

心理健康校本课程的建设与实施

孙翠松 孙淑娟

(北京市通州区张家湾中学)

我校自 2007 年 9 月开展心理健康校本课程以来，截止 2012 年 7 月已经有五年多了。该课程经历了两个发展阶段。2007 年 9 月至 2009 年 7 月为第一阶段：在两轮教学实践的基础上，厘清了校本课程与校本教材、实践活动课、心理健康教育活动的区别与联系；完善了课程实施方案；编辑出版了校本教材等，至此我校心理健康校本课程已经成型。2009 年 8 月至 2012 年 7 月为第二阶段：依据第一阶段的成果实施该课程，学生、教师、学校都获得了发展，这三年的教学实践充分表明了该课程取得了良好的效果。

一、成果主要内容

(一) 开发步骤

在心理健康校本课程开发过程中，我校依据以下流程图进行，见图 1

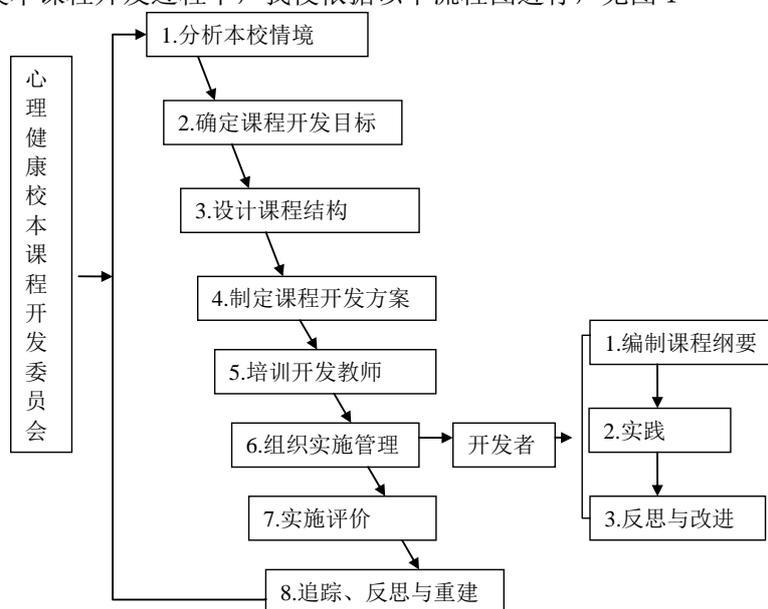


图 1 张家湾中学心理健康校本课程开发流程图

(二) 具体方案

1. 背景

新课程改革的一大亮点是实行国家课程、地方课程和校本课程三级管理模式。学校在执行国家和地方课程的同时，顾及学校与社区的特殊环境和需要，以学校为基地，结合学校与学生的特点进行课程开发、实施与评价。

2. 课程指导思想

首先，该课程是我校学生进行心理探索，实现心理成长的重要途径。我校是通州区一所普通中学，近几年新建了高中部，招收来的学生大多数中考成绩偏低。他们对学习力不从心，对未来的选择时常感到迷茫。相比于其他学生，他们面临着更多的困惑，因此该课程不仅包含了“心理素质的培养与开发”，还包含了“生涯规划能力的培养与开发”。

其次，开设该课程是学校为满足学生个性充分发展的需要而采取的措施。教师对学生的需求进行调研，参考调研结果安排既符合学生需求又符合心理学与生涯规划理论的教学内容。

再次，开设该课程是学校特色发展的必然要求。该课程拓展了农村学生的视野，学生能更理智地选择文理科、填报高考志愿、参加美术特长或体育特长训练等，推动了我校实现特色发展，实践

了“让学生学会生活，让生活更加美好”的办学理念。例如，高职录取对考生的会考成绩有要求，大部分学校招生专业对会考科目要求为两门。学生通过该课程明确报考专业方向，提前了解报考信息，重点攻克相应科目。

