

基于核心素养的中小学心理健康教育融合方法

吴彩云

(淮安空港卓文学校 223200)

摘要：现当今，随着我国经济的快速发展，核心素养是国际上许多国家与地区进行教育改革密切关注的问题，学生发展核心素养既包括能力，又包括品格。当前，中小学心理健康教育重视心理问题，轻视积极心理培养、教学方法单一的困境中，可以基于核心素养构建积极心理教育课程体系、学生评价指标体系、开展教师专业培训系列举措促进中小学生学习积极心理的培养。

关键词：核心素养；中小学；心理健康教育；融合方法

引言

核心素养的培养是促进中小学生学习发展的重要教学任务，处在中小学阶段的学生正是学习比较关键的环节，所以提高学生的心理素质能力也是比较重要的。中小学阶段是学生学习发展的关键时期，注重学生心理核心素养的培养发展愈来愈重要，做好这些基础性工作，才能真正为学生的良好发展起到促进作用。

1 心理健康核心素养

2016年9月13日，国家公布了《中国学生发展核心素养总体框架》，以培养全面发展的人为核心，分别从文化基础、自主发展、社会参与三个维度展开。综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大核心素养，具体细化为国家认同等十八个基本要点。核心素养的提出反映了国家对于21世纪现代人的要求，核心素养是个体适应社会发展和终身发展所必备的品格和能力，它包含主体性、社会性和文化性三个方面。其中主体性主要是关于自身发展的素养，包括身体（生理）、精神（心理）、个性品质等方面的素养，精神（心理）素养作为核心素养的一个重要方面，在发展核心素养的过程中，起着重要的作用，由此凸显了培育心理健康核心素养重要性。同时教育部2002年印发的《中小学心理健康教育指导纲要》中指出中小学心理健康培育的重要作用，同时强调中小学的心理素养，可见心理健康素养在中小学生学习核心素养的形成过程中起到了至关重要的作用。心理健康包括基本的自我认知能力、和谐的人际关系、良好的适应能力、能有效地宣泄与控制自己的情绪的能力和健全的人格等。核心素养中提到的学会学习、健康生活和责任担当也正是心理健康的内容的体现。学会学习主要体现在学生的学习意识、学习方法和学习的调控和评估等方面，其中学会学习中强调学生的学习意识的形成和学习进程的评估监控与心理健康教育中的培养学生的自我认知能力和良好的适应能力的要求是一致的。同时健康生活综合表现在学生认识自我、发展身心和规划人生等方面，具体包括真爱生命、健全人格和自我管理。健康生活与心理健康教育内容中提出的内容是完全一致的。责任担当中包括的社会责任强调具有团队意识和互助精神，这与心理健康教育中提到的和谐的人际关系也是一致的。核心素养中提出的学会学习、健康生活和责任担当都与心理健康教育的内容都是一致的，由此可见形成中小学生的核心素养中，培育心理健康核心素养起着至关重要的作用。

2 核心素养的中小学心理健康教育融合方法

2.1 基于核心素养的积极心理教育课程体系建设

课程是教育改革的“良方”，是促进学生发展的重要教育资源。

新课程改革以来，国家实施三级课程管理，课程管理方式的变革为学校课程建设赋予了更多自主权，很多学校开始着手进行课程建设。在当代社会，判断学校课程建设质量的高低首先要看是否为学生提供了必需的素养，这就意味着要培养中小学生的积极心理，必须将积极心理教育纳入学校课程体系中。中小学积极心理培养目标的制定以及教育内容的选择要以核心素养为基础，只有这样，才能确保中小学积极心理教育的系统性、连贯性以及序列性，从而有利于培养学生的积极心理。例如，某小学从学校学生实际出发，提出了基于核心素养的学校课程建设思路，在课程建设方案中，设计了“品格课程”来培养小学生的积极心理品质；围绕品格课程，制定了总体培养目标以及分学段的培养目标；又开发了学安全、守规则、会感恩、体魄健等系列课程。

