

# 小学心理健康教育课程建设探析

徐靛雨

江西省宜春市丰城市龙光学校

**摘要：**小学生正处于身心全面发展的关键阶段，全面推进心理健康的课程教学能够在启迪学生思维的基础上，提升他们的心理健康水平，对于学生的健康成长起到支撑作用。近些年来各类小学正在探索心理健康教育课程建设的新路径，借助心理健康教育课程的创新开发与应用，进一步落实“立德树人”的育人目标，保证学生能够拥有健康的心理状态。本文主要从小学心理健康教育课程建设中的目标确立、方法选择、评价优化等环节入手，结合小学开展心理健康教育的具体情况探讨优化方案。

**关键词：**小学心理健康教育；课程建设；实现方案

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.12.140

## 引言

依据小学心理健康教育的课程改革要求，学校应当将学生的心理健康教育置于核心地位，推动课程体系朝着人性化与成熟化的方向转型。目前小学生的心理健康问题日益突出，体现了学校加强心理健康教育课程建设的紧迫性。在当前形势下，如何进一步完善小学现有的心理健康教育运行机制，应视为小学实现“三全育人”目标的核心所在。

### 一、小学心理健康教育课程建设的基本要求

#### （一）结合学生身心发育特点

依据教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要》，应明确学生心理健康教育的常用方法与途径，并通过专题教育、主题实践活动等丰富多样的形式加以推进，最终目标即为保障学生的身心健康。基于此，小学在心理健康教育的课程建设方面应始终坚持以学生为本，结合学生的身心发育阶段特点，采取心理疏导、团体辅导、情景剧表演、专题讲座、问题辨析等实现形式，促进青少年的心理健康水平全面提升<sup>[1]</sup>。小学实施心理健康教育的功能在于引导学生认识自我、发展自我，学校教师应当着眼于青少年学生的品质养成，并且采取积极有效的举措预防心理危机事件的产生。

#### （二）理论与实践相结合

课程教学在维护小学生心理健康方面具有不可替代的功能，心理健康课堂应当成为开展心理健康教学的主要阵地。小学的心理教育课程既要包含理论知识，同时还要立足于社会生活实践。在小学心理健康教育课程改革的趋势下，依托课堂教学建构师生之间的融洽关系，将学生培养成为符合时代发展要求的新型人才。为达成以上的育人目标，那么小学全面推进心理健康教育课程建设的核心要素应包括普及心理健康知识、增进

师生情感交流、防范心理危机事件等。现阶段的小学还应当紧密围绕学生的心理健康发育情况，采取学生感兴趣的课程方案来吸引学生参与课堂。在循序渐进的课程教学实施中，培养学生防范心理危机的能力。

### 二、小学心理健康教育课程建设的核心模块

#### （一）生命观养成

生命观属于世界观的重要组成部分，小学生的生命观处于逐步形成的阶段，学生只有获得了来自教师以及家长的正确引导，其才能够形成敬畏生命与爱护生命的思维方式。加强小学心理健康教育过程中的生命观培养，为学生的身心均衡发展打下坚实的基础。小学应当将生命观教育渗透于心理健康课堂，借助生动、直观的案例来启迪学生思维。教师还需要重视纠正学生的错误思维方式，引导学生深刻理解时间的不可逆性、人类生命的短暂、个体的渺小等客观事实，进一步做到正视自身的内在需求<sup>[2]</sup>。在“认识自我”的心理健康教育课程中，启发学生参与“我的自画像”主题实践活动，进一步培养学生对于自我生命价值的认知与感悟。教师应鼓励学生充分享受学习与生活的过程，尝试减轻自我的“精神内耗”，在释放个性的同时助力学生实现自我成长，体验有限生命中的深刻价值。

#### （二）抗挫能力培育

当今很多小学生自幼受到家中长辈的宠爱，导致学生很难接触到真实的挫折，以上因素就会削弱学生的抗挫能力<sup>[3]</sup>。但实际上，抗挫能力属于青少年必不可少的心理品质，小学生的抗挫能力直接关系到学生对待生活与学习的态度，同时也关系到学生的未来发展。将心理健康教育课程打造成为培养学生抗挫能力的重要平台，应当着眼于案例教学法的全面实施，在课程教材中适当加入该领域的真实案例。在小学心理健康教育有序推进

的前提下,促使学生逐步养成“大事化小”“平复心情”的抗挫折思维<sup>[4]</sup>。在“生活和社会适应”的心理健康课程模块中,教师主要帮助学生形成适应日常生活变化、承担社会责任必需的技能,可借助主题实践教育活动的形式,让学生在活动中了解社会规则,从而帮助学生自觉形成遵守规则的意识,为学生今后的成长发展打下良好基础。

