



理论篇

第一章 绪 论

第一节 心理活动课的内涵

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。为了深入贯彻《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》及《中共中央办公厅国务院办公厅关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》,进一步指导和规范中小学心理健康教育工作,在总结实验区工作经验的基础上,教育部2009年9月25日特制定《中小学心理健康教育指导纲要》。

开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样,其中心理活动课是重要的形式之一。心理活动课在小学可以以游戏和活动为主,营造乐学、合群的良好氛围;初中以活动和体验为主,在做好心理品质教育的同时,要突出品格修养的教育;高中以体验和调适为主,并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。其次个别咨询与辅导也是心理健康教育的重要方式,还要将心理健康教育和学校教育教学活动密切结合。另外,家庭教育也是重要的心理健康教育阵地。

一、心理活动课的含义

在教育实践中,心理活动课有不同的称谓,有的称为“学校心理课程”;有的称为“心理辅导课程”;有的称为“心理教育活动课程”;有的则不愿称其为课程,代称为“心理素质培养”或“心理教育活动”,这些称谓很相似,但在实际运用中,不同的人对其赋予不同的内涵。目前现实中对心理活动课有两种误解:一是认为心理教育活动课是新增加的,如同一般学科课程一样,主要是向学生讲授心理学知识,比如一些学校把改版的初一思想政治课讲成了心理学知识传授,或将心理学知识以讲座形式讲给学生。这种倾向的存在,主要在于对心理教育缺

乏全面的、深刻的认识,不了解心理活动课的实质。二是认为心理活动课主要是针对学生的心理问题而开展团体辅导和个别辅导,把辅导内容局限于学生的问题,把辅导形式局限于团体辅导与个别辅导,把辅导的对象局限于个别学生,使心理教育目标问题化。真正的心理活动课是一种面向全体学生的、以正面教育为主的活动课程,辅导目标重在发展和预防。

心理活动课是以学生的成长与发展为立足点,以培养学生的健康心理为主旨,以学习、生活、人际交往为主要内容,通过情景体验、角色扮演、讨论分析等多种形式的系列辅导活动,通过辅导可以帮助学生形成良好的自我观念,增强其情绪调控能力和耐挫能力,具有良好人际关系和社会适应能力。

二、心理活动课的性质

心理活动课属于“活动课程”范畴。按照我国的教育实践,1992年国家教委颁布的新《九年义务教育小学、初级中学课程计划》,1994年修订的活动类课程精神,认为“活动课程”是以充分而有特色地发展学生基本素质为目标,按照各种实践活动项目和特定活动方式组成的一种辅助性课程形态。

现代的课程发展经历了三个阶段。

(一) 经验主义课程

在经验主义课程的提出者杜威看来,教育就是连续地改造和建构经验,是通过经验谋求经验的不断成长和发展,因此,经验不仅是教育的目的,还是教育的方法。杜威的经验主义课程中所强调的“经验”是主体能动性、实验操作性和反省性思维性。

杜威的经验主义课程是一种儿童中心课程,是把儿童作为“学习主体”,以儿童的直接经验、需要、动机、兴趣和心理发展为课程整合的核心,目的是促进儿童的经验生长和人格发展。

(二) 学问中心课程论

学问中心课程论的核心就是课程设计要着眼于反映现代科学的成就,强调科学的基本概念与掌握科学方法,因此这次改革运动形成了极其鲜明的“学问中心课程”的内容与方向、特点与性质。学问中心课程也被称作学科中心课程,这次课程改革运动受到了许多学者的支持,最典型的代表是布鲁纳。

学问中心课程中所体现的教育观和唯理智论是非常明显的。布鲁纳认为学校是进入心智的门户,不单是生活的准备,终究是特殊的生活形式。他还指出教育的最一般目标是追求“卓越性”,意味着教育成绩优异的学生,同时也意味着帮助每一个学生获得最好的智力发展。学问中心课程有学问化、专业化和结构化三个特点。

