

## 成果公报

课题名称：初中心理健康教育校本课程的开发研究

课题批准号：BFA13120

课题类别：校本专项

学科分类：心理健康教育

课题负责人：樊海龙、中学一级教师、百善学校

主要成员：张起生、张立亭、杨秀明、张振梅、赵立伶、李向平、王红、宋明杨、庞春雨

正文：

### 一、内容与方法

#### (一) 研究内容

- 1.以积极心理学为指导，从专业角度编辑校本教材，建立适合农村初中学生特点的校本课程。
- 2.探索心理健康教育校本课程的实施途径和方式、方法。
- 3.课程建设中进一步搜集整理教育资源，提高教师的教育水平，通过研究解决学生发展中遇到的问题，促进学生的健康成长。

#### (二) 研究方法

##### 1.调查法。

通过问卷调查、访谈了解农村中学生的心理现状和教师心理健康教育中的问题，据此编写出针对性较强、内容丰富、先后排列有序的农村初中心理健康学科课程的校本教材；组织调查后测，检验成效。

##### 2.文献研究法

认真研究心理健康教育的研究成果资料，把握学校心理健康教育的研究发展动态和趋势，根据本课题研究的需要，借鉴和运用已有的研究成果和方法，选准研究的切入点，设计研究方案，指导后续研究，及时梳理，提升研究成果。

##### 3.行动研究法。

通过组织教师培训，在课题的引导下，参与心理健康教育的探讨、研究、实践、总结工作，在合作中研究，在研究中提高认识，以理性的认识指导实践，不断推进研究工作的深入开展，逐步形成研究的成果。

#### 4.案例分析法。

探索学生心理问题、心理障碍的成因，矫治的途径、方法和效果等，通过一些典型案例的剖析、积累，寻找预防的措施和矫治的经验。

#### 5.比较研究法。

对心理健康教育与思想品德教育，心理健康教育校本教材与思想品德教材之间的相似性、相异程度，进行对比，寻找其异同，探求普遍规律与特殊规律的方法。

### 二、结论与对策

我们的指导思想是以教育部下发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》(1999年9月)及《中小学心理健康教育指导纲要》(2012年修订)为指导，认真贯彻党的教育方针，遵循教育规律，坚持育人为本，根据中小学生生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小学生良好的心理素质，使学生能正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，提高心理健康水平，增强自我发展能力，促进他们身心全面和谐发展。

#### (一)校本课程基本框架

学生的学习、活动、生活主要环境是校园和课堂，他们交往的对象主要是同学、老师、家长，他们面临的问题主要表现在学习、交往、以及生活上，所以，校本课程内容以学习目标设定、探索自我、人际关系、学习方法、时间管理、职业生涯规划等部分，由帮助学生确立生活目标和学习目标开始，以不断完善目标结束，以达到帮助学生确立理想，掌握实现理想的方法的目的。把心理训练的内容放在活动中，通过在活动中感悟、体验、反思，共同探讨学习生活中的问题，探索出适合自己的方法，在学习、生活中加以运用，从而提高学生的心理素质。

积极心理学运动发起人，美国宾夕法尼亚州立大学赛里格曼教授将人类的积极心理品质，概括成6类24项品格力量(如下表)。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对待心理现象，做出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。如何培养学生发现幸福，体验幸福，创造幸福的能力，使其健康快乐成长

成为教育工作者的首要任务。

### 24 项积极心理品质

智慧和知识	1. 创造力 2. 好奇心 3. 开放的思想 4. 热爱学习 5. 有视野（洞察力）
勇气	6. 真诚 7. 勇敢 8. 坚持 9. 热情；
仁慈	10. 友善 11. 爱 12. 社会智能（社交智力）；
正义	13. 公平 14. 领导力 15. 团队精神；
自制	16. 宽容 17. 谦虚 18. 谨慎 19. 自律（审慎）；
超越自我	20. 审美（欣赏美和完美） 21. 感恩 22. 希望 23. 幽默 24. 信仰。