### (三) 自我情绪调节

小学生如果长期受到负面情绪的困扰,身心健康就会面临威胁。长期无法得到缓解的负面情绪还有可能引发悲剧事件,给学生以及家庭带来严重的伤害。加强小学的心理健康教育课程建设,应当侧重学生的心理情绪疏导。学校教师需要依托心理健康课堂培养学生良好的情绪调节能力,保护青少年学生的身心健康。具体可以在心理健康课程大纲中增加“聊天室”的专题模块,教师应鼓励学生主动分享日常生活、人际交往、课程学习等方面的烦恼,并帮助学生找出化解问题的路径。在“情绪调试”的心理健康课程教学中,教师指导学生参与“情绪调色盘”“接住生活的一击”等主题实践活动,鼓励学生大胆说出内心深处的真实想法。在增进师生沟通的同时应充分尊重学生的个人隐私,为学生营造安全、温馨与舒适的心理健康课堂环境。此外,教师引进塞利格曼的积极心理学理论,为学生提供来自外界的积极心理暗示,启发学生在面对困境时学会正确调试自身的情绪。

## 三、小学心理健康教育课程建设的现存问题

### (一) 课程方案与需求相脱节

小学开展心理健康教育的内容与形式都需要符合学生的实际需求,教师应当深入实施前期调研工作,以此为依据改进心理健康教育的方案设计。现阶段的一些小学教师未采取“需求导向”的心理健康教育课程设计路径,学校心理健康教育的具体内容存在固定化的特点,没有充分体现网络信息化时代下的小学生心理变化动态。部分学校在建构心理健康教育课程体系时,未能全面考虑学生的个体差异因素,因此无法确保学生在“就近发展区”的范围内不断取得进步,小学的心理健康教育总体上存在“一刀切”的实施缺陷<sup>[5]</sup>。部分小学仍然把课程教学的重心放在语文、数学等“主科”方面,学校教师普遍对于学生的心理健康教育缺乏必要的重视。部分学校一学期只安排一次或者两次的心理健康课程,导致学校的心理健康课堂教学流于形式。例如某些学校将心理健康课程安排在自习课或者主题班会课,教师未能组织学生有效参与心理健康讲座等主题实践活动。

### (二) 忽视校本资源的整合利用

在目前现状下,很多小学正在着眼于心理健康教育课程的校本教材资源整合,将地域传统文化资源合理渗透于心理健康教育。但是从总体上分析,仍存在一些学校缺乏校本资源的挖掘与应用意识,导致小学的心理健康教育课程存在内容僵化、形式单调等问题。缺乏对于校本资源的有机融入,还有可能造成学生对于心理健康课堂产生乏味的印象,无法发挥心理健康教育的导向作用。此外,很多小学的心理健康教育课程体系并不成熟,学校教师以及管理人员针对心理健康教育课程缺乏明确与清晰的目标,以上情况均会导致心理健康教学的成效不够显著。部分小学在设计与实施心理健康教育的过程中,仍然处于摸索与起步阶段,总体上存在课程结构的设置不合理、师生之间缺乏情感沟通、重视理论教学而忽视社会实践等问题。

### (三) 缺乏多元化的教学评价指标

小学心理健康教育的课程评价指标应当客观反映教学进展状况,缺少多元化、动态化的课程教学评价指标不利于课程设计方案和改进,同时也会影响到学生在心理健康课堂上的主观体验。当前时期的很多教师仍然侧重评价学生的学科测试成绩,因此对于学生的心理情感发育、情绪调节能力、抗挫思维等方面缺乏系统化的评价。忽视心理健康教育课程的多维度评价,还会割裂家校之间的逻辑联系,学生家长普遍缺乏参与心理健康教育课程评价的积极性。

## 四、小学心理健康教育课程建设的完善路径

### (一) 围绕需求,合理设计教材板块

改进小学心理健康教育课程的设计方案,最根本的就是要围绕学生的年龄阶段以及心理发育特点,使得学生真正成为心理健康教育过程中的主体。小学应加强学生心理健康方面的调研,重点在于考查学生的社会生活适应能力、自我认知程度、情绪调节能力、自主学习思维、人际交往与沟通能力等指标。在此前提下,应当将心理健康教育的课程教材划分为若干个模块,从全方位的角度入手,将学生培养成为拥有正确价值观、崇高道德情感、阳光乐观性格的复合型人才。

例如,北师大版的小学心理健康教育教材主要包括认识自我、学会学习、人际关系、情绪调试、生涯规划、生活和社会适应的几个核心模块。该教材的模块结构设计符合“螺旋式提升”的心理健康教育课程改革理念,而且还为学生保留了最适合自身的“就近发展区”<sup>[6]</sup>。教师在启发学生认识自我的过程中,引进“乔哈里视窗”理论作为课堂导入,并通过提出如下问题启迪学生思考

自我的性格特点：“有关于你的哪些信息是你自己了解，而别人不了解的？又有哪些信息是你自己不了解，但是你身边的同学或朋友了解的？”在“情绪调色盘”主题实践活动中，教师引导学生分享平时生活中印象深刻的事件，启迪学生学会调试负面情绪，尝试与自己“和解”，认识到人类情绪的丰富性及复杂性。教师还可以利用多媒体设备，为学生展示新闻报道短视频、真实与生动的影视片段等资料，吸引学生融入沉浸式的心理健康课堂，改善学生的课堂参与体验。

