

# 以心育心：为学生构筑心理健康教育课后服务网络

王 瑞（北京师范大学未来教育学院，广东 珠海 519000）

**摘要** 针对当前中小学生心理问题日趋低龄化、严重化等现状，探索“双减”背景下将心理健康教育融入课后服务的整体设计与实施路径。一是要围绕学生主体，突出素养导向，聚焦社会情感能力培育，构建系统完备的课程目标体系和内容网络；二是要整合校内外教育资源与要素，创新课程实施策略与组织模式，通过多元化课程形态满足学生的个性化需要；三是要综合运用多元评价方式，全面评价课程开发过程及实施质量，评估学生心理健康成长值与获得值，不断提升课后服务质量与效能。

**关键词** 心理健康教育；课后服务；社会情感能力；跨学科融合；双减

**中图分类号** G63

**文献标识码** B

**文章编号** 1002-2384 (2023) 02-0052-03



（请扫本刊二维码）

随着社会发展和成长环境的剧烈变化，当前中小学生的心理健康面临前所未有的压力与挑战，心理问题表现日趋低龄化、严重化，加强学生心理健康教育成为中小学校的必然趋势。以“双减”为契机，将心理健康教育融入课后服务，有利于促进学校心理健康教育提质增效，进一步增强中小学生心理健康水平与心理调适能力，同时能够优化和完善中小学课后服务供给体系与内容，提升课后服务水平与吸引力，满足学生成长的多样化需求。

## 一、对接生活，系统设计心理健康教育课后服务课程

心理健康教育课后服务作为中小学心理健康课内学习的重要补充，要突破单纯的知识学习目标，聚焦实践，走进学生生活，贴近学生实际，帮助学生应对成长中的心理困惑，学习与自己、他人、社会相处。为此，学校要构建系统完备的课程目标体系和内容网络，实现心理健康教育的多元化、递进化，为学生提供丰富的学习选择，全方位促进学生心理健康发展。

### 1. 从育“心知识”转向育“心能力”，明确素养导向的课程理念

随着心理健康教育的普及，以知识传授为重点的心理健康教育课程在中小学越来越普及。然而，知识中心的心理健康教育课程脱离学生真实生活，难以有效提升学生解决自身心理问题的能力，中小学心理健康教育急需从育“心知识”转向育“心能力”。心理健康教育课后服务旨在围绕学生主体，以心理健康知识为基础，从学

生面临的真实情境、身边问题出发创设心理健康教育课程与活动，突出素养导向，培养学生认知自我、情绪调适、合作交流等关键能力，让心理健康教育真正走进学生内心，提升学生心理资本。

### 2. 聚焦社会情感能力培育，建构分专题多层次的课程目标

心理健康教育课后服务要聚焦基于强化自我意识与提升社会适应性的社会情感能力培育，建构分专题、多层次的课程目标体系，引导学生处理好与自己、与他人、与社会的关系，为个人幸福与社会和谐奠基。经济合作与发展组织（OECD）界定社会情感能力包括任务能力、情绪调节、开放能力、协作能力和交往能力五个方面，<sup>[1]</sup>涵盖自我、人际、社会三大场域。基于此，心理健康教育课后服务可分设自我意识与自我管理、人际交往、社会适应三个横向专题，同时遵循层次递进、纵向衔接原则，在每一专题内形成认知、情感、动作技能三个依次进阶的目标体系。通过横纵交错的整体架构，形成清晰、有序、可操作的课程目标，为全面实施心理健康教育课后服务奠定坚实基础。

### 3. 对接真实问题，创设生活化主题式的课程内容

心理健康教育课后服务要围绕社会情感能力培养的课程目标，以学生面临的真实问题为导向，创设生活化、主题式的课程内容，如“拒绝拖延”“冲突对对碰”“融入学校”等。在每一主题课程内，可以结合学生实际，针对不同学段、关键节点对应的具体问题，进一步设置小专题内容，形成学段递进、能力进阶的课程内容体系，如将“拒绝拖延”细化为目标管理、手机管理、学

习效率管理等。在具体的课程内容设计中,要通过创设发现问题、解决困惑、学习交往、表达情感、适应环境的学习情境,让学生在真实问题的互动对话中强化“心能力”的学习、转化与迁移。

