

初中心理健康学科核心素养的建构： 特征、概念、内容

◎ 张汉强（湖北省武汉市教育科学研究院，武汉 430030）

摘要：从当前基于学科核心素养进行的课程改革潮流来看，中小学心理健康课程存在着“心理健康学科核心素养”缺乏建构的基础性问题。这一问题若不能解决，心理健康课程的目标、内容、实施、学业质量评价将成为“空中楼阁”，课程的育人价值必将大打折扣。在此背景下，对初中心理健康学科核心素养的服务性、关键性和独特性三大特征进行了描绘；对初中心理健康学科核心素养的内涵与外延进行了界定；并且基于概念界定，对初中心理健康学科核心素养的四大内容进行了论述。

关键词：学科核心素养；初中；心理健康

中图分类号：G44 **文献标识码：**A **文章编号：**1671-2684(2022)06-0004-06

中国特色社会主义进入新时代以来，国家对儿童青少年的心理健康高度重视。《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》提出，到2022年底，儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到80%^[1]。这一目标的达成，与广大中小学校能否规范、有效地开设心理健康课程密切相关。有学者结合2020年新冠肺炎疫情防控中暴露出的心理健康问题，认为“现在已经到了在国家战略层面，让心理健康课程建设在义务教育阶段‘初露端倪、初见成效’的时候了”^[2]。湖北省甚至已明确把心理健康课程列为初中学业水平考试的科目^[3]，并将于2023年实施。可见，无论是国家、地方的政策层面还是学术研究层面，对心理健康课程的重要性均有着高度共识。然而，从当前基于学科核心素养进行的课程改革潮流来看，心理健康课程还存在着心理健康学科核心素养缺乏建构的基础性问题。这一问题若不能解决，心理健康课程的目标、内容、实施、学业质量评价将成为“空中楼阁”，课程的育人价值必将大打折扣，湖北省初中心理健康学业水平考试的公信力也可能受到置疑。为此，建构初中心理健康学科核心素养成为摆在初中心理健康课程建设及评价面前的前提性、基础性工作。

一、初中心理健康学科核心素养的特征

建构初中心理健康学科核心素养，首先要对其应达到的要求进行全面准确的认识。这就好像建楼

房，只有明确了楼房的功能特性之后，才能进行具体设计和实际建造。

（一）初中心理健康学科核心素养应体现对心理健康素养发展的服务性

学科核心素养是指通过某学科的学习而逐步形成的关键能力、必备品格与价值观念，它是学科育人价值的集中体现，也是学科在落实立德树人根本任务中的独特贡献^[4]。心理健康学科作为一门新兴学科，其学科核心素养也应体现特定的育人价值。毫无疑问，心理健康学科核心素养要体现的育人价值，就是促进学生心理健康素养的发展。也就是说，判断初中心理健康学科核心素养是否恰当，就是看其对心理健康素养发展是否具有服务性。

初中心理健康学科核心素养对学生心理健康素养的服务性，具体体现在以下三个方面：

第一，澄明价值。心理健康素养是以终身发展的视角，对个体心理健康方面的素养进行的概括，其价值对各年龄阶段具有普适性，其表达必然具有高度抽象性。心理健康学科核心素养应能将心理健康素养的抽象价值加以具体化，这种在心理健康学科层面具体化了的的价值应成为心理健康素养抽象价值的重要支撑。

第二，细化内容。心理健康素养价值的普适性决定了其内容的概括性。心理健康学科核心素养的内容是心理健康素养在学科层面的细化，通过细

注：本研究得到中国基础教育质量监测协同创新中心优势学科培育性项目“中小学心理健康教育课程教学评价体系研究”（2019-04-019-BZPK01）资助。

化,使得学生心理健康素养的发展通过学科教学成为可能。

第三,划清边界。心理健康素养的发展是个体通过学习、生活的共同作用获得的。心理健康学科核心素养要把通过学科才能获得最好发展的心理健康素养要素标示、组织起来,承担起学科在发展心理健康素养方面的不可替代的责任。