### （二）彰显特色，深入挖掘地域资源

小学心理健康教育的课程建设应体现地域文化的鲜明特色，小学应当采取“校本化建设”的实现方式，进一步突出心理健康教育教材的时代性、针对性、地域性等特点。小学应当深入挖掘地域历史文化资源，然后将其整合在校本教材当中。彰显小学心理健康教育的教材特色，教师还需要引导学生参与主题实践活动，并需要结合小学生的心理与年龄特点设计详细的项目内容。发挥民间传统文化在滋养学生心灵方面的功能，培养小学生自觉传承地域优秀文化的思维方式。学校还要通过开展丰富多样的心理健康教育主题活动，提倡家长陪伴学生共同参与其中，旨在巩固良好的亲子关系，促使学生形成积极向上、充满感恩的价值观。

例如在《学习充电站》的心理健康教育主题活动实施阶段，教师利用VR虚拟现实技术平台，为学生打造沉浸式的自主学习情境，采取有效措施激发学生对于自主学习的浓厚兴趣。学校教师在深入社会调研的基础上，汇总形成个性化与地域化的心理健康教育资源体系，其中的调研对象涉及各年级学生。在家校联动的理念指导下，学校逐步构建形成了全覆盖式的心理健康教育生态服务系统。该举措有力推动了学生的心理健康水平提升，具有良好的推广借鉴价值。学校还需要围绕青春期学生常见的心理健康问题，针对“青春期男生与女生”的“健康成长伴手礼”主题实践活动；并邀请来自高校的心理健康教育专家前往解答学生的疑惑，为师生搭建共享校本资源的平台。

### （三）健全机制，优化教学评价体系

《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确提出，心理健康教育课堂应当发挥导向功能与作用。基于以上的指导思想，各类中小学都需要结合学生自身发展的真实需求，采取分层、分类开展心理指导的创新形式。教师在实施教学评价阶段，重点就是要关注学生的个体差异，以期帮助学生掌握心理健康方面的理论知识，进一步树立自助与求助意识；学会理性面对困难与挫折，增强小学生的心理

健康素质。由此可见，小学心理健康教育的课程建设不能够缺少科学、合理的教学评价机制，改进心理健康教育方面的课程评价机制应当突破单一的评价维度，充分发挥学生在课程评价阶段的能动性与积极性，激励学生依靠自身能力来克服生活以及学业中的困难。设计多维度的课程评价指标，引导学生准确把握自我的心理健康状态。构建家校联动的心理健康教育课程评价机制，教师应采取微信沟通等方式联系学生家长，鼓励家长为学校的心理健康教育课程建设提供宝贵的建议。

例如在“用好零花钱”心理健康教育活动中，教师要建立健全的心理健康教育评价机制，设立多维度的评价内容，让学生能够得到多元化的培养。其中，教师可以组织开展多元主体参与的心理健康教育活动，邀请家长到校参与，与学生共同在心理健康教育活动中进行角色扮演体验，借此深化学生对“合理支配零花钱”的思考，引导学生养成勤俭节约的好习惯。教师可指导家长和学生共同参与心理健康教育评价，让家长根据该活动设定的评价量表，对学生的表现及提升程度进行点评，借此进一步提升学校心理健康教育的有效性。

### 结语

综上所述，小学心理健康教育的课程建设应当突出“以生为本”理念，围绕心理健康课程标准进行完善。当前时期小学心理健康教育的实施形式不断取得创新，但是现有课程体系与教育需求之间的差距仍比较显著。基于此，推进小学心理健康教育课程建设的着力点就是要深入考察学情，为学生打造有益于健康成长的良好环境。教师还需要充分关注小学生的情感需求，使得课程教学成为塑造学生价值观的重要抓手。

### 参考文献

- [1] 宋佳. 中小学心理健康教育课程体系建设的研究[J]. 试题与研究, 2025(03): 129-131.
- [2] 文敏, 李雪平. 课程建设的逻辑演绎: 中小学心理健康教育的未来进阶[J]. 和田师范专科学校学报, 2022, 41(06): 51-57.
- [3] 毛启宏. 社会情绪学习对我国中小学心理健康教育课程建设的启示[J]. 中小学班主任, 2022(14): 37-40.
- [4] 王瑞. “社会情绪学习”对中小学心理健康教育课程建设的启示[J]. 中国教师, 2021(08): 30-32.
- [5] 赵占锋, 张丽华, 李冬梅等. 毕节试验区中小学心理健康教育的现状及建设路径[J]. 贵州工程应用技术学院学报, 2021, 39(02): 136-141.
- [6] 杨彦平. 上海市中小学心理健康教育课程建设与推进思考[J]. 现代教学, 2021(Z2): 88-90.