(三) 人本主义课程

人本主义课程是在批判学问中心课程的“非人性化”的浪潮中应运而生的。这种课程追求的是“学生中心学校”的复兴或者说“学习者中心课程”的构成。它主张学校课程的“人本

化”，应该实施三类课程——学术性课程，人际关系课程和自我意识、自我实现课程。

人本主义课程有三个特点：第一，学校的重心由授受大学学者书斋的学问知识过渡到尊重学习者的本性与要求；第二，承认儿童的学习方式同成熟学者的研究活动有重大的质的差异；第三，学校课程必须同青少年的生活及现实的社会问题联系起来。人本主义课程不像学问中心课程那样把重点放在智力上，而是以“人的能力的全域发展”为目的。

心理活动课程既具有经验主义课程的特征，也具有人本主义的课程特点，是在两者课程类型的基础上衍生出来的。注重学生在心理活动中的经验，体验，以此获得学生的感悟与成长，这和经验主义课程的特征相一致。以学生为中心，进行活动主题设计，围绕学生展开活动，以学生的分享、交流、感悟为课程目标，把学生放在中心地位，和人本主义课程相一致，心理活动课和人本主义课程提倡的人际关系课程、自我意识、自我实现课程密切相关。

心理活动课属于活动课范畴，它以关注学生自身的成长为出发点，帮助学生处理学习、生活、自我发展等方面的问题，以学生学会自助为归宿，关注学生的活动过程。整个活动过程以学生为主体，通过多种形式的活动，诸如情景体验、角色扮演、讨论分析、谈话沟通、行为训练等，促进班级成员的互动合作。通过优化学生的活动过程，达到提高学生心理品质和提高心理能力的目的。

三、心理活动课的特征

（一）强调学生的经验和体验发展

心理活动课是以促进学生人格的健康发展为宗旨的，以解决学生个体成长中常常出现的问题为主线，因此关注学生现实生活的经验和体验，而不是获得心理学知识，即不再以掌握学科知识作为价值判断的主要标准。这些年我国进行新课改的核心理念是“一切为了学生的发展”，心理活动课正是秉承了这一理念，将学生的发展作为课程的核心。

在课上，学生能够在活动中获得新的体验、新的经验。同时，学生之间的经验分享、交流，是学生学习间接经验和即时信息的一种非常好的形式。

（二）探索学生心灵世界发展

满足学生心灵世界与生活世界的需求是 21 世纪课程改革的主题。对“技术理性”的反思和批判，促使人们越来越发现人文精神的重要性。当今社会环境下，小学生暴露出了越来越多的心理问题，入学的适应问题，学习困难，逃学厌学，心理承受力差，人际交往焦虑等，而且这些已经不再是个别现象。心理活动课要承担建设学生“精神家园”的文化使命，帮助学生的心智健康成长。

（三）着眼于个体的自我教育

现代课程越来越批判权威主义，而是主张人本主义，教育的目的是把人培养成为“自由的个人”，亦即达到“自我实现”、“个人的实现”，这也是自我教育过程中的人格教育。心理活动课的主要目标之一就是帮助学生“认识自我、悦纳自我、完善自我”，通过帮助、互助，最后

达到自助,自助就是学生个体的自我教育。

(四) 培养学生积极的生活态度

拥有积极的生活态度,才会有健康的生活习惯和生活方式,因此培养小学生积极的生活态度也是心理活动课的基本目标之一。在小学阶段,独生子女的教育培养问题备受关注,独生子女在学习和生活方面的表现特点越来越典型,比如遇到困难容易退缩,自立、自主能力差,依赖性强,物质生活攀比等。心理活动课需要引导学生建立积极的价值观,培养学生乐观豁达、胸怀宽广、志向远大的人生态度。

(五) 以活动作为主要的教育形式

活动性是心理活动课的主要特征,活动性包括如下几个方面的特点。

1. 形式的活动性

心理活动课就是让学生在活动中去体会、去感悟,它不同于传授和说教。学生在活动中,不断能接受到新的信息和他人的反馈,他要考虑如何做出反应,这就使其思维处于激活状态,思维变得积极而活跃,学生的其他感官也将得到协同的行动,尤其是与思维直接相关的语言表达能力会得到锻炼和发展。随着学生全身心投入活动,在情感上会有愉悦的体验,参与意识和自主意识将增高,使活动变得积极、主动、轻松、愉快。