2.2 优化教学课程设置

中小学生的生活较为简单，大多数学生每天都是遵循着两点一线。生活经历有限、社会阅读较少，导致学生对纷繁复杂的各类信息缺乏辨别能力，外加学生具有更多接触网络的机会，痴迷游戏、受低俗主播的影响、陌生交友等会对其身心成长造成负面印象影响。为此，应注重对学生的关注、优化课程设置。例如，除了日常教学应注重对正确价值导向的渗透，促进心理健康教育，构建良好的班风学风。在德育教学中还可引入真实的社会新闻案例、展开社会实践活动，给予学生真实的社会体验，以提高学生的分辨意识，使其逐渐形成社会意识、规则意识和正确的价值观。

2.3 心理能力构成要素

中小学心理核心素养的构成主要是心理能力、心理品质、思维品质几个重要的部分。如心理能力构成要素，这是学生认知以及适应达到的素质水平。学生在认知方面有感知觉以及注意力和记忆力等。适应能力方面就涉及自我适应力以及适应他人和环境的能力。学生的心理能力素质对学生行为表现有着制约作用，学生的适应环境能力强以及有着比较高的承压能力，学生就比较容易来调整自身的情绪，对自己的乐观心境就能有助于表现出来，避免发生焦虑以及抑郁相关消极的情绪，这对学生积极行为的表现有着良好的作用。学生心理能力核心素养的实际培养的时候要注意，对学生心理潜能的培养也是比较重要的，需要和指导纲要的要求相结合，从心理知识宣传以及唤醒学生心理潜能方面加强重视，把学生心理能力转变成显性心理能力，促进学生发现自身独特价值，促进学生实现自我发展的目标。

2.4 多途径加强心理健康教育

首先，学校必须要依据心理健康教学任务，合理安排教学课时，

要确保教师能够按质按量完成教学任务。而且考核上与其他课程等同,必须要加强考核与鼓励相结合,才能提高师生重视度。其次,通过多种教学模式开展教育,采用竞赛、游戏等各种形式开展心理活动,让学生在参与过程中感受到心理健康教育的重要性与魅力。同时,还要将心理健康教育渗透到其他学科教学中,结合教学实况进行改革。比如,小学语文阅读教学中可通过人物形象分析,培养学生形成健全的人格。

2.5 建立学校心理健康评价体系

(1) 确定心理健康教育评价的内容心理健康教育的目标是促进中小学生的心理健康发展,培养学生的乐观的品质,形成健全的人格,提高学生的心理健康水平,心理健康评价的目的是使评价发挥检查、监督、评判、培育学生健康的心理品质。心理健康评价体系应该包括心理健康教师队伍的建设、教育过程和教育成效进行评价。教师队伍建设应该包括学校心理健康教育教师接受培养和培训的质量。心理健康教育不仅包括心理健康教育活动的开展,还包括心理健康环境的创建。学校进行评估时关注学校的心理健康教育,同时对学校的心理健康教育环境也要进行评估,加强学校对于心理健康教育的重视,对学生的心理健康核心素质的培育具有积极的作用。但与此同时要建立一套规范的心理健康评价指标,具有教育成效的评价标准应该是满足学生的心理需求,满足学生心理成长与发展的要求程度和解决和疏导学生心理成长与发展中的问题。对学校进行评估时,应该将这些内容纳入评估体系,同时必须考虑不同经济发展地区学校的差异,避免“一刀切”的评价,促进心理健康培育的发展。(2) 确立并贯彻实施评价体系为了保证心理健康教育的质量,促进学生心理健康核心素质的形成,必须要建立一套完善的心理健康教育评价体系,评价体系的实施有利于心理健康教育的有序开展。教育部门可以邀请一些专家组成评价小组对所实施的心理健康教育进行质量评价,注意对心理健康教育进行评价时,要考虑不同经济发展地区的背景,采用结构评价、过程评价和结果评价多种评价方式。对心理健康教师的任用、工作环境和工作程序采用结构评价,对心理健康教师在进行心理健康教育是否与家长进行合作和如何制定个别化的矫正计划。结果评价是评价体系中重要的一个环节,通过调查学生和家長心理健康教育是否满足学生的心理健康需求为指标衡量心理健康教育的水平。通过家长、教师和学生共同参与评价,同时心理健康教育工作者自评、专家监督与评价一体化,确保发挥心理健康教育评价体系的作用,促进学生形成心理健康核心素养。

