的研究是非常有必要的。为此，本文对心理健康教育课程设计的原则和方法进行了系统的梳理，以期通过改善教学设计、完善教学理念，选择更合适的心理健康教育教学方法促进学生对心理学知识的掌握和心理素质的培养，让每一位学生都受益于新型的心理健康教育课堂理念和课程设计，更加健康、全面、快乐地成长。

#### 参考文献:

- [1] 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 (07): 65-68.
- [2] 叶一舵, 项传军. 论中小学心理健康教育的实施途径[J]. 福

建教育学院学报, 2001 (01): 39-4

- [3] 余涵. 学校心理健康教育文献综述[J]. 四川教育学院学报, 2011, 27 (10): 116-119.
- [4] 蒋常香, 毛莉婷, 刘小青. 体验式教学在高校心理健康教育课程中的实践探索[J]. 教育学术月刊, 2013 (12): 76-80.
- [5] 卫萍. 学校心理健康教育课程的设计[J]. 合肥学院学报(自然科学版), 2004 (02): 71-75.
- [6] 蔡新华. 浅析高职院校心理健康发展课程的内涵及效能[J]. 科教文汇(中旬刊), 2019 (08): 156-157.
- [7] 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 (08): 53-56.
- [8] 路学会. 初中心理健康教育活动课的设计与实施策略研究[J]. 华夏教师, 2019 (35): 35-36.

#### 作者简介:

贾丽媛(1997-), 女, 汉族, 山东禹城市人, 学生, 教育硕士, 研究方向: 心理健康教育。