3. 开发人员

我校成立了以校长为组长的校本课程开发委员会。在实施校本课程开发中，从人力、物力、时间、信息等方面指导与支持校本课程的开发。图 2 是该课程的组织机构图。

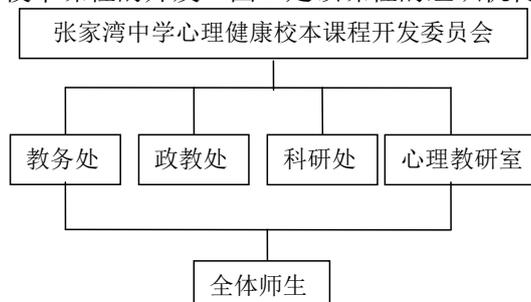


图 2 张家湾中学心理健康校本课程组织机构图

各个部门组成人员及其职责见表 1。

表 1 张家湾中学心理健康校本课程组织机构人员及其职责

课程实施部门	组成	职责
心理健康校本课程开发委员会	校长、教务校长、政教校长、教师代表等	负责全面工作、决定重大事项
教务处	教务主任以及相关教师	负责课时编排、校本教材资料整理、课程评价等
政教处	政教主任以及相关教师	与综合实践活动等交叉的课程工作、心理讲座时间安排等
科研处	相关教师	负责心理健康有关课题，推动课程建设
心理教研室	专职心理老师、兼职心理老师	负责教学工作、校本教材建设、阳光心理社团工作、负责日常事务协调等

4. 课程性质

我校心理健康校本课程是在积极心理学视角下，结合心理健康教育原理，以校本课程开发理论、生涯规划理论、学生课程中心论为基础，以完善学生积极人格、进行自我探索、职业探索为核心，提升学生内在的积极动机，培养学生心理素质、提升生涯规划能力为重点的普通高中校本课程。作为国家课程、地方课程的一种补充和完善，该校本课程有助于学生开发心理潜能、解决文理分科、志愿选择等现实问题，更有助于学生增强心理健康意识、生涯意识、提高生涯规划能力，活出幸福人生。

5. 课程目标

通过心理健康校本课程的学习，学生实现心理成长、完善人格、生涯探索与管理。

(1) 关于心理素质方面

学生能适应高中生活；正确认识和评价自我，积极悦纳自我，合理确定目标，树立自信，超越自我；解决在学习过程中出现的心理困扰，开发自身的学习潜能，掌握学习策略；提高人际交往能力，处理好同伴关系、亲子关系以及师生关系等；识别与管理自己的情绪。

(2) 关于生涯规划方面

学生能认识现在学习与将来职业的关系，认识自己的能力、兴趣、需要、价值观和态度，培养责任感；了解不同类型的职业以及相应职业需要的知识和技能，能初步运用探索自我、探索职业的方法分析自己的职业倾向，理智地选择文理、填报志愿，提升解决问题、有效行动、生涯规划的能力。

6. 课程内容

年级不同，课程内容的侧重点也各不相同。高一上学期侧重“环境适应、自我意识、学习心理、

人际辅导、情绪管理”；下学期则侧重“认识与提升自我、认识与探索职业”；高二侧重“意志力培养”、“情绪管理”、“异性交往”等；高三侧重“调整与完善自我、职业准备与管理”。各个年级的教学课题见表2。

表2 张家湾中学心理健康校本课程教学课题

年级	序号	教学课题
高一上学期	1	新班级 新生活
	2	新目标 新计划
	3	寸长尺短——我是谁?
	4	悦纳自我
	5	自我塑造——利用心理暗示增强自信
	6	打开记忆之门
	7	思维训练
	8	战胜考试焦虑
	9	拥有好人缘
	10	人际交往策略——学会沟通,让心靠近
	11	守护天使——我的父亲母亲
	12	师生之间
	13	男孩女孩 年少情怀
	14	顺境与逆境 挑战自我
	15	情绪调节——快乐每一天
	16	合理归因 走向成功
高一下学期	1	聆听自己 我的梦想天堂
	2	为梦想筑巢
	3	现在开始 掌控你的生活
	4	职业排行榜
	5	向左走向右走 文理分科辅导
	6	我的“聪明”在哪里
	7	找到我的“独门秘籍”(学习辅导)
	8	用好用时间做对事
	9	我的性格
	10	我的气质
	11	珍爱拥有
	12	与压力和解
	13	和幸福相伴
	14	人际交往中的竞争与合作
	15	团队合作 一加一大于二
	16	室外拓展训练
高二年级	1	青春期心理讲座(异性交往)
	2	打开心门,接纳阳光
	3	换副眼镜看世界
	4	从“老鼠吃米”说起——自制力培养心理讲座
	5	从心理学角度谈“自律”
	6	成人仪式系列讲座:什么是美
	7	成人仪式系列讲座:成人与责任
高三	1	有目标 才有动力
	2	挖掘潜力 制定计划

