

# 积极心理学在小学心理健康教育课程建设中的应用：“心晴”校本课程的开发、实施与成效评估

◎ 肖楚娇（广东省佛山市顺德区均安中心小学，佛山 528329）

**摘要：**广东省佛山市顺德区均安中心小学开发的“心晴”校本课程以积极心理学为基础，通过一系列精心设计的教学活动，提升了学生的心理健康水平，增强了学生的乐观、坚韧等积极心理品质。通过定量与定性分析验证了其在提升学生心理健康和积极心理品质方面的显著成效，结果表明，学生在情绪稳定性、自我效能感和社交能力等方面均有所提升，统计上具有显著性。此外，本研究强调了持续改进和评价的重要性，并提出了具体化的实践导向教学体系和评价体系，确保课程的有效实施和持续优化。

**关键词：**校本课程，积极心理品质，心理健康教育

**中图分类号：**G44   **文献标识码：**B   **文章编号：**1671-2684 (2025) 12-0032-04

心理健康教育是培养学生全面心理素质的关键环节，旨在促进学生的人格发展和心理健康水平的提升。根据《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》），心理健康教育的总目标是培养学生积极乐观的态度和健康向上的心理品质，同时激发他们的内在潜能，以促进身心和谐与可持续发展。这一目标与教育部在2021年发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》中提出的加强心理健康课程建设的要求相呼应，强调了将心理健康教育纳入校本课程体系的重要性<sup>[1]</sup>。此外，《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）》进一步明确了心理健康教育在课堂教学中的作用，强调了对学生个体差异的关注和心理健康知识技能的普及。为了实现上述政策目标，学校需要采取切实有效的措施加强心理健康教育课程建设。包括采用活动为主的教学方法，开发符合学生发展需求的校本课程<sup>[2]</sup>。教育者应关注学

生的个性化需求，提供差异化的教学支持，确保每个学生都能在心理健康教育中受益。

广东省佛山市顺德区均安中心小学的“心晴”校本课程以积极心理学为理论基础，由专业心理教师团队开发，旨在培养学生的积极心理品质<sup>[3]</sup>。课程内容包括情绪管理、自我认知、社交技能和解决问题的策略等，通过互动式教学和情境模拟多样化的教学手段，使学生在参与中学习和成长。课程实施效果评估显示，学生在情绪调节、自我效能感和社交能力等方面有了显著提升。

## 一、心晴定位：确立心理健康教育课程方向

在遵循教育部办公厅《关于加强学生心理健康管理工作的通知》的基础上，我校已将心理健康教育纳入正式课程，并保持每两周一次的授课频率，同时配备了两名专职心理教师，确保每位学生都能接受到专业的心理辅导。此外，学校还专门设

立了设施完备的心理活动室，为开展多样化的心理健康教育提供了有力支持。

通过与专职心理教师、班主任、学生及家长的深入访谈和问卷调查，我们发现心理健康教育课程在实施中存在以下亟待解决的问题。

第一，教学内容的连贯性欠缺。缺乏统一教材导致教学内容在不同年级间难以有效衔接。例如，情绪管理和表达的教学目标在中高年级间缺乏递进性，未能充分考虑到学生认知和情感发展的阶段性特征。

第二，忽视学生需求。部分教师在课程设定时可能未充分关注学生的个性化需求，导致课程内容与学生实际生活经验和心理发展阶段脱节。

第三，教学活动的深度欠佳。虽然活动性是心理健康教育的一大特点，但部分教师未能在活动后引导学生进行深入的感悟和反思，导致教学活动未能充分发挥在培养学生心理素质方面的作用。

针对上述问题，“心晴”课程以学生的实际需求为导向，重点根据学生的年龄特点和心理发展水平，设计差异化的教学内容和活动；进行递进性课程设计，确保课程内容在不同年级间形成连贯的递进体系，逐步提升学生的心理认知和情感表达能力；在课程中引导学生进行小组讨论和个人反思，促进学生对所学知识的内化和应用。“心晴”课程不仅遵循《纲要》等的政策要求，还融入了积极心理学的理念，致力于培养学生的积极心理品质，如乐观、坚韧和感恩等。通过这一课程，我们期望能够全面提升学生的心理健康水平，为他们的未来打下坚实基础。

## 二、心晴契合：确保课程目标与需求的精确匹配

在培养学生积极心理品质的前提下，研究小组采用了问卷调查和访谈等方式，了解学生当下阶段的心理健康状况和积极心理品质的培养情况。此外还进行了专兼职心理教师和专业人士访谈，并请来心理专家提供指导。最终确定了“心晴”校本课程的目标。