积极心理学最大的特点，集中表现在一切从“积极”出发。即用积极的视角发现和解决问题的积极方面，用积极的途径培养积极的品质，用积极的思想浇灌积极的心灵，用积极的过程提供积极的体验，用积极的反馈强化积极的效果，用积极的态度塑造积极的人生。据此我们确立以培养“学生 24 项积极心理品质”为主线。从积极的视角，以积极的价值取向，用积极的内容和方式塑造洋溢着积极精神、充满希望和散发着春天活力的健康心灵。

我们在设计每一课时，首先确定它所能体现的积极心理品质，并细化具体行为表现(附件一)。如第一册第一单元《适应成长》涵盖四课内容：《第 1 课适应新的学习生活》、《第 2 课追求成功》、《第 3 课设定学习目标》、《第 4 课我为课堂添光彩》。我们将课程目标分别确定为培养学生的好奇心、开放的思想、信仰、公平。以第四课《我为课堂添光彩》为例，我们希望通过共同探讨课堂中的行为表现培养学生公平的品质，养成对人一视同仁，对事公正合理，不会使自己的偏见影响任何决定的品质。我们没有仅仅关注于学生课堂发言，因为进入青春期后“开放与封闭”的矛盾心理影响着学生，简单问题学生不屑于回答，难题不会回答，拿不准的问题更是担心说错了丢面子。因此，在心理活动课上我们从小凡和老师的共同困惑——举手发言，来展开探讨，我们需要什么样的课堂生活？课堂是谁的？课堂发言的好处和坏处？老师在培养学生的能力，同时学生也在培养优秀的教师，如何理解“课堂嘲笑”，通过讨论学生理解了课堂回答提问的目的与意义……

### （二）校本课程的特点

## 1.教材体例

我们在心理健康教育校本教材的每一课都以四个板块呈现：

①“心情故事”，旨在提出问题。

教材中创设了与学生生活经验密切相关的经验性问题、发展性问题、行为修正（养成）问题等，具有真实性、挑战性和趣味性，力求能牵动学生的心，引起学生的心理激荡，引发其思考。

②“触动心弦”，旨在自我反思。

启发学生从问题情境出发，通过探索、思考、参与活动、交流沟通，调动学生的主动性、积极性，在经验分享中，自我体验、认识和反思，实现客观知识和个人经验的建构。

③“心灵花园”，旨在澄清认知。

以通俗、生动、精炼的语言介绍相关的心理学知识或原理，帮助学生澄清认知，或扩展视野；同时，设置问题情景，唤醒学生已有的缄默知识，使之显性化，形成新的认识。

④“心动行动”，旨在行为改变。

教材设计了体验性游戏、活动等，让学生在积极互动的活动中，实现个体经验的交融、拓展与升华，修正错误的认知行为，获得正确的认知和行为。教材尤其注重学生“态度”和“行为”的改变。

## 2.心理健康教育校本教材特点

中学心理健康教育不是单纯传授心理健康知识，而是充分运用心理学、教育学和社会学等有关学科的理论和技术手段，通过心理教师有目的、有计划，主动对学生进行心理健康知识的教育和训练，培养学生良好的心理素质，提高其身心健康水平，促进其全面和谐发展。根据《基础教育课程改革纲要》的精神和《中小学心理健康教育指导纲要》的要求，根据学生心理发展特点和认知规律，校本教材在编写的过程中突出以下特点：

①体现学生生活逻辑

教材以学生的现实生活为轴心，按照生活的逻辑，而非学科知识逻辑来设计和编写。内容贴近学生的学习，贴近学生的生活。教材以学生已有的生活经验为基础，以学生当下的生活情景为课程内容的主要源泉，组织相互联系的系列主题。同时，教材具有适度的开放性。