年级	序号	教学课题
上 学 期	3	利用科学方法 提高学习效率
	4	认识高考复习中的心理现象 超越自我
	5	科学管理时间 向成功迈向一大步
	6	与压力和解 和乐观牵手
	7	建立合理的认知 积极面对高三
	8	合理归因 不断成长
	9	扫清前进的障碍
	10	运用积极暗示调节情绪
	11	走进大学专业 了解会考要求
	高 三 下 学 期	1
2		常见问题 一一攻克
3		积极心理 别样收获
4		澄清职业价值观 科学选择专业
5		探索职业倾向
6		了解气质类型 科学确定职业方向
7		多个选择多条路 解读自主招生政策
8		如何准备自主招生面试
9		做好考前心理准备 迎接考试
10		高考 我们要超常发挥

7. 课程评价

采用过程性评价为主的评价方式，注重参与性、过程性和激励性。评价主体为教师与学生，包括学生的参与程度、课堂表现、学生的认知体验等。教师对每位学生的表现给予计分，学生对于自己的收获进行总结与反思。学生总结反思的途径较多，例如，学生填写学习反馈表，写感受，还可以利用“综合素质评价电子平台”进行评价。

(三) 实施过程

1. 课程安排

高一年级，每班每周一节课；高二年级，以年级为单位每学期3—4场讲座；高三部分班级（学生只学语文、数学、外语的班级），每班每周一节课，其余班级每学期2—3场讲座。

2. 教师资源

以心理教师为核心开展课程，学校也对其他教师进行集中培训，使他们在学科教学或者其他形式的教育工作中渗透心理健康与人生规划的内容。

3. 授课方式

我校有两种授课方式：心理辅导课与心理讲座。它们都是遵循学生的心理发展规律，运用心理辅导的理念与技术，对学生实施预防性和发展性的心理健康教育，注重营造积极的环境，以体验、参与、内省等手段开展教学。

4. 校本教材

使用的是自编的校本教材：《心理健康教育读本》（高一上、下册）、《人生规划读本》（高三年级）以及高二心理讲座活页材料。

二、创新点

(一) 在学校管理上，我校拓展了心理健康教育的途径，形成了系统的心理健康教育策略

心理健康校本课程是实施心理健康教育的主渠道，为了更好地巩固此课程的效果，推动心理健康教育向纵深方向发展，我校积极寻找该课程与国家课程、学生活动的交叉点，逐步形成了系统的心理健康教育策略。详见图3。

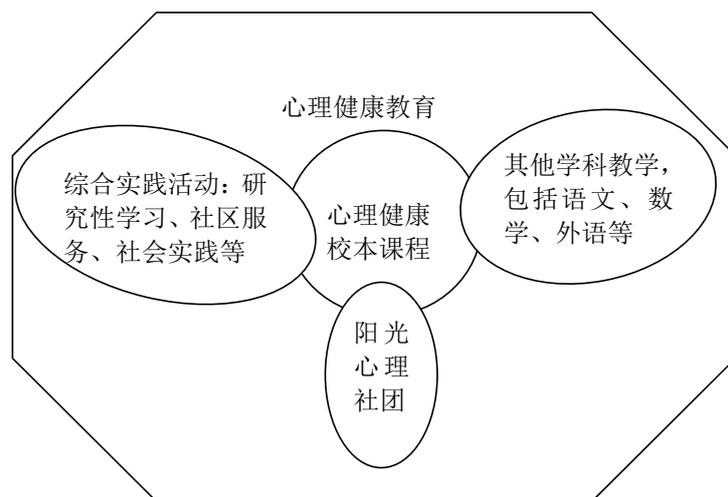


图3 张家湾中学心理健康教育策略图

例如，我校组织学生进行“走进张家湾”社会实践活动时，让学生观察与记录张家湾开发区的不同企业；将同学分小组进行社会服务，体验不同类型的职业，丰富学生的职业体验；成立了阳光心理社团，其成员“阳光达人”是该课程中各方面较优秀的学生，他们发挥“同辈群体”的力量，实现“助人自助”。