## 二、整合资源,创新“心育”课后服务课程实施策略

心理健康教育课后服务在实施过程中,要注重整合校内外教育资源与要素,创新实施策略与组织模式,通过打造以心理健康教育课后活动为主的专门类课程、与常规课后服务协同的融合类课程、与其他主题活动深度整合的综合类课程等多元化课程和活动形态,构建立体丰富的课程网络,扩大心理健康教育实施面,满足学生的个性化需要。

### 1. 设计课后专题课,以系统递进式体验培养社会情感能力

心理健康教育课后专题课是指在中小学课后服务时段,以班级为单位,面向全体学生,根据学生心理发展特点和规律,通过多种活动实施的心理健康教育体验式课程。专题课旨在选取与学生成长普遍相关的社会情感主题,以系统性、递进性的课程内容切实培养学生的社会情感能力。如针对新生,以“融入学校”为大单元,设计“认识班级”“认识老师”“认识学校”等系列专题课程,由心理教师或班主任带领,通过采访同学、走访学校、角色扮演、小组展示等活动,让学生深入学习和感知应该如何适应规范、融入集体。

### 2. 设置心理选修课,以自主开放式学习满足个性化需求

心理健康教育课后选修课是指在课后服务时段,以年级为单位,以需求调研结果为导向,设置学生感兴趣的社会情感主题学习“菜单”,如“青春期知多少”“你为什么感觉丧”“发掘大脑潜能”等,供学生跨班级自由选课。选修课兼顾针对性、选择性、拓展性,以自主学习、体验学习及协作学习等为主要学习方式,能够更好地满足学生的个性化需求。与专题课程相比,选修课程内容更加多元、聚焦,课程实施更具有弹性与开放性,一般由专兼职心理教师授课,也可引入校外专业人士进行课程设计,通过情境教学、具身认知教学、活动教学等灵活多样的教学方式,多层次挖掘学生经验,

多维度调动学生体验,多角度拓宽学生思维,实现个性化育人、深度育人。如对“你为什么感觉丧”主题,教师可以利用赏析电影《头脑特工队》引导学生探寻“丧”情绪背后的心理过程,通过小组合作探究与互相分享,使学生习得有效的情绪疏导策略。

### 3. 推进班级主题活动,以团体动力提升社会交往技能

心理健康教育课后班级主题活动是指在课后服务时段,以班级为单位自选形式,由班主任组织实施开展的体验类心理活动,旨在聚焦班级层面的共性问题,创设学生间的互动作用场,深化朋辈辅导与互助,调动班级团体动力,促进学生社会技能发展。班级主题心理活动具有灵活性、渗透性等特点,强调在班级课后服务中增加心理主题活动,将学生社会情感能力培养融入班级管理。如组织开展“优势与祝福书签制作活动”,班主任引导学生挖掘彼此优势,再通过制作书签、写下祝福的方式进行传递,以此增进同伴支持,培养交往技能。

### 4. 开展主题综合实践活动,以深度探究助力社会性成长

心理健康教育课后主题综合实践活动是指从不同阶段学生的真实生活情境出发,在综合实践课后活动中,增加认识自我、认识他人、认识社会等有关内容,如“男女不同”“沟通技巧”“社会发现”等心理专题,让学生在探索、交流与分享中拓展认知,实现社会性成长。心理主题综合实践活动强调实践与体验,具有真实性、体验性、独特性等特点。学生通过小课题研究、情景模拟、体验对话、视频制作等活动方式,在亲历与实践体会中如何调节情绪、与人交往、适应规则等。例如:生涯规划主题综合实践活动中,学生可以通过设计访谈,调查家人的职业活动,以此了解社会分工,思考职业意向与社会责任,据此绘制自己的生涯彩虹图,在探究、对话与自省中学习分析问题和解决问题。

### 5. 打造跨学科融合活动,以心理发展促进综合素质提升

心理健康教育课后跨学科融合活动是指在各学科课程中挖掘心理发展的联结性内容,在课后跨学科项目化学习的导入、实施、展示等过程中有机融入心理健康教育,以心理素质提升促进其他素养发展,学生可以自主选修。在融合活动中,教师可以通过设计驱动性心理