## ②体现问题解决逻辑

教材每一课内容的呈现，基本遵循“引入问题——自我反思——认知澄清——行为改变”序列。这也是教材体例安排的一个重要特点。

在“引入问题”部分，呈现学生心理发展过程中重要或普遍的问题情境；之后，引导学生多感官参与、体会和思考，对问题产生初步认识；在此基础上，提供本主题的心理理论支撑，以澄清认知；最后，回应教材最初提出的问题，设计可操作的活动，或者提供可操作的方法，引导学生的认知、行为改变。整个内容呈现的过程就是一个问题解决的过程。

## ③遵循心理发展逻辑

纵览整套教材，涵盖了“学习心理”“人际交往”“自我认识”“社会适应”等方面的内容，遵循心理发展“知、情、意、行”的基线，按照不同年龄阶段学生的心理发展规律，由浅入深，相应安排。同时，在辅导和教育的形式上，主要以游戏和活动为主，符合学生的年龄特点，期望营造乐学、合群的良好氛围，追求教育实效。

## ④重视学生实践体验

心理健康教育的根本目的在于引导学生感受和体验，形成关于生活的积极情感和态度，获得有益的生活和学习经验，促进人格健康发展，它不是则重于知识体系的教育。教育部《中小学心理健康教育指导纲要》也指出：“要注意防止心理健康教育学科化的倾向。”从建构的角度讲，知识的获得不能只靠讲解，必须通过学生亲身参与，在活动中不断加深理解和体验，才能达到内化的目的。因此本课程特别强调学生活动的主体性，强调“活动性”“实践性”或“生成性”的教学方式，反对“单向灌输”和“强制性规范”。

## ⑤发展学生自助能力

处于发展中的学生具有利用自身的经验进行自我教育、相互教育的能力。因此，教材始终注意把学生放在主体地位，调动学生自身的、正向的心理资源。随着实践活动的不断展开，学生的认识和体验不断深化，创造性的火花不断迸发，新的经验在活动中不断生成，学生所获便会超越教材所提供的知识。

## ⑥重视教材的趣味性

教材内容呈现采取学生喜闻乐见的形式，引用了许多精彩的案例、故事、寓言，图文并茂，适合学生特点和阅读习惯，增强了趣味性和可读性。同时，教材努力创设一种与学生对话的文本形式，与学生共同面对生活中的问题或苦恼，行文亲切，体现人文关怀。

### 三、成果与影响

我校根据中学生心理健康状况的发展需求，以及社会各界对学校发展的要求，构建起了多层次、全方位的心理健康教育课程体系。经过几年的探索和实践，已经成为我校的一项特色发展工作，特别是近几年，学校的发展加快，全校上下进一步关注师生心理健康问题，将培养“勤奋、友善、健康、向上”健康心理，作为培养“人”文明素质的重要内容，积极建设心理健康教育特色学校，促进学校快速发展。

我校将心理健康教育校本课程建设贯穿在学校教育的全过程，并逐步形成“123”即“一为主、两策应、三块阵地”的心育管理模式。“一为主、两策应”指以专业心理咨询师或受过专业心理教育并有工作经验的心理教师为主，以各学科教师和各种服务管理人员（包括校行政、校职员、工勤人员等）为辅，共同对学生进行心理教育，形成学校心育的良好氛围和立体工作网络。“三块阵地”指学科渗透、心理健康教育活动课、心理健康宣传媒体，加大宣传和教育的力度。

创建“六点两面”心理健康教育网络。“六点”是“教师——学生——家长”、“学校--家庭--社区”。努力探索三点成一线的心育辐射网络，开展多元化的心理教育实践。“两面”是指隐性课程与显性课程相结合。一方面学校在校园环境的细处上下大力气，力求在有限的空间里进行绿化、美化。引导师生文明礼仪，力求在校风、班风、教风、学风建设上下大力气，通过良好的“四风”建设维系学校稳定的心理特色环境因素；另一方面，通过学科渗透，心理健康教育活动课，班级管理工作等途径帮助学生探索并解决成长中遇到的问题。