(二) 初中心理健康学科核心素养应体现对初中生心理健康素养发展的关键性

初中阶段的学生绝大多数已进入青春发育期。处于从幼稚向成熟过渡的人生阶段,林崇德^[5]认为,“这个年龄阶段的心理面貌很不稳定,且可塑性大,这是心理成熟前动荡不定的时期”。同时,还有一个值得关注的事实是,“心理疾病的发病率从青春期开始逐年增高,青春期是精神疾病发病的高峰阶段之一”。因此,帮助青少年顺利渡过“动荡不定”的青春发育期,减少精神疾病对初中生的威胁,应该成为建构初中心理健康学科核心素养的两大关键。

在体现初中心理健康学科核心素养的关键特征上,应该从关键内容和关键时期这两个方面来把握:(1)关键内容。即初中心理健康学科核心素养的内容应该是青春发育期不可疏漏,并且对个体的终身成长不可或缺的内容。(2)关键时期。即初中心理健康学科核心素养是最应该且最适宜在初中阶段予以培养和形成的素养。错过了这一关键时期,某些素养的培养将难以弥补,进而使心理健康素养方面的问题成为终身发展的阻碍。

(三) 初中心理健康学科核心素养应体现心理健康学科的独特性

研究表明,学校教育干预是提升人的心理健康素养的有效途径之一^[6]。开设心理健康课程(可以理解为狭义的心理健康学科)是实施教育干预的重要形式。作为学校开设的专门课程,心理健康课程在促进学生心理健康素养发展方面应该有其独特性,既有着区别于学校其他学科的地方,又有着区别于心理健康素养提升的其他途径(如学生社团活动、心理辅导等)。

心理健康学科的独特性可以从两个方面予以体现:(1)独特的育人价值。即心理健康学科在

发展初中生心理健康素养方面所具有的特有价值。

(2)独特的学科思想。即为达成独特的育人价值,应秉持的独特的学科思维和学科实践方式。

初中心理健康学科核心素养的特征图谱见图1。

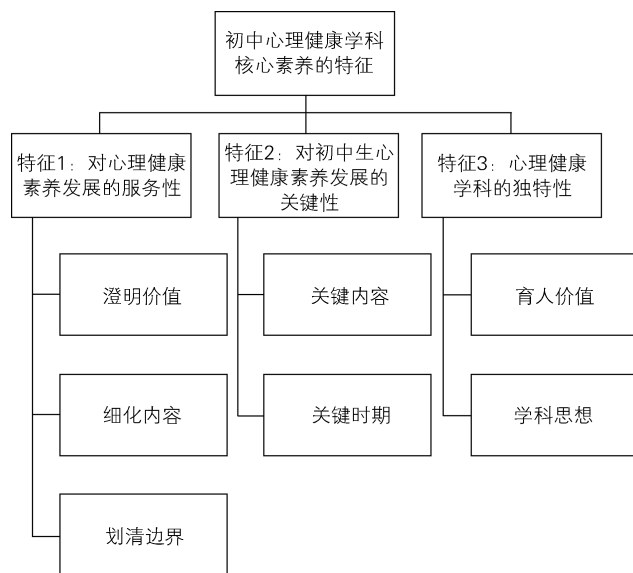


图1 初中心理健康学科核心素养的特征图谱

综上所述,初中心理健康学科核心素养应该具备的服务性、关键性和独特性特征及相关要求,是检验初中心理健康学科核心素养是否恰当的标尺。只有完全满足特征要求的初中心理健康学科核心素养才能得以确认,其内含的具体内容是否合理才有评鉴依据。

二、初中心理健康学科核心素养的概念

初中心理健康学科核心素养的概念,应该从其内涵和外延两个方面把握。明确内涵是对初中心理健康学科核心素养这一概念的特有属性的揭示。采用的方法是古典逻辑学中的“属加种差”法;明确外延是对初中心理健康学科核心素养的类别的揭示,采用的方法是外延划分的逻辑方法。

(一) 以人的心理健康素养为依据,确定初中心理健康学科核心素养的内涵

初中生作为成长中的个体,其心理健康素养发展,在发展内容上不可能与成年人同样丰富,在发展水平上也不可能与成年人达到同样程度,但在基本方向上却必须与人的心理健康素养保持一致。下文将从人的心理健康素养出发,结合初中生的身心发展特点及生活学习实际,揭示初中心理健康学科

