

指向社会适应的小学心理课程教学实施

冉欣怡

重庆三峡学院

摘要：社会适应作为个体与社会环境之间动态平衡的过程，对于小学生的发展至关重要。人类社会的不断学习和实践为个体社会适应能力的增长提供了丰富的经验。因此，小学心理课程的教学应紧密围绕社会适应的核心理念展开，旨在培养学生面对社会生活时的心理素质和行为表现。

关键词：社会适应；心理课程；小学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.10.124

引言

社会适应即个体不断调整自身的心理状态与行为表现，最终使自身与社会环境保持动态平衡的过程。社会适应作为心理学领域的一个重要概念，涉及到个体在社会环境中不断调整心理状态和行为表现，以实现与社会环境的动态平衡。这一过程是人类社会生活中不可或缺的一部分，其质量直接关系到个体的生活质量和整体社会的稳定。随着社会的发展和变革，小学生面临着日益复杂多样的社会情境，因此，培养其社会适应能力成为小学心理课程的重要目标之一。在本文中，我们将探讨指向社会适应的小学心理课程教学实施，以促进学生在社会中更好地适应和成长。

一、指向社会适应的中小学心理课程行动框架建构依据

（一）着眼政策导向，彰显社会适应的重要价值

儿童青少年作为国家未来的重要组成部分，其健康成长和全面发展对于国家长远发展具有重要意义。通过政策导向，将儿童青少年的社会适应能力提升放在国家发展战略的重要位置，是为了确保国家未来发展的坚实基础。倡导社会责任与担当，强调儿童青少年的社会适应能力提升，不仅是对个人发展的关注，更是对社会责任与担当的倡导。一个社会的繁荣与稳定需要每个成员的积极参与和贡献，而具备良好社会适应能力的青少年将能够更好地承担起未来社会的责任和挑战。在长远的人才培养规划中，儿童青少年的社会适应能力提升是必不可少的一环。培养具备良好社会适应能力的青少年，不仅可以满足当前社会的需求，更能够为未来的人才储备和社会发展做出贡献。促进国家整体竞争力的提升是另一个重要方面。社会适应能力强青少年将成为国家整体竞争力的重要支撑。在不断变化的国际竞争环境中，具备良好社会适应能力的青少年更具有应对挑

战、创新发展的能力，从而为国家的竞争力提升提供有力支持。最后，通过政策导向彰显儿童青少年社会适应的重要价值，有助于构建更加和谐、稳定的社会环境。社会适应能力强的青少年能够更好地适应社会的变化和挑战，促进社会的和谐稳定。因此，政策导向的重要性不可忽视，它将社会适应能力提升纳入国家社会建设的重要议程，为国家和社会的可持续发展提供了重要支撑。

（二）实践问题：突出社会适应指向的必然需要

在解决实践问题时，突出社会适应的必然需求，坚持目标导向、问题导向和创新导向原则，是新课程标准研制和修订的主要方向。问题导向原则是对前期课程改革中存在问题的回应，目的在于增强课程的可操作性。自2001年启动的第八次基础教育课程改革以来，我国中小学心理健康课程仍然面临以下五个问题：其一，当前课程在培养学生社会适应能力方面存在不足。社会适应能力的培养应成为课程的核心目标，但实际情况中，往往偏重于知识传授，缺乏对学生实际社会适应问题的引导与解决。其二，课程缺乏针对学生个体差异的差异化教学。学生在心理健康方面存在差异，但现有课程未能充分考虑个体差异，导致部分学生在社会适应方面的需求得不到有效满足。其三，缺乏与时俱进的内容更新。社会在不断变化，新的社会问题层出不穷，课程内容未能及时更新，导致学生对当前社会现象的理解滞后，影响其实际社会适应能力的培养。其四，缺乏实践性强化的教学手段。理论知识的传授虽然重要，但在培养社会适应能力上，实践性教学显得尤为重要。然而，现行课程较少注重实际操作，使学生难以将所学知识转化为实际生活中的应对能力。其五，缺乏跨学科整合的视角。社会适应能力的培养需要跨足多个领域，包括心理学、教育学、社会学等。然而，现有课程仍然存在各学科之

间割裂的情况，缺乏综合性的教学。解决这些问题需要坚持目标导向，即确立社会适应能力培养为核心目标；问题导向，即通过解决现有问题增强课程可操作性；创新导向，即引入创新的教学手段和跨学科整合的视角。通过这些导向原则，我们能够建构更为科学、灵活、实用的中小学心理健康课程，有助于更好地培养学生的社会适应能力，使其更好地适应未来社会的发展和变化。

