

# Practical Exploration of Psychological Education Curriculum in Improving the Mental Health Literacy of Primary and Middle School Students

Hong Zhang

Psychological Consultant Association, Taiyuan, Shanxi, 030000, China

## Abstract

At present, students' mental health education is increasingly valued by all walks of life. This paper takes "the practice exploration of psychological education curriculum to improve the quality of mental health literacy of primary and middle school students" as the research theme, adopts the method of practical research, selects some urban and rural schools for curriculum implementation, and tracks the implementation effect. The results show that psychological education courses play a positive role in enhancing students' psychological adaptability, interpersonal skills, life skills, self-cognitive ability and other aspects, and effectively improve students' mental health literacy. The scientific nature of the course content, the guidance of teachers and the subjectivity of students are the key to the successful implementation of the psychological education curriculum. Based on the research findings, it is proposed that the psychological education curriculum should be widely introduced into the primary and secondary schools, and the detailed curriculum design and teaching methods also need further research and exploration. This research has important theoretical and practical significance.

## Keywords

psychological education curriculum; primary and middle school students; mental health literacy; practical research; curriculum implementation

# 心理教育课程在提升中小学生学习心理健康素养中的实践探索

张宏

心理咨询师协会, 中国·山西太原 030000

## 摘要

当前, 学生心理健康教育日益受到社会各界重视。论文以“心理教育课程对中小学生学习心理健康素养提升的实践探索”为研究主题, 采用实践研究的方法, 抽取部分城乡学校进行课程实施, 并对实施效果进行跟踪研究。研究发现, 心理教育课程在增强学生的心理适应能力、人际交往能力、生活技能、自我认知能力等方面起到了积极的作用, 有效提升了学生的心理健康素养。其中课程内容的科学性、教师的引导性和学生的主体性是成功实施心理教育课程的关键。基于研究发现, 提出心理教育课程应广泛引入中小学阶段, 详细的课程设计和教学方法等方面也需要进一步的研究和探索, 此研究有着重要的理论和实践意义。

## 关键词

心理教育课程; 中小学生学习; 心理健康素养; 实践研究; 课程实施

## 1 引言

在当下社会, 学生心理健康教育成为教育工作者和社会各界的关注重点。学生在成长过程中, 其心理健康状况的优劣不仅影响其个体健康, 进一步影响其家庭乃至学校教育等更大环境。然而, 相应地, 学校心理健康教育也面临着系列挑战, 如教育资源的限制、专业教师的贫乏等, 这些问题造成了学生心理健康教育工作的困境。为此, 如何提高学生心理健康素养, 特别是通过课程的方式, 是我们需重视的问

题。论文以实践研究的方式, 关注揭示心理教育课程在提升中小学生学习心理健康素养中的作用, 研究心理教育课程对学生成长过程中的积极影响, 并进一步探讨课程内容和教学方法等方面的优化, 力图一直查找和创造新的、有效的教育实践路径。

## 2 心理教育课程的概念与重要性

### 2.1 心理教育课程的定义和目标

心理教育课程是一种专门设计用于提升学生心理健康素养的系统性教育课程, 旨在通过多种教学活动和实践环节, 帮助学生发展健全的心理素质<sup>[1]</sup>。该课程以心理学理论为基础, 以促进学生的全面发展为导向, 融合了心理健康教

【作者简介】张宏(1966-), 女, 中国山西太原人, 本科, 编辑, 从事心理健康研究。

育的核心理念和方法。

定义方面，心理教育课程通常被理解为学校教育体系内的一部分，注重学生心理健康的全面培养。不同于传统的学科教育，心理教育课程关注学生的心理需求和情感发展，涵盖了情绪管理、人际交往、自我认知、应对技能等多个方面。它不仅在帮助学生解决现实心理问题方面发挥积极作用，更重要的是预防心理问题的发生，为学生提供一种全方位的心理支持和指导。

目标方面，心理教育课程旨在提升学生的心理健康素养，具体包括几个关键层面。一是增强学生的自我认知能力，使学生能够正确认识自我，理解自己的情绪、特质和行为；二是提高学生的心理适应能力，使学生能够有效应对生活中的各类压力和挑战；三是培养学生的人际交往能力，帮助学生建立与他人的良好关系，发展协作与沟通的能力；四是提升学生的生活技能，增强他们在实际生活中的应对与解决问题的能力。心理教育课程还致力于构建一个和谐的校园氛围，使整个教育环境更有助于学生的心理健康发展。