2. 结构的开放性

构成心理活动课的要素与实施过程所涉及的要素之间不是封闭的,它集中体现在活动目标的开放、活动内容的开放、活动时间的开放、活动空间的开放和活动中师生关系的开放五个方面。

(1) 活动目标的开放:活动的目标重在发展和预防。它是一个方向目标,对每个学生而言不是整齐划一的,不同的学生根据自己的实际去发展,因此,活动目标从某种意义上讲又是多元的、开放的。

(2) 活动内容的开放:心理活动课的内容选取的是学生最关心的自身心理问题以及与之相关联的来自社会因素影响的社会问题。因此,活动的内容、创设的情境都是开放于社会的,同时活动有时也没有统一的、固定的答案,活动结果呈现出开放性。

(3) 活动时间的开放:活动的设计和组织实施不拘泥于一般课堂教学的时间限制,其本身可长可短,视具体情况而定,具有一定的灵活性。

(4) 活动空间的开放:活动地点不拘泥于教室,可根据内容的需要选择教室、校园、公园、野外等社会空间作为活动空间。即使是教室内的活动,也可以打破教室座位顺序,或没有固定的桌椅,围圈而坐。座位是“U”形、“V”形、“O”形排列均可。

(5) 师生关系的开放:没有传统意义上教师的“居高临下”、“专断”、“独言”,师生关系是彼此尊重、平等、民主、和谐、合作、开放的,活动过程是师生互动的过程,不存在“一方灌输给另一方”的问题。

(六) 尊重学生主体地位

这主要表现在学生在活动中能充分发挥其能动性、自主性和创造性。

(1) 能动性:学生可以根据自己的需要和心理活动课的目标自己设计活动形式,在活动中,每个学生都可以依照自己的原有经验,主动地感受所创设的活动环境的影响,以实现自身认知结构的重建与改造。

(2) 自主性:学生在活动中,具有明确的活动目的和自觉活动的态度。教师予以宏观指导,学生能主动地支配和调节自己的活动,协调与他人的关系,发展、完善自己。

(3) 创造性:由于是活动,既“活”又“动”,在团体中会不断有新的思想意识、方法涌现,使活动过程处于“活”的态势下,学生能够在“接受和产生”的思想碰撞中实现对自身的“重组”和“刷新”。

第二节 心理活动课的意义与目标

一、心理活动课的意义

在中小学开设心理活动课是实施心理健康教育的重要途径之一。从实践看,许多学校在这方面做了有益的尝试并取得了一定的成功经验,学生和老师对心理活动课日益接受和喜爱,无论是从这些成功的经验还是从理论上看,说明心理活动课适应了几个方面的需要。

(一) 学生身心和谐发展的需要

埃里克森(E. H. Erikson)的“个性发展理论”认为,人的心理发展具有阶段性,每一阶段都有其特殊的目标、任务和冲突。每个阶段的发展中,个体均面临一个发展危机,每个危机都涉及一个积极的选择与一个潜在的消极选择之间的冲突。个体解决每一个危机的方式对个体的自我概念及社会观都有着深远的影响。

埃里克森把心理发展分为八个阶段。小学生处于第四阶段,“勤奋对自卑感”。如果小学生这一阶段建立起良好的学习习惯与人际交往关系,那么,这种活动的经验以及从事集体活动的成功经验,就会助长其胜任感,有助于在以后的社会生活中发展出勤奋的特质,表现为乐于工作和有较好的适应性。因此,指导学生进行良好的学习适应,学习人际交往,在活动中获得成功经验,对建立良好的自我概念具有重要的意义。

而现有的教育并没有为学生提供足够的指导和服务,相反,学校教育的过重负担、家长的高期望、不当的教育方式使学生认识自我产生偏差,从而形成不良的自我观念。由于不良的自我观念会带来学生许多个性偏差、人际关系的适应不良,学习焦虑与厌烦,而这些反过来又影响他们的学习和生活。在我们一味地要求学生取得好成绩的同时,恰恰忽略了学生正常的内心需要,他们渴望认识自我,渴望在认识自我的探索中得到尊重,在他们遇到各种心理冲突时希望有人能够做他们的朋友,了解他们、理解他们,为他们提供符合他们当前实际心理需要的有关常识,为他们创设学习各种课本以外人生经验的情境,使他们能够放下学业的重负,有机会倾诉自己、表现自己、了解他人,学习如何与人交往,学习处理各种冲突