（三）理论支撑：强化社会适应指向的可行基础

社会适应能力的强化理论支撑与心理课程教学密切相关，通过结合这些理论，我们能够更深入地阐释并创设有效的心理课程，以促进学生的社会适应能力。首先，社会认知理论的支持表明心理课程可以通过促进学生对社会交往的认知和学习，引导他们了解人际关系、解决社会问题，使课程内容更贴近学生实际生活，增强他们的社会适应能力。其次，社会学习理论强调观察和模仿的学习方式，心理课程可以通过案例分析、角色扮演等教学方法，让学生在模拟的社会场景中学习适应性行为，培养其从他人身上获取社会适应技能的能力。生态系统理论的角度提醒我们，在心理课程中应该关注学生在家庭、学校、社区等多个生态系统中的体验和互动。通过心理课程的设计，可以引导学生更全面地认知和理解社会环境，培养适应不同生态系统的能力。自我决定理论强调个体的自主性和能力感，心理课程可以注重培养学生的自我认知、自我决定和目标设定能力，从而提高他们在社会中主动适应的意愿和动力。最后，社会发展理论的支持为心理课程提供了一个社会交往的框架，强调学生在社会化过程中的发展。心理课程可以通过引导学生分析社会情境、理解群体心理等方式，培养其对社会交往的深刻理解和适应能力。因此，结合这些理论，心理课程可以设计丰富多样的教学活动，通过实践性、互动性的教学方式，激发学生的学习兴趣，提高他们的社会适应能力，使理论知识与实际能力相结合，为学生未来的社会生活提供坚实的基础。

二、指向社会适应的中小学心理课程行动框架设计探索

（一）基本思路

在明确了“行动框架”设计的缘由，并与“行动框架”的理念相匹配后，建立科学合理的内容是确保学生核心素养真实培养的关键。以下是建立“行动框架”内容的基本思路。首先，明确定义学生应当具备的核心

素养。这可以包括社会适应能力、人际沟通能力、团队协作能力、问题解决能力等。这些核心素养应当与学生的全面发展密切相关，旨在使他们更好地适应复杂多变的社会环境。其次，考虑各学科之间的交叉点，以确保“行动框架”内容的全面性和融合性。社会适应能力的培养不仅仅是心理学课程的责任，还需要涵盖其他学科，如体育、艺术、社会学等。通过分析学科交叉点，能够更好地整合各学科的资源，提供更全面的培养方案。为确保学生核心素养的真实培养，制定清晰的学习目标和评估标准是不可或缺的。明确期望学生在社会适应能力方面应达到的水平，并建立科学的评估机制，以监测学生的进步和弥补不足。将“行动框架”的内容贯穿于实践性学习活动中。通过案例分析、团队项目、角色扮演等方式，使学生在实际情境中应用所学知识，锻炼他们在社会中的实际操作能力。这样的学习活动有助于将理论知识与实际能力相结合，真实培养学生的核心素养。考虑到学生个体差异，提供个性化支持是关键的一环。根据学生的不同特长、兴趣和发展需求，调整“行动框架”的内容和学习方式，以确保每个学生都能够得到有效的培养。此外，建立及时有效的反馈机制，使学生能够了解自己在社会适应能力方面的表现，同时为教师提供调整教学策略的依据。反馈机制有助于实现“行动框架”内容的动态调整和优化。通过以上基本思路，我们可以构建一个科学合理、贴近实际的“行动框架”内容，以确保学生核心素养的真实培养，并使其更好地适应未来的社会环境。

（二）行动框架

基于“问题导向—系统生成—指向适应”的行动框架设计，我们构建了一个综合性的教育模型，将“社交能力、健康行为、价值品德、心理素质”有机融合于一体，旨在全面培养学生的多方面素养。在问题导向阶段，我们深入分析了学生可能面临的社交、健康、道德和心理层面的挑战，为构建有针对性的教育方案奠定了基础。社交能力的挑战可能包括羞怯、沟通障碍，健康行为方面可能存在不良习惯，价值品德领域可能涉及到道德困境，而心理素质可能受到学业和人际关系压力的影响。在系统生成的阶段，我们将不同领域的知识和技能有机整合，构建了一个系统性的教育模型。为提升社交能力，我们整合了心理学、社会学和团队建设方面的知识，设计了一系列实践活动，如角色扮演、团队项