总的来说，心理教育课程的定义和目标明确强调了对学生全面心理素质的培养，提供了系统性、科学性的教育内容，为学生的长远发展奠定了坚实的基础。

## 2.2 心理健康素养的内涵和重要性

心理健康素养是指个体在心理健康领域所具备的知识、态度和技能，是维持个体心理健康和提升生活质量的重要基础。心理健康素养包括多个维度，主要涵盖自我认知、情绪调节、人际交往、压力应对以及问题解决等方面。具备良好的心理健康素养不但有助于个人应对日常生活中的各种挑战和压力，还能促进个人身心发展的整体平衡。

在中小学阶段，学生正处于身心发展的关键时期，心理健康素养的培养具有极为重要的意义。一方面，良好的心理健康素养可以帮助学生形成积极的自我认知，提高情绪调节能力和抗压能力，进而减少焦虑、抑郁等不良情绪的发生。另一方面，心理健康素养的提升还能促进学生的人际交往能力，使其能够在校园和家庭环境中建立良好的人际关系，形成和谐的社会适应能力。培养心理健康素养还能够增强学生的生活技能，帮助他们应对生活中的各种问题和挑战，从而为未来的成长和发展奠定坚实的基础。

因而，在中小学阶段加强心理健康素养的培养，不仅是对学生个体发展的关注，更是维护整体社会心理健康的重要举措。通过科学的心理教育课程，能够系统地提升学生的心理健康素养，从而实现全面发展的教育目标。这也为心理教育课程在中小学阶段的广泛引入提供了理论依据和实践支持。

## 2.3 心理教育课程在中小学阶段的作用

中小学阶段的心理教育课程在学生心理健康素养的培养中具有重要作用。这类课程通过系统的心理知识教育和技能培训，帮助学生提升自我认知能力、心理适应能力和人际

交往能力，增强对生活压力的有效应对。心理教育课程可以预防和缓解学生的心理问题，促进其全面发展和个人成长，为日后的学习和生活奠定良好的心理基础。

## 3 心理教育课程实施的实践研究

### 3.1 研究对象与研究方法

选取了部分来自不同地区的城乡中小学校作为研究对象，样本涵盖了多个年级段的学生，确保研究结果的广泛适用性与代表性。在研究对象的选取过程中，重点考虑了学校所在地区的城市化水平、学生的成长环境以及各校在心理教育方面的基础设施和教师配备情况，以保证样本的多样性和数据的综合性。

研究方法采用实践研究中的定量与定性相结合的方式展开。定量研究主要通过问卷调查的形式，对心理教育课程前后的学生心理健康素养进行测评。问卷内容包括心理适应能力、人际交往能力、生活技能、自我认知能力等维度，以科学权威的心理健康测评工具为基础，确保数据的可靠性和有效性<sup>[2]</sup>。定性研究则通过课堂观察、师生访谈、家长反馈等方式，深入了解心理教育课程在实际教学中的具体实施情况和面临的问题。在实施心理教育课程的过程中，研究团队与各校教师密切合作，跟踪记录课程执行的每一个阶段，从课程设计、教师培训、到课堂教学及其效果评估，均进行详细的记录和分析。

实践研究还考虑到不同年级学生的心理发展特点，对心理教育课程的内容和教学方式进行了适应性的调整。例如，低年级侧重于基础心理素养的培养，高年级则进一步深化心理健康教育内容。这些适宜性的调整确保了不同年龄段的学生能充分受益于心理教育课程<sup>[3]</sup>。研究数据通过科学的统计分析方法进行处理，对比分析课程前后学生心理健康素养的变化，以准确评估课程实施的效果。通过这种综合性的研究方法，研究得以全面、有深度地揭示心理教育课程在中小学阶段的实施效果及其潜在价值。

### 3.2 心理教育课程的实施过程与策略

在心理教育课程的实施过程中，遵循科学性、系统性和个性化相结合的原则，具体策略主要包括课程设计、课程实施和效果反馈三个方面。

在课程设计方面，采用基于发展心理学和教育心理学理论的课程框架，设置多样化的主题，如自我认知、人际交往、情绪管理等，旨在全面提升学生心理健康素养。课程内容注重贴近学生生活，具有趣味性和互动性，激发学生的学习兴趣 and 参与积极性。

在课程实施方面，强调情景教学和体验式学习方法，通过角色扮演、小组讨论、案例分析等手段，提高学生的参与度和认同感。教师作为引导者，应善于运用多种教学方法，关注学生的个体差异，提供个性化的指导和支持，确保每位学生都能在课程中受益。

在效果反馈方面,通过问卷调查、访谈和课堂观察等多种方式,对课程实施效果进行全面评估。收集学生的反馈意见,及时调整和优化课程内容与教学策略,提高心理教育课程的针对性和实效性,确保能够有效提升中小学生的心理健康素养。