核心素养的特殊属性。

1. 心理健康素养的概念剖析

江光荣、赵春晓和韦辉等^[7]在文献研究的基础上,将心理健康素养界定为:个体在促进自身及他人心理健康,应对自身及他人心理疾病方面所养成的知识、态度和行为习惯。此界定将心理健康素养的基本价值定向于两个方面,即促进心理健康和应对心理疾病;将心理健康素养的作用表现定向于两个方向,即自身和他人;将心理健康素养的核心内容定向于三个层面,即知识、态度和行为习惯。这一界定对于确定初中心理健康学科核心素养具有重要指导作用。

2. 初中心理健康学科核心素养的价值属性

初中心理健康学科核心素养的基本价值是否需要定向于促进心理健康和应对心理疾病呢?作为成长中的个体,把“促进心理健康”作为基本价值是毋庸置疑的。但将“应对心理疾病”作为基本价值却须谨慎,因为价值的确立,必须以现实状况和发展需求为前提。相关研究表明,我国青少年抑郁障碍患病率为2.26%^[8];上海市的一项调查表明,初中生抑郁障碍的患病率为0.5%,高中生抑郁障碍的患病率为1.02%^[9];中国教育科学研究院和中国科学院心理研究所的一项联合调查显示,2020年,我国青少年有轻度抑郁的为17.2%,有重度抑郁的为7.4%^[10]。由此可见,存在一般心理问题(未达病态的心理问题)的学生远高于罹患心理障碍和心理疾病的学生。对青少年而言,学会应对一般心理问题比学会应对心理障碍和心理疾病有着更为广泛的需求。因此,初中心理健康学科核心素养的价值宜定向于“促进心理健康”和“应对心理问题”(这里的心理问题包括一般心理问题、心理障碍和心理疾病)。

3. 初中心理健康学科核心素养的作用属性

初中心理健康学科核心素养的作用属性是否需要定向于自身和他人呢?初中生正处于青春期,此时的“青少年感到自己已经长大成人,渴望参与成人角色,要求独立……于是,从初中时期起,他们就产生了强烈的自立愿望,开始疏远父母而乐于和同龄人交往,寻找志趣相投、谈得来的伙

伴”^[6]。当青少年不太愿意与成年人交流时,其心理健康水平的促进和心理问题应对能力的提升,在相当程度上受到自己及身边伙伴的影响。因此,初中心理健康学科核心素养的作用定向宜为“自身”和“同龄人”(而不是广泛意义上的“他人”)。

4. 初中心理健康学科核心素养的内容属性

上述心理健康素养的概念剖析之中,关于心理健康素养的核心内容包括知识、态度和行为习惯。所谓知识,体现的是心理健康促进及心理问题应对过程中的“知不知”的问题,这是心理健康素养的科学基础;所谓态度,体现的是“愿不愿”的问题,这是心理健康素养的动力基础;所谓行为习惯,体现的是“能不能”的问题,这是心理健康素养的养成基础。对于初中生而言,心理健康素养的这三个向度同样重要。没有“知识”会乱作为(如对负性情绪的不当宣泄),没有“态度”则惰作为(如压抑负性情绪),没有“行为习惯”也就无作为(如被动承受内心痛苦的折磨)。因此,初中心理健康学科核心素养的内容定向宜为“知识、态度、行为习惯”。

综合上述分析,我们可以将初中心理健康学科核心素养概括为:初中生通过心理健康学科学习,在促进自身及同龄人的心理健康,应对自身及同龄人的心理问题方面所习得的知识、态度和行为习惯。那么,这里的知识、态度和行为习惯又包括哪些具体方面呢?对这一问题的回答将揭示初中心理健康学科核心素养概念的外延。

(二) 以相关心理学理论为依据,划分初中心理健康学科核心素养的外延

根据上述的定向分析,初中心理健康学科核心素养应包括知识层面、态度层面和行为层面的内容,其外延定位应从这三个方面着手寻求。

1. 初中心理健康学科核心素养的知识内容

知识问题首先是科学问题,其定位必须以心理学知识为依据。关于心理健康的科学知识,应该包括两个类别、四个方面。

第一个类别的知识是关于心理健康的陈述性知识。其中第一个方面的知识是“什么是心理健康”,这是心理健康学科核心素养中的奠基性知识,如果不了解什么是心理健康,就谈不上促进心理健康;