我们以校本课程开发为科研平台，彰显我校的办学特色。自开展心理健康教育校本课程的开发与应用研究以来，已经取得了一些成果，突出表现在“三变”。

#### 1. 学生在变

(1) 增强自我激励意识，培养了成功感和自信心。

学生能够正确地认识自我，让每个学生正确地看待自己，认识到自己并不笨，具有可开发的巨大潜能；在情感态度上，学生的学习兴趣浓厚了，自主探究的意识强了，在知识技能上，学生的知识面拓宽了，视野开阔了，掌握了适合自己的学习方法；在学习方式上，学生能主动搜集信息，学习知识的积极性更高了，主动性更强了，综合素质有了明显提高。

(2) 增强自我规范意识，培养了意志毅力和自控能力。

学生在心理发展过程中，有了明确的规范意识，懂得为了实现自己的学习和人生目标什么该做，什么不该做，以及怎样去做，就会自觉地培养意志力、自控力。

(3) 增强自我调节意识，培养了社会适应能力与人际交往能力。

学生成长过程也是一个社会化的过程，要不断调节、平衡自己的心理状况，保持健康的心态，并有良好的社会适应能力与人际交往能力。心理优化促进了学生主动发展，不少学生由厌学变为好学，学习自觉性提高了；由娇懒变为勤奋，生活自理能力增强了；由孤僻变为乐群，人际交往能力增强了。

调查显示，86.8%的同学与小组成员合作的很愉快，而且经过活动的开展，部分学生感到班级同学之间更加团结友爱。有36.5%的同学认为自己在活动中的最大收获就是“学会了与自己不熟悉的人打交道”，这也是他们交往能力提高的一个表现。

2. 教师在变。

进行心理健康教育不仅能使学生获益，另一方面教师也获益匪浅。课题研究促进了教师的心理健康水平，在工作中教师们能够积极克服困难，努力寻求解决问题的方法。心态良好，能正确接受并接纳自己。承认个体之间存在差异，允许自己不如别人，了解自己的长处和短处。教师能自我调控情绪，会自我排解压力，敢于挑战自我，面对繁重的工作和复杂的人际关系，有良好的品质，敢于突破障碍，当机立断，处事沉着冷静。教师之间和谐相处，相互尊重。

在教育观念上，“学生成长，教师发展”的理念已逐步形成，并落实在教育教学中；在教学方法上，教师更注重了关注学生的个性、情感、态度的培养；在自身素质上，教师通过校本教材的实验研究和

编写教材，知识水平、教学技能、教育内涵等方面都有较大幅度的提升。

2013年12月《初中学生学习心理的比较研究》获得2013年北京市学术论文一等奖。

在2014年昌平区中小学心理健康教育课堂教学评优活动中获得一等奖。

2014年3月主编的心理健康教育校本教材《心灵成长》获得2012—2013年度北京市中小學生涯发展课程建设优秀成果二等奖。

2014年7月心理教师张起生随昌平讲师团赴内蒙古克什克腾旗讲学，为克什克腾旗中学教师进行《教师情绪管理》培训。

2014年9月赴石家庄参加全国心理健康教育研究课活动。

2014年11月《初中学生学习心理的比较研究》获得北京市第三届“中小学心理健康教育观摩交流周”优秀心理健康教育成果一等奖。

2014年11月《打开智慧之窗——提高注意力》获得北京市第三届“中小学心理健康教育观摩交流周”优秀课例类一等奖。

2015年4月在昌平区心理学科教研活动中承担初一年级区级研究课。

2015年4月《初中心理健康教育校本课程的开发研究》与《初中三年级学生考试焦虑的调查研究》均获得昌平区第二十届教育科研成果一等奖。并在昌平区第二十届教育科研成果推介——德育心理专场活动中做专题交流