### 3.3 实施效果的评估与分析

效果的评估采用了定量与定性相结合的方法。通过量化问卷调查收集学生在心理适应能力、人际交往能力、生活技能和自我认知能力等方面的数据变化,辅以教师和学生的访谈记录进行定性分析。研究结果显示,大部分学生在参与心理教育课程后,这些心理素养方面都得到了显著提升。特别是心理适应能力和人际交往能力的进步尤为明显。教师普遍反映学生在课堂参与度和主动性方面有显著提高,从多角度证明心理教育课程具有实际效果。

## 4 心理教育课程实施成功的关键因素及推广建议

### 4.1 课程内容的科学性

在心理教育课程的实施过程中,课程内容的科学性是影响其成功与否的关键因素之一。科学性主要体现在课程内容的理论基础、系统性和实用性三个方面。心理教育课程应当建立在坚实的心理学理论基础之上,如发展心理学、教育心理学和社会心理学等,这些理论能够为课程的设计提供指导,并确保课程内容的科学性和可靠性。

系统性是指课程内容应具备系统的知识框架和结构化的教学安排。一个系统性的心理教育课程通常包括基础知识、应用技能和综合训练三个层次,通过由浅入深的教学过程,让学生循序渐进地掌握心理健康知识和技能。这不仅有助于学生全面了解心理健康的重要性,还可以提高他们在实际生活中应用这些知识和技能的能力。

实用性是课程内容的另一个重要方面。心理教育课程应当注重与学生日常生活的联系,课程内容要贴近学生的实际生活情境,涵盖他们可能遇到的心理问题和挑战,如学习压力、人际关系、情绪管理等。通过案例分析、角色扮演和实践活动等方式,帮助学生将理论知识转化为实际操作,提高他们解决实际问题的能力。

除了上述三点,课程内容的持续更新和发展也不可忽视。随着社会环境的变化和学生需求的不断变化,心理教育课程内容需要不断进行更新和调整,确保其与时俱进。引入最新的心理学研究成果和教育方法,能够增强课程的时效性和前瞻性。

具备科学性的课程内容是心理教育课程成功实施的重要保障,它不仅能提高学生的心理健康素养,还能帮助学生在成长过程中更好地应对各种心理挑战和压力。

### 4.2 教师的引导性

在心理教育课程实施中,教师的引导性是至关重要的因素之一。有经验的教师能够通过有效地引导,帮助学生更好地理解 and 内化心理健康知识,提升心理素养。教师不仅仅是知识的传授者,更是学生成长过程中的支持者和引导者。在课程中,教师需要具备深厚的心理学理论知识和专业技能,以便能够准确把握学生的心理需求和问题。

教师应注重与学生的互动,通过讨论、角色扮演、情景模拟等多种教学方法,激发学生的参与积极性和思考能力。在引导学生时,教师需要灵活运用激励手段,鼓励学生表达自己的观点和情感,创造一个开放、信任的课堂氛围。通过与学生的有效沟通,教师能够及时了解学生的心理状态,并给予适当的指导和支持。

教师的引导性还体现在对课程内容的灵活掌握和应用上。根据不同学生的年龄和心理发展特点,教师需要调整教学策略,以确保课程的适应性和有效性。这样的个性化引导有助于增强学生对心理教育课程的兴趣和投入,促进学生心理健康水平的全面提升。在教师的引导下,心理教育课程能更好地发挥其应有的作用。

### 4.3 学生的主体性

在心理教育课程的实施过程中,学生的主体性发挥着至关重要的作用。研究表明,当学生在课程活动中能够主动参与并进行自主思考,其心理健康素养的提升更为显著。有效的课程设计应当注重学生的个人体验,通过互动式和参与式的教学方法,激发他们的兴趣和积极性。建立学生为主体的课堂环境,给予其表达情感与观点的机会,使其在情感体验中获得心理成长。赋予学生一定的选择权和责任感,能够增强他们的自我认知与独立能力,为长远的心理健康奠定基础。

## 5 结语

通过研究发现,心理教育课程能帮助中小学生学习提高心理和人际交往方面的能力。为了让心理教育课程有效,课程内容要科学,教师要引导,学生要参与。虽然研究取得了成果,但还可以改进。未来的研究可以包括更多地区和类型的学校,探讨更好的课程设计和教学方法,也需要关注政策和制度建设。这样可以更好地支持我国中小学心理健康教育的发展。

### 参考文献

- [1] 范艳华.中小学生学习心理健康教育与管理问题探究——评《中小学生学习心理健康教育》[J].中国学校卫生,2021,42(8):10002-10004.
- [2] 郭新军.浅谈中小学生学习心理健康教育[J].幸福生活指南,2019(21):247-249.
- [3] 朱全中.中小学生学习心理健康教育的区域实践[J].江苏教育研究,2023(3):13-16.