第二个方面的知识是“什么是心理问题”，对这个问题的科学认识是应对心理问题的前提，只有掌握这方面的知识，才谈得上如何应对的问题。

第二个类别的知识是关于心理健康的程序性知识。其中第一个方面的知识，是成长中的初中生如何促进自己及同龄人的心理健康；第二个方面的知识，是成长中的初中生对于自己及同龄人的心理问题，有什么方法恰当应对。心理健康的程序性知识直指学生的生活和学习的主题与场景，突出的是解决问题的知识。

由此可见，初中心理健康学科核心素养内涵中的知识要素应包括“何为心理健康的知识和如何促进心理健康的知识”，可以概括为“心理健康的知识与运用”。

2. 初中心理健康学科核心素养的态度内容

态度在“社会心理学中指包含认知成分、情感成分和行为倾向的持久系统。认知成分指个人对有关事物的信念，情感成分指与这些信念有联系的情感体验，行为倾向是行为反应的准备状态”^[11]。根据上述心理健康素养的概念，初中心理健康学科核心素养的态度应表现在以下两个维度上：

第一个维度反映的是心理健康核心素养作用方向上的态度，即自助和助人，可细化为自助助人的信念、自助助人的情感、自助助人的行为倾向。

第二个维度反映的是心理健康核心素养基本价值的态度，即抱持“促进心理健康和应对心理问题”的信念、情感和行为倾向，自觉开展自助助人。

因此，初中心理健康学科核心素养内涵当中的态度要素宜表述为“自助助人的倾向与自觉”。

3. 初中心理健康学科核心素养的行为习惯内容

不同心理学理论提出的促进心理健康和应对心理问题的具体操作，虽然对确定初中心理健康学科核心素养中的行为习惯提供了丰富的参考，但哪些操作对于所有初中生而言是必不可少并且终身受益的呢？关于促进心理健康的具体操作，积极心理学“提倡用一种积极的心态来对人的许多心理现

象（包括心理问题）作出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好生活”^[12]。其中所提及的“用一种积极的心态来对人的许多心理现象（包括心理问题）作出新的解读”揭示了一种能够“激发人自身内在的积极力量和优秀品质”的认知操作的原则，其核心就是“积极的思维”。这一针对所有人积极成长的心理学所提出的思维操作，对于初中生心理健康素养的提高具有关键作用。对这一操作的熟练运用，将成就学生的积极思维品质。反过来，积极思维品质又能促进积极思维操作的自动化，进而实现心理健康素养的提升；关于应对心理问题的方法，最基本而易于掌握的方法包括合理认知（如认知重评）、情绪调节（如转移注意力等）、问题解决方法。对这些方法的熟练运用，将有助于提升学生的心理适应能力。

基于以上分析，可以将初中心理健康学科核心素养的行为习惯定位于两个方面：一是着眼于促进初中生心理健康的行为习惯——积极思维的操作与品质；二是着眼于缓解和消除心理问题导致的内心痛苦的行为习惯——心理调适的策略与技能。

由此，我们可以描绘出初中心理健康学科核心素养的概念图谱。（见图2）

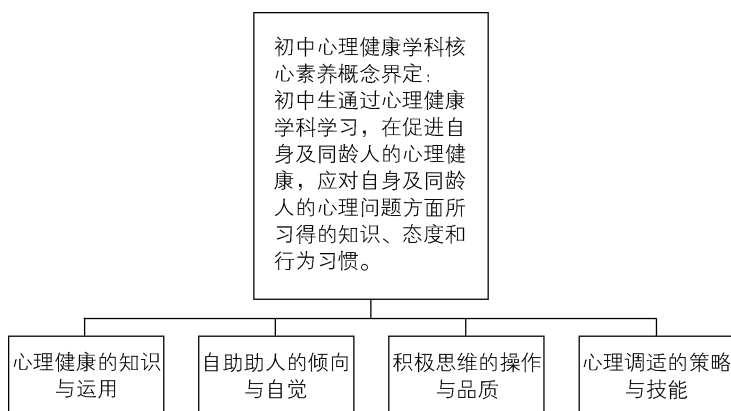


图2 初中心理健康学科核心素养概念图谱

三、初中心理健康学科核心素养的内容

明晰初中心理健康学科核心素养的概念，仅仅只是确定了初中心理健康学科的思想基点，还不足以对初中心理健康学科建设产生操作力量。从国际经验来看，揭示学科核心素养的具体内容，才能对初中心理