的方法,以实际的策略、而非空洞的说教来扶植他们的成长。心理活动课成了适应他们自身发展需要的良师益友。

（二）基础教育课程改革的需要

长期以来,我国的中小学教育过于关注学生的智力发展。在“以课堂为中心,以课本为中心,以教师为中心”的传统教育模式下,造成了学生个性的压抑,主体性的丧失,掌握知识的割裂,各种能力的弱化,导致学生普遍存在学习动机不足,学习兴趣下降,学习意志薄弱,情绪不稳,交往不利,适应环境能力低下等不同程度的心理不适和偏差。

基础教育课程改革的目标是,学习基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程;改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状;改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状;改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状;改变课程评价过分强调甄别与选拔的功能;改变课程管理过于集中的状况。

心理活动课与基础教育课程改革的目标具有一致性:让学生具备良好的心理素养,正是心理健康教育要达到的目标,一个具有良好心理素养的人,才能在工作、生活中感受人生的美好与价值,一个心理素养差的人,整日生活在紧张、焦虑、悲伤、抑郁的心理氛围中,很难发挥自己的工作价值,很难有生活的幸福感。

心理活动课不强调心理知识的记忆,注重学生的心理体验与感悟,以学生的心理成长为目标。心理活动课根据学生存在的普遍问题与需要为课程内容基础,以学生活动、参与、探究的方法开展课程,力求达到学生体验、感悟、成长的目的,对学生搜集和处理信息能力、获取新知识能力、分析和解决问题能力以及交流与合作能力的提高也有帮助。心理活动课的教学过程充分体现以学生为主体的教学理念。

心理活动课的活动形式有认知类、情境体验类、艺术类、实践探索类,这些方法以学生活动、体验为主,教师引导为辅,在活动中构建自己的心理经验,分析自己的心理现实,修正自己的心理问题,获得健康成长。

基础教育改革强调提高学生全面素质,促进学生健康发展,尊重学生的主体地位,优化课程结构,加强活动课程、综合课程与选修课程的比例。加强学生的思想品德教育、心理健康教育、人文教育等。因此心理活动课对促进学生全面、健康发展居于重要意义,它符合基础教育改革的方向,是优化基础教育课程的必然选择之一。

（三）教育发展趋势的需要

教育的发展要“面向世界、面向未来、面向现代化”,迟早要摆脱过去传统教育模式的束缚,走向追求人的和谐、全面发展的方向。因此,教育必须将德、智、体、美、劳诸方面更好地统一起来,其基础性的教育和纽带就是学生良好心理素质的培养。要改变传统学校教育中重视学生的知识学习和智力发展,忽视其心理素质及心理能力培养的状况,使教育除了促进学生的智力发展外,还应促使学生成为自信、自强,在个性和感情上坚强而稳定,积极主动,具有社会能力,有责任心、独立精神并有合作精神,具有丰富想象力但又敢于面对现实的人。未来人才培养模式的变化、教育发展的趋势,呼唤有相应的心理健康教育课程担当起学生心

理素质培养的重任、以弥补我国基础教育长期存在的空白。

（四）是未来社会发展的需要

从未来社会的发展趋势看,整个社会将呈现多变、多元的状态。显然,现实和未来要求人们不仅要学会生存、学会适应、学会选择,更要学会发展、学会思考、学会创造,而这些目标的实现,无一不与学校培养的人是否具备良好的心理素质有关。其中最重要的素质是指学习的能力,即对已有知识的重组和改造能力及对未知知识的探索学习能力,实则是一种创造学习能力;适应能力与生存能力,即适应复杂多变的社会的的能力,及时调整与环境的关系,找到最佳结合点,包括与人合作的能力,应对各种冲突和压力的能力,这些能力的提高又都有赖于良好的自我认识、协调的人际关系、合理的情绪调控、较强的耐力。这些能力的培养恰恰就是心理健康教育课的教育目标。因此,社会变化所带来的对人才的高要求,从客观上决定了在中小学开展心理健康教育的必要性。