问题、组织小组活动、穿插心理热身类活动、增加心理时刻等方式,提高学生心理素养,促进学生思维水平、关键能力的综合发展。如在数学的“消费”主题课后活动导入中,教师可引导学生觉察自身选择、探索消费背后的动机是否存在从众心理等问题,从而深入认识自我。又如在学习成果展示环节,教师可以指导学生呈现克服困难、收获理解、生成感悟的经验过程,拓宽学生的认知宽度与广度,培养成长性思维。

### 三、多维评价,以“反馈-改进”提升课后服务效能

心理健康教育课后服务评价要坚持科学性、主体性与发展性原则,综合运用形成性评价、总结性评价等多元评价方式,全面考察课程开发过程及实施质量,评估学生心理健康成长值与获得值,以评促改、评建并举,不断提升课后服务质量与效能。

#### 1. 评估开发过程:观照课程整体设计与实施

实施心理健康教育课后服务开发过程评价,要注重引入多元评价主体,除参加课程开发的教师外,还应包括心理健康教育领域专家、学校管理者、其他教师代表、学生代表及家长代表,并综合运用形成性评价和总结性评价,从科学性、适切性、发展性等方面整体评价课程开发环节。

一方面,课程开发教师、心理专家等进行形成性评价,借助五点评定量表及改进建议表细化观察指标,着重考察课程开发的目标、内容及实施设计,包括目标设置是否兼顾学习需要及素养发展要求,具有层次性与可操作性;内容是否体现学段特征及实践需求,逻辑结构合理;实施路径能否撬动心理行为变化等。另一方面,学生代表、家长代表等进行总结性评价,针对课程目标及主题是否符合学生成长所需、内容是否能够对接学生已有经验、学生对课程实施方式感兴趣程度如何等问题,开展学生及家长满意度调查;运用访谈、调查等质性分析方法,收集整理学生、家长反馈的共性建议。在此基础上,课程开发教师分析综合各方评价与建议,进一步优化课程设计。

#### 2. 监测实施质量:为课程持续改进提供依据

对心理健康教育课后服务实施动态性、阶段性监测,能够为课程持续改进提供依据。首先,学校课程负

责部门整体把关课程实施的具体方案,明确各类课程的实施人员,对教学或活动设计方案给予反馈和指导。其次,学校要设计专门的课堂评价及观察量表,结合心理健康教育特点,对学生的提问、思考、合作等行为进行观察,重点考察是否营造了尊重、轻松、安全的教育氛围,以及学生参与活动的积极性、主动性,师生、生生互动的有效性,心理行为触动的深刻性等,据此定期评估心理健康教育课后服务的实施质量,发现问题及时改进。再次,区域教育主管部门从心理健康教育课后服务开展的数量、内容、形式、质量等方面设计考评指标,定期组织心理健康教育专家入校评估、指导,动态考察学校心理健康教育课后服务资源的建设与优化,推动各类课程的高质量实施。

#### 3. 考查学生成长:以长程追踪审视教育实效

开展心理健康教育课后服务,最终的指向是学生心理品质提升及情感和心智的成长。因此,实施课程评价,要以学生的知情意活动发展为评价指标,巧用结果评价、过程评价、增值评价、综合评价等多元评价方式,评估学校心理健康教育课后服务的实效性。

鉴于学生心理发展具有内隐性 & 阶段性特点,因此应强化过程评价,观察学生在自我认知、思维方式、交往技能、生命意义感等方面的提升,评估学生态度、情绪情感等的发展变化。针对中学生,课程开发组可编制多程度的自陈式题目,如“通过课程我感觉自己与人交往技能有所提升”,让学生进行自我报告,同时转换人称设计内容相关的观察量表,引入同伴评价对自评进行验证;针对小学生,可收集学生反馈、作品等资料,教师据此评价其心理行为的成长变化。此外,还可以综合运用结果评价和增值评价,选取信效度较好的《社会情感技能评估量表》,对学生任务能力、情绪调节等品质进行前后测,对比课程实施前后学生成长进步是否显著;针对中、低年级小学生,课程实施后可采用锚定情境法,提供社会情感能力的假设情境,教师根据学生的表现性任务反应追踪他们的发展变化,以此评估心理健康教育课后服务的实效与质量。

#### 参考文献:

- [1] 袁振国,黄忠敬,李婧娟,等.中国青少年社会与情感能力发展水平报告[J].华东师范大学学报(教育科学版),2021(9):1-32.

(编辑 黄子珂)