健康课程建设（尤其是课程标准研制）及其学业质量评价产生理论引领和范畴划界的规制作用。

初中心理健康学科核心素养的具体内容将围绕“心理健康的知识与运用、自助助人的体验与自觉、积极思维的操作与品质、心理调适的策略与技能”四个方面进行。

（一）心理健康的知识与运用

“心理健康的知识与运用”反映的是初中生心理健康学科核心素养在认识层面的状况。学界比较一致的看法是，心理健康是一种积极的心理状态。例如，卢家楣^[13]认为，心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅仅是没有心理疾病；林崇德^[14]认为，心理健康是一种积极向上发展的心理状态。由此可见，心理健康的本质是“积极的心理状态”。

什么是心理问题？心理问题也可以称为心理异常，是与心理健康相反的心理状态。心理异常可分为一般心理问题（也被称作心理失调或心理失衡）、心理障碍（也被称作心理失常）、心理疾病，以及心身障碍与心身疾病等几大类^[15]。根据初中生的心理发展实际，其应该了解关于心理问题（尤其是一般心理问题）的相关知识。

如何促进自己及同龄人的心理健康？这个问题的实质是促进自己及同龄人获得积极的心理状态的方法，涉及积极认知、积极情绪情感和积极行为习惯三个层面的养成方法。

如何应对自己及同龄人的心理问题？包括发现自己与同龄人的心理问题的方法和处理自己与同龄人的心理问题的方法。

据此，“心理健康的知识与运用”是指初中生结合学习和生活的真实情境，对心理健康的本质特征及养成方法的理解，对自身及同龄人常见心理问题的表现及应对策略的掌握。

（二）自助助人的倾向与自觉

“自助助人的倾向与自觉”反映的是初中生心理健康学科核心素养在态度层面的状态。初中生这一态度不可能通过教师单纯讲授促成，必须经由对具体情境的亲历实践，才能在认知倾向上获得领

悟，在情感倾向上得到触动，在行为倾向上受到激发。初中生在教师的启发指导下，经过对丰富的具体情境的反复经历，将形成自助助人的主动意识和自助助人的行为自觉。

因此，“自助助人的倾向与自觉”可以表述为：初中生在心理健康学科的学习过程中，通过情境观察、角色扮演、问题解决等亲身参与的活动，在促进自身及同伴的心理健康和应对自身及同伴心理问题方面，形成的主动意识和行为自觉。

（三）积极思维的操作与品质

“积极思维的操作与品质”反映的是初中生心理健康学科核心素养在认知层面表现出的活动状态（操作）和稳定特征（品质）。积极心理学将“积极”的特征定位于“正向、主动、建设性”^[16]，结合思维的三种形式——概念形式、判断形式、推理形式，积极思维可以具体化为全面思维（概念层面的正向、主动、建设性，与“只能、一定”的“片面思维”相对立）、多元思维（判断层面的正向、主动、建设性，与“非黑即白”的“二分思维”相对立）和希望思维（推理层面的正向、主动、建设性，与“一切都完了”的“绝望思维”相对立）。

积极思维的操作就是关于全面思维的要领、多元思维的要领和希望思维的要领。初中生通过心理健康学科各个主题的学习，围绕学习和生活中的具体情境的亲历实践，逐渐养成积极思维品质，即稳定的全面思维、多元思维和希望思维。

（四）心理调适的策略与技能

“心理调适的策略与技能”反映的是初中生在缓解和消除内心痛苦方面所表现出的策略采择及效能水平，其意义在于通过心理调适维护心理健康。我国台湾学者柯永河曾提出一个心理卫生公式，试图以此综合心理健康的各种制约因素：

$$B = \frac{P + (K/P)}{E + S.S. - (S.S./C)^2}$$

此式中，B代表心理不健康程度，B值越大，心理越不健康；P代表个人所承受的生活压力；K代表个人所需要的最小刺激量；E代表个人适应能力或称自我强度，包括个人的自我概念、生活态度、应对技能等，它通过改变认知评估的性质或解决问题的有效

性来调节压力情境对心理健康的影响; S.S. 代表可获得的社会支援; C 代表个人所需社会支援的最低量。对于特定时期的个体来说, K 与 P 都是常数^[17]。