（二）在课程建设上，我校以科研课题推动心理健康校本课程的持续发展，提高课程质量

课程质量是其发展的关键。我校组织力量持续展开专题研究，成功申请了五项与心理健康相关的市级、区级课题，内容涵盖校本教材的建设、评价研究、生涯规划教育等，从深度到广度都有所涉及。在攻关科研课题的过程中，我校深入研究了学生的实际状况，提高了课程建设的针对性；展开了对课程的评价研究，提高了课程的质量；挖掘了校内外资源，建立了科学的长效管理机制，使其持续发展。

（三）以校本教材建设为突破口全面推进校本课程实施是我校该课程建设的独特之处

我校校本教材的发展经历了两个阶段，第一阶段为“形成校本教材期”。在2007—2008学年，教师充分备课，积累教学设计，备好电子版。经过这一轮的教学，教师积累了丰富的资源包。在2008—2009学年，教师进一步完善教学设计，于学期末整理汇编了校本教材（教师读本）。

第二阶段为“运用并完善校本教材期”。在2009—2010学年，教师运用校本教材（教师读本）教学，学生应用活页资料上课，取得了较好的效果。在2010—2011学年，教师进一步整理活页教材电子版，于学期末汇编了系列校本教材（学生读本）。每一学年教学结束后，教师都会总结改进，以便下次修订汇编，以更好地适应学生的需要，适应时代的发展。

（四）在课程研究上，我校以教学过程评价为重点，逐步建立心理健康校本课程评价体系

教学过程评价以过程性评价为主，通过课堂反馈表、综合素质评价电子平台等评价学生。在已有的评价方式基础上，我校正以课题研究积极建立课程评价体系。

三、应用情况

（一）效果

回顾三年来的实施情况，该课程基本实现了学生、教师、学校三者的共同发展。

1. 学生能够应用心理调节与生涯规划的理念与方法，发挥潜能，促进自我发展

学生的变化最能说明课程的效果。学生通过该课程挖掘了潜力，增强了信心；找到了现在学习与将来工作的联系；能理智地选择文理科、填报高考志愿等。例如，学生在学习反馈单、综合素质评价电子平台等上面写道，“自从上了心理健康课，我了解了‘我的发展目标’、‘学期末的我’背后的深层意义，我写得更有‘内容’了。”一位高三学生说，“我的父母都是农民，我一定要考好，要比他们强。谢谢您，是您让我在迷茫的高三扩展了视野，稳住了自己……”

2. 教师真正成为课程的实施者、开发者与研究者

教师分析学生、查找资料，对教学方式、教学内容等不断探索，以课题研究推动课程建设，教学水平与研究能力迅速提高，多次在市级、区级教学评比中获奖，多次讲授示范课。例如，课例《注意力加油站》获北京市教育学会教育心理学研究会 2012 年度学术年会优秀课例评选一等奖；示范课成为北京市数字学校名师同步课程资源。

3. 教师增强了职业幸福感

在课程实施的过程中，同事之间协调合作，增强了团队之间的协作能力，提高了教师的归属感；课程不仅达到了发展学生的目的，也提高了教师的心理素质与生涯规划的能力，“学生、教师”双方的需要都得到了满足，潜能都得到了发挥。教师从中体验到了快乐，增强了职业幸福感。

4. 学校整体得到了发展

学校形成了持续改进的校本课程管理模式，保障了学校在教学工作、综合素质评价工作以及德育工作持续不断的改进与提升。我校以此课程建设为基础，积极推进其他校本课程的建设，成功申请了市教育学会课题“农村高中校本课程体系的研究”，并积极申报“北京市基础教育课程教材改革试验项目试点单位”。

(二) 推广性

我校这项教学成果具有较高的推广价值。

1. 系列校本教材已获得认可

我校不仅是北京市生涯实验校，而且校本教材《人生规划读本》获得了北京市第二届中小学心理健康教育优秀成果（生涯教育）教材类一等奖，已在北京市得到认可与借鉴。其他系列校本教材也已在区兄弟院校间交流使用，获得好评。

2. 我校心理健康校本课程的探索为类似学校的心理健康教育提供借鉴

近年来对于中学生心理健康以及人生规划方面的研究与实践已经积累了不少成果，这些学校大多属于“精英式”学校，学生中考分数偏高，而对于农村高中且分数偏低的学生研究较少。我校高中学生的中考分数偏低，从积极心理学角度，培养学生的积极心理品质，开发他们的心理潜能，发展他们心理健康与生涯规划的能力，这对于相关的理论研究与实践探索都有一定的价值，为类似高中心理健康教育提供借鉴。