目,以培养学生的沟通技巧和团队协作意识。对于健康行为,我们整合了生物学、体育健康和心理学的知识,设计了健康生活课程和体育锻炼项目,以促进培养学生良好的饮食和运动习惯。在价值品德培养方面,我们整合了伦理学、道德教育和社会学的知识,通过伦理道德课程和志愿者服务等活动,引导学生树立正确的价值观。对于心理素质的培养,我们整合了心理学和心理健康教育知识,设计了心理素质培养的课程和实践活动,以提高学生的情绪管理和应对压力的能力。最终,我们以指向适应为目标,确保学生在多方面都能够更好地适应社会的发展和个人的成长。社交能力的培养使学生更好地适应团队工作、社会交往等多样性的社交场合。健康行为的养成使学生更好地适应身体健康的需求,增强免疫力。价值品德的培养使学生更好地适应社会的道德规范,成为有担当的社会成员。心理素质的提升使学生更好地适应学业和人际关系的挑战,保持良好的心理健康。这个行动框架通过系统性的教育设计,致力于培养学生的全面素养,使其在社会中更为自信、适应和成功。

三、指向社会适应的中小学心理课程行动框架实施层次

在构建指向社会适应的中小学心理课程行动框架时,我们设计了一个四层次的实施模型,旨在全面培养学生的心理素质、社交技能、健康行为和社会适应能力。首先,我们将焦点放在心理技能学习(层次一)上,通过深入学习情绪管理、人际沟通和冲突解决等心理技能,提升学生的情绪管理和人际交往能力。接着,我们引入社会参与体验(层次二),通过实际参与社区服务、团队合作和角色扮演等活动,将心理技能应用于实际社交场合,培养学生的社会责任感和适应力。在健康管理应用(层次三)阶段,学生将学到的心理技能运用到日常生活中,养成健康的生活方式,进一步巩固和应用所学的知识。最终,我们将学生引导到社会适应探究(层次四)的阶段,通过研究社会问题、参与更复杂的社交场合模拟和制定个人发展规划,培养学生对社会变化的敏感性和适应性。

在层次一,心理技能学习阶段,学生将通过课程学习情绪管理、人际沟通和冲突解决等心理技能。这包括学生的情绪识别、表达和积极的情绪调节策略,同时强调有效的人际沟通和解决冲突的能力。这一阶段的目标

是为学生提供具体而实用的心理技能,使其能够更好地理解和管理自己的情绪,以及更有效地与他人进行沟通和解决问题的能力。

在层次二,社会参与体验阶段,学生将参与各种实际社会活动和体验,将心理技能应用于实际社交场合中。通过团队合作、社区服务和角色扮演等活动,学生将锻炼团队协作和领导技能,同时培养社会责任感和适应能力。这一阶段旨在使学生通过实际参与更好地理解并运用所学的心理技能,从而更好地适应多样的社交场合和社会环境。

层次三,健康管理应用阶段,学生将学到的心理技能应用于实际生活,通过课程内容的实际运用,提高情绪管理和压力应对的实际效果。此外,学生还将学习并应用健康管理的基本知识,包括良好的饮食、充足的睡眠、适度的运动等,培养健康的生活方式。这一阶段的目标是使学生在日常生活中能够更好地应用心理技能和培养健康的生活习惯,为其身心健康打下坚实基础。

层次四,社会适应探究阶段旨在引导学生更深层次地思考和探究社会适应的问题。通过社会问题研究、社交场合模拟和个人发展规划,学生将更全面地理解社会发展趋势,提高在复杂多变的社会环境中的适应能力。这一阶段的目标是使学生通过实践和反思,不断优化和完善自身的社会适应能力,为其未来的发展做好充分准备。

总体而言,这个四层次的行动框架致力于通过层层递进的学习和实践,全面提升学生的心理素质、社交技能、健康行为和社会适应能力。通过系统性的教育设计,学生将更全面地理解和运用心理学知识,更好地应对复杂多变的社会环境,为个人和社会的共同繁荣做出积极贡献。这一框架的实施将为学生提供全面而深入的培养,使其在未来的社会生活中能够更为自信、适应和成功。

参考文献

- [1]沈玉仙.实施新课标下(2011年版)“心理健康与社会适应”目标教学的几点思考[J].运动,2015,000(012):116-117.
- [2]高胜光.体育新课程社会适应和心理健康课时目标细化的思考[J].体育教学,2006(4):2.
- [3]张旺.对“运动参与、心理健康、社会适应”目标的评价尝试[J].体育教学,2007, No. 114(03):25-26.