### 3. 学校在变。

在课程改革中，校本课程的实施，极大地丰富了学校的课程内容，并对体育、科技、劳技、语文等学科的学习起到了帮助和提高的作用。近年来，我校被评为北京市健康促进学校、北京市节约型学校，北京市广播操优秀学校，获得北京市奥运会奥林匹克教育工作突出贡献单位、首都军民共建工作先进单位等数十项荣誉称号；我校多次承担市区级教育教学交流活动；师生参加各级各类比赛数千人次获奖，其中健身操代表队获得全国冠军。办学水平迅速提升，心理健康教育、体育、科技特色初步形成，得到广大家长和社会各界的广泛认可。

我校参加《基于学校-家庭一体化的纵向心理健康教育和心理疏



导的应用示范研究》项目研究。该项目是“十二五”国家科技支撑计划项目《我国儿童青少年心理疏导与心理咨询技术和示范》的子课题，由国家科技部负责项目实施的组织和监管，国家教育部为项目组织单位，由中国科学院心理研究所和北京师范大学心理学院的中坚科研团队承担课题研究任务。选取了北京市 12 所中小学作为样本，共考察了近 5000 名中小學生。就百善学校中学部而言，调查在初一初二两个年级中开展，共有 170 余名学生参与了学生问卷调查。

为了全面考察中学生的学业行为表现，选取了 5 个二级指标，依次为学习投入、学习毅力、学习策略、学业中的心理需求满足和成就目标定向，每个二级指标下分别设有三级级指标（见表 1-1-1-1）。

表 1-1-1-1 百善学校中学部学生学业行为指标及结果

一级指标	二级指标	三级指标	结果
学业行为	学习投入	认知	无差
		情感	高
		行为	高
	学习毅力		无差
		兴趣持久性	无差
		努力持久性	无差
	学习策略		高
		认知策略	高
		自我调控	高
	学业中的心理需求满足		无差
自主		无差	
胜任		高	

	关系	高
成就目标定向		/
	掌握目标	高
	表现趋近	无差
	表现回避	高

调查发现，昌平百善学校中学部学生的学习投入水平显著高于本次调查的八所中学的平均水平。其中，学生在行为与情感两个层面的投入水平显著高于八校平均水平；而认知维度与八所学校相比差异并不显著。就学习毅力而言，学生在学习毅力的总体水平，及努力持续性和兴趣持久性两个分维度水平上，与八校平均水平没有差异。

另外，男生和女生在学习投入水平及其三个维度：认知、情感和行为维度上的差异显著，不同性别学生在学习毅力水平之间的差异不显著。从使用学习策略的情况来看，学生使用认知策略和自我调控的水平均显著高于八校平均水平。在学习中的心理需要满足水平上，学生在胜任和关系两大方面的心理需要满足水平显著高于本次调查的八所学校的平均水平，对自己在学业上能达到某种水平较有信心，同时也更多地体验到周围环境和他人的支持。在成就目标定向这一指标上，学生掌握目标的水平显著高于八校平均水平，表现回避的水平显著高于平均水平，而表现趋近的水平与平均水平无差别。可以看出，学生在学习活动中更多地抱有掌握目标，即以掌握知识提升能力为学习目标。

表 1-1-3-1 北京昌平百善学校中学部与八校学生学习策略各维度的差异比较

指标	学校	样本量	平均数	标准差	t
认知策略	八所学校	3329	3.51	0.61	
	昌平百善中学	172	3.63	0.68	2.29*
自我调控	八所学校	3344	3.27	0.59	
	昌平百善中学	170	3.42	0.66	2.86**
学习策略	八所学校	3293	3.39	0.56	
	昌平百善中学	170	3.52	0.64	2.67**

表 1-1-3-1 结果表明，昌平百善学校中学部初一初二学生学习策

略总量表得分及两个维度得分都显著高于本次调查的八所学校的平均水平。

从人格、情绪与态度、道德与价值观、社会行为、压力与应对方式五个方面，共选取了 17 个二级指标和 38 个二级指标，全面考察了学生情绪人格与社会性的发展状况。具体的指标和调查结果将按上述五个方面依此呈现。