2.6 基于核心素养的教师专业发展

培养中小学生的积极心理,心理健康教师非常重要,而其他任课教师也在其中扮演着重要的角色。中小学全体教师只有齐心协力,在中小学生积极心理的培养上才能形成教育合力。因此,基于核心素养促进教师专业发展是培养中小学生积极心理的重要路径之一。从国家层面上讲,应基于核心素养制定通用的教师能力和资格标准,推动核心素养的落实。从学校层面上讲,基于核心素养框架,打破学科壁垒,进行学科整合,开展学校课程建设,更好地培养学生积极心理服务。对于教师而言,在观念层面上,教师要充分认识核心素养,将学生培养目标从追求分数转到育人为本,转到立德树人上来;在教育教学中,教师要将学生积极心理的培养渗透到

学科教学中,通过教学落实核心素养,使其转化为学生素质。

2.7 从心理健康教育的具体目标探究

心理核心素养的实现离不开心理关键能力的培养。核心素养应能直接体现学生分析心理问题、解决心理问题和预防心理问题的能力。《纲要》在心理健康教育的具体目标中提到了要培养学生“自主自助和自我教育能力”“调控情绪能力”“承受挫折能力”“适应环境能力”。心理健康教育以发展性辅导为主,内容应贴合学生实际。鉴于此,心理关键能力分为自助力、调适力、发展力、实践力。自助力是指通过心理健康教育,学生能够从教师那里获取的心理知识与技能,并运用到自身所面临的心理困扰或心理问题上。它是自我解决问题的能力,实现“助人自助”的心理健康教育理念。调适力是指通过心理健康教育,学生获得调节适应认知、情绪、意志等内部心理活动以及个体与外部环境的矛盾的能力。通过调适力学生达到自我认知、情感、意志、行为四个方面的协调稳定,并能应对外界环境的复杂变化,保障个体健康发展。发展力是指通过心理健康教育,学生能够激发潜能,获得积极向上、乐观开朗的心理品质,发现自身特长所在,最终达到自我实现的能力。心理健康教育不仅要矫正有少数学生的心理问题,更应使大多数健康学生获得持久发展的动力,与没接受过心理健康教育的个体相比,气质完全不一样,具有良好的心理状态。实践力是指通过心理健康教育,学生运用所学心理知识与技能表达自我的观点、支持某种言论、参与社会实践的能力。例如参加学校心理社团、举办心理志愿者活动以及当选班级心理委员,及时帮助有需要的同学等。

结语

核心素养以全面发展的人为出发点和归宿,强调充分发展中小学生的全面、自由与和谐这三大素养,使中小學生具备适应终身发展必备的品格和能力。核心素养的三个维度和六大核心素养都强调了心理健康素养的作用,培育心理健康核心素养对于发展学生的核心素养起到不可或缺的作用。作为心理健康培育的学校应该加强对心理健康教育的重视,建立心理健康评价体系,加强心理健康教师队伍的建设,教师是决定心理健康核心素养能否落位的关键。同时学校加强与家庭和社会的合作,形成教育合力从而真正的发展中小學生心理健康核心素养。

参考文献

- [1] 齐晶.核心素养指导下小学心理健康教育课程的设计[J].才智,2019(24):152.
- [2] 高李英,尤佩娜,李洋,丁笑迎.园艺心理:核心素养背景下小学心理健康教育新尝试[J].中国教育学刊,2018(S2):77-79.
- [3] 申喆.中小学心理核心素养体系的构建[J].基础教育研究,2019(11):75-77.
- [4] 申喆.中小学心理核心素养的内涵与构成[J].中小学心理健康教育,2019(13):67+69.
- [5] 王菊芳.当前学校心理健康教育中存在的问题与对策[J].四川职业技术学院学报,2018(2).
- [6] 王新梅.国外、港台地区学校心理健康教育对我国大陆中小学心理健康教育的启示[J].新疆教育学院学报,2019(4).