二、小学心理活动课的目标

心理健康教育的总目标:提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。

心理健康教育的具体目标是:使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对少数有心理困扰或心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育能力。

心理活动课是一种以培养学生心理素质为目的的专门课程。其总体目标是:协助学生适应小学的学习与生活,建立良好的自我观念、提高其人际交往的能力和调节情绪的能力,改善其意志品质,进一步提升小学生的智力发展水平。具体表述如下。

（一）小学生学习与生活辅导

①学习小学生活中的各种规则;②养成良好的学习习惯;③成为一个有礼貌的小学生;④小学阶段需要哪些学习方法的指导;⑤加强学习动机的激发与学习兴趣指导;⑥如何应对考试的心理指导等。

（二）小学生智力开发辅导

①注意力训练;②观察力训练;③记忆力训练;④思维训练,其中有创造力开发;⑤想象训练;⑥语言训练等内容。

（三）小学生人际关系辅导

①了解别人与自己的心理需求;②学会运用同情心;③学习语言和非语言沟通技巧;④了解交往中开诚布公和相互信任的重要性;⑤不轻易责怪他人;⑥面对批评做适当的反应,避免消极的影响;⑦学会处理人际冲突;⑧学会互惠互利的协商技巧;⑨学习与人合作等内容。

（四）小学生情绪与挫折的管理辅导

①了解情绪的多样性:对自己和他人丰富情绪的感受,对表情的敏感识别;②管理自己的情绪,了解情绪发生的原因,学习管理情绪的技巧;③成为乐观幸福的孩子:积累幸福、快乐的情绪体验;④从烦恼中搜寻快乐的影子,修炼自己成为快乐、幸福的人;⑤感悟挫折:了解挫折是人生常态,分享自己的挫折体验,学会正确面对挫折。⑥提高挫折耐受力:了解挫折中的种种不良情绪与行为,学习应对挫折的技巧,提高挫折耐受水平。

（五）小学生健康人格辅导

①学习自我体察与描述:自我观察并认知有哪些心理需求和感受;②学习描述自我感受;认识思想、感受与反应之间的关系;③学会自我接纳:以己为荣;认知自己的优、缺点;④发展自信心:成为独立的、信任自己的人;提高与周围人交往的自信心;⑤坚持自我努力,体验成功的喜悦;⑥学会调节自己:敢于自我肯定,善于自我激励;⑦对他人对自己的认识态度反应适度;能反省自己的不足,并以积极的态度处之。

第三节 心理活动课与其他教育形式的区别

一、心理活动课与一般学科课程的区别

（一）内容不同

一般学科课程侧重人类积累的学科知识的传授,注重知识的内在逻辑性及其相应的技能培养,在这个过程中,虽然包括对学生的注意、记忆、想象、思维等品质的培养,但这是有机地融于教学之中,心理活动的内容显得分散,而且对学生智力心理培养的主要目的是为学生掌握知识服务的。

心理活动课不是单纯的心理学知识的传授,也不是单项心理品质的训练,它以学生个人的直接经验为中心,在学生没有学习知识的压力下,为学生提供了一个放松心情的缓冲地带,使学生在这里能够重新审视自我、认识自我、悦纳自我,为更好地发展自我奠定基础。

（二）形式不同

学科教育以讲授为主要形式,即使是活动式教学,也是学生自身单个活动居多(比如,学生看书自学、进行实验操作),学生之间、师生之间的交流互动有限,讨论局限于讲授的知识。

心理活动课以活动为主要形式,在班中一般以小组为单位开展各种活动。主要有游戏、情境创设、角色扮演、讨论等方式。心理活动课中的游戏和活动是根据学生的年龄和心理特点,根据心理教育的目标选择设计的,有主题、有活动形式和方法、有设计方案、能控制活动的过程、能评价活动的结果。