表 1-2-1-1 百善学校中学部学生人格发展指标及结果

一级指标	二级指标	三级指标	结果
	大五人格		/
		开放性	无差
		外向性	无差
		宜人性	无差
		谨慎性	无差
人格		情绪性	低
情绪与社会性	动态人格( 动机 )		/
		控制	高
		亲和	低
		追求成功	低
	消极人格		/
		马基雅维利	高
		自恋	高
		精神病态	无差

中学生正处在青春期，这是人格发展的重要阶段。每个学生都是独一无二的，拥有自己的思考方式、性格特征和行为处事风格，这些相互联系并自成系统的心理特征，综合起来就是心理学界定的“人格”。

为了全面地展示中学生人格发展的特点,我们采用了三个指标进行考察,分别是大五人格、动态人格和消极人格(见表 1-2-1-1)。大五人格是最经典的测量人格的指标,它从五个方面来考察人格:外向性、宜人性、谨慎性、情绪性和开放性。动态人格侧重于考察个体在人际交往和目标追求中的行为特征,具有动机成分,从三个层面进行考察:控制、亲和与追求成功。调查发现,就大五人格而言,昌平百善学校中学部学生在开放性、外向性、宜人性和谨慎性这四个方面的水平与八校平均水平相当,而在情绪性上低于平均水平。就动态人格而言,百善学校中学部的学生在人际交往中较多地表现出主动操纵的行为,同时,也较少地表现出与追求目标相关的行为。就消极人格而言,百善学校中学部学生的马基雅维利主义水平和自恋水平显著高于八校平均水平,精神病性水平与平均水平没有差异。

表 2-2-5-1 北京昌平百善学校中学部与八校学生学校态度的差异比较(平均数±标准差)

学校	样本量	学校喜欢	学校回避
八所学校	3081	3.36±0.95	2.52±0.89
百善学校中学部	171	3.57±0.98	2.43±0.87
t		2.83**	-1.32

表 2-5-5-1 结果表明,在学校喜欢维度上,百善学校中学部初一、初二学生得分显著高于与本次调查八所学校学生的均值,在学校回避维度上与均值不存在显著差异。总体来看,该校学生学校态度处于较积极水平。

#### 四、改进与完善

##### (一) 存在的问题

1. 师资队伍的建设有待进一步加强,由于学校的经费有限、课题组成员均为兼职教师,造成业务培训的时间、力度还不够,师资队伍专业化水平不高。

2. 心理咨询工作欠缺科学化、规范化。

心理咨询工作日益发挥其独特的作用，日益受到师生的欢迎。心理咨询工作的科学化、规范化将直接影响学校心理咨询工作向纵深方面发展。

3. 实验的研究管理工作还应更加规范、科学，尤其是过程性试验材料的管理。

## (二) 今后的设想

1. 进一步加强心理健康教育的师资队伍建设，不断提高教师的专业水平。

2. 加大课题实验的工作力度，我校将从时间、经费等方面给予大力支持，加强实验工作的广度、深度。

3. 加强对教师的心理辅导。在教师中普及心理健康方面的基本常识，让全体教师掌握必要的心理知识和自我调控能力。

4. 建立更为完善的教育网络。

一方面，加强研究家庭心理健康教育的新途径、新方法，让广大家长积极支持、配合学校的教育。另一方面，进一步争取社会各界的支持，积极开展心理健康教育活动，形成良好的社会氛围，促进学校心理健康教育的持续有效开展。

## 五、成果细目

序号	作者	成果形式	成果名称	字数	完成年月	出版单位或发表刊物名称、期号
1	樊海龙	研究报告	心理健康教育校本课程的开发 结题报告	3万	2015.9	
2	樊海龙 张起生	校本教材	《追求卓越实现理想》	130千	2015.9	开明出版社
3	樊海龙 张起生	专著	《关注教师健康成长，开启学生幸福人生》	120千	2015.9	开明出版社
4	张起生	论文	初中生学习心理的影响因素及 学习动机的提高策略	5000	2015.6	中小学心理健康教育