此式表明, 个体的心理健康受三大要因影响: 生活压力(P)、自我强度(E)和社会支援(S.S.)。生活压力越大, 心理可能越不健康; 自我强度越小, 心理可能越不健康; 社会支援越少, 心理可能越不健康。由此, 心理调适的策略与技能主要体现在三个方向: 一是调节个体的内外压力水平; 二是增强个体的自我强度; 三是获得有效的社会支援。

据此分析, 心理调适作为维护心理健康的重要手段, 应从以下三个方面着手:

一是调节个体的压力水平, 涉及对生理压力(如生理需求不能满足或不得宣泄, 以及生理病变等造成的压力)和心理压力(如个体心理需求不能满足或不得宣泄)的调节。初中生易于掌握的技能包括对压力的合理认知、恰当宣泄(包括情绪宣泄和行为宣泄)和行为应对等。

二是增强个体的自我强度, 包括提升刺激的忍受力与解决问题的能力^[18]。提升刺激忍受力的重点是, 针对个体极度的情绪低落或极度的情绪暴烈状态, 初中生可学习诸如转移注意、呼吸调节等方法有效调控情绪, 以避免痛苦的加深甚至情绪失控; 提升解决问题的能力重点是, 针对生活与学习中的压力情境(尤其是具体的压力源), 能采取有效的办法解决具体问题, 通过消除压力源降低内外压力水平, 缓解或消除内心痛苦。

三是增加社会支持, 初中生需要学习的重点是建立和改善人际关系及主动求助, 通过借助外来支援, 获得情感支持或专业支持, 以应对过度压力给自己带来的痛苦。

心理健康的知 识与运用	<ul style="list-style-type: none"> · 对心理健康本质特征及养成方法的理解 · 对初中生常见心理问题的表现及应对策略的掌握
自助助人的倾 向与自觉	<ul style="list-style-type: none"> · 自助助人的主动意识 · 自助助人的行为自觉
积极思维的操 作与品质	<ul style="list-style-type: none"> · 全面思维 · 多元思维 · 希望思维
心理调适的策 略与技能	<ul style="list-style-type: none"> · 调节过度压力 · 提升自我强度 · 增加社会支持

图3 初中心理健康学科核心素养内容图谱

总之, 心理调适的策略与技能主要体现在三个方面: 调节过度压力, 提升自我强度, 增加社会支持。

据此, 我们描绘出初中心理健康学科核心素养内容图谱。(见图3)

参考文献

[1]国家卫生健康委员会.关于印发健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)的通知(国卫疾控发[2019]63号)[Z].http://www.nhc.gov.cn.2019-12-27.

[2]俞国良,黄潇潇.国家层面设置心理健康课程的实践与探索[J].清华大学教育研究,2020(12):1-11.

[3]湖北省教育厅.省教育厅关于印发《湖北省推进高中阶段学校考试招生制度改革的实施意见》的通知[Z].http://jyt.hubei.gov.cn.2017-12-26.

[4]余文森.论学科核心素养的课程论意义[J].教育研究,2018(3):129-135.

[5]林崇德.发展心理学[M].杭州:浙江教育出版社,2002.

[6]明志君,陈祉妍.心理健康素养:概念、评估、干预与作用[J].心理科学进展,2020(1):1-12.

[7]江光荣,赵春晓,韦辉,等.心理健康素养:内涵、测量与新概念框架[J].心理科学,2020,43(1):232-238.

[8]杨文辉,周炅,彭芳,等.湖南省岳阳县青少年抑郁的流行病学调查[J].中国临床心理学杂志,2013,21(6):937-941.

[9]吴增强.医教协同:构建中小学生心理健康服务体系[M].上海:上海科技教育出版社有限公司,2020.

[10]傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2019—2020)[M].北京:社会科学文献出版社·群学出版分社,2021.

[11]辞海编辑委员会.辞海[M].上海:上海辞书出版社,1999.

[12]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006.

[13]卢家楣.心理学基础理论及其教育应用[M].上海:上海人民出版社,1998.

[14]林崇德.科学地理解心理健康与心理健康教育[J].陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2003,32(5):110-116.

[15]傅安球.实用心理异常诊断矫治手册[M].上海:上海教育出版社,2001.

[16]任俊.积极心理学[M].上海:上海教育出版社,2006.

[17]刘华山.心理健康的自我维护[J].中小学心理健康教育,2002(2):8-9.

[18]朱敬先.健康心理学[M].北京:教育科学出版社,2002.

编辑/于洪 终校/石雪