### （一）课程总目标

培养学生的积极心理品质，促进他们的心理健

康和社会适应能力，为学生的全面发展和幸福生活奠定基础。

### （二）课程具体目标（见表1）

表1 “心晴”校本课程目标

	积极学习	积极发展
低年级	初步适应学习环境； 初步养成良好的学习习惯； 逐步提升注意力、观察力等学习能力。	初步了解五种基本情绪，提升校园生活的积极体验； 初步树立人际交往的意识，帮助学生学得结交新朋友的技巧； 对学习生涯有初步的认识。
中年级	激发学习兴趣和探究精神，提升学生自我效能感； 进一步养成良好的学习习惯； 训练注意力、观察力、想象力、记忆力等学习能力。	了解基本的社交礼仪、愿意主动与人交往； 初步了解并培养兴趣，对学习生涯有进一步的认识。
高年级	初步区分初中和小学的不同、进行小初衔接，为升学做好准备； 进一步激发学习动机，合理分配时间； 具有分析问题和初步解决问题的能力，为初中生活做好准备。	恰当地表达自己的情绪，掌握正确调控情绪的方法； 习得人际交往技巧，特别是异性交往的技巧； 能将自我兴趣初步升级为乐趣，正确认识自我，对学习生涯有较清晰的认识。

## 三、心晴构建：专注品质打造六维阶梯课程内容

“心晴”校本课程的核心目标在于培养学生的积极心理品质，提升学生积极学习和积极发展的两大心理素养。因此课程致力于普及心理健康（特别是积极心理学）知识，提高学生对心理健康的重视程度，并帮助他们树立正确的心理健康意识，注重培养学生的积极心理品质。

具体来说，“心晴”校本课程包括以下六个维度的内容：积极适应、积极学习、积极管理、积极交往、积极自我和积极规划（见表2）。

通过这些精心设计的活动，我们不仅让“心晴”校本课程的主题贯穿于学生的学习过程中，而且通过实践和体验，让学生在乐趣中学习、成长。这些活动旨在帮助学生理解积极心态的价值，并将其应用于日常生活和学习中，从而促进他们的心理健康和个人成长。同时，活动设计也鼓励学生之间的互动和合作，营造积极、支持的学习环境。

表2 “心晴”校本课程内容

年级	积极适应	积极学习	积极管理	积极交往	积极自我	积极规划
聚焦培养的积极心理品质	乐观、毅力	好学、创造力	自律	社交智慧、团队合作	勇敢、爱与被爱的能力、感恩	谨慎、洞察力
低年级 (1~2 年级)	举办“情感动物园”活动，学习情绪识别和适当的表达方式	设计“快乐侦探”游戏，培养观察力和记忆力	开展“小小时间探险家”活动，学习规划和利用时间	实施“友谊宝盒”项目，学习珍视和维护友谊	创建“自信小星星”墙，增强自我肯定感	组织“小小梦想家”工作坊，分享实现梦想的初步计划
中年级 (3~4 年级)	开展“挑战与机遇”工作坊，学习如何在逆境中寻找成长的机会	举办“记忆力大比拼”，提升记忆力和学习技巧	实施“时间大师”挑战，规划一周的学习和生活	开展“沟通桥梁”活动，练习有效沟通和解决冲突的技巧	组织“成长故事集”，分享个人成长的经历和感悟	举办“未来设计师”竞赛，设计未来计划，进行展示
高年级 (5~6 年级)	开展“逆境勇士”研讨会，讨论如何培养更强的心理韧性	实施“研究小项目”，进行深入研究，展示学习成果	开展“目标追踪者”活动，设定个人目标，学习自我管理和自我激励	举办“团队领袖训练营”，学习领导技能和团队合作的重要性	开展“自我探索之旅”，深入了解自己的潜力和发展方向	组织“生涯规划工作坊”，为中学生的生活和职业发展做好准备

#### 四、心晴实践：课程导向体系促进理论与实践结合

##### (一) 确保实践活动的常态化和资源优化

学校明确将“心晴”校本课程的实践活动作为学校教学日程的固定组成部分，将每月的第一周周五定为专门时段，确保教师和学生都能充分准备和参与，并由学校德育处统筹，安排场地、教学设备，购买相应的物资，确保实践活动有足够的物质和人力资源支持。

##### (二) 设计分年级的实践活动模块

为了解决教学内容难以有效衔接的问题，我们采取以下措施。

1. 建立跨年级课程协调小组：成立一个由不同年级心理教师组成的协调小组，负责监督和协调课程内容，确保各年级之间的教学内容既有连贯性又有递进性。小组定期审查教学大纲，确保每个年级的教学目标和内容都建立在前一学年的基础上，并为下一学年的教学做好铺垫。

2. 开发连贯的课程模块：设计一系列模块化的课程单元，每个单元都要解决特定的心理发展问题。这些模块将按照学生的发展阶段顺序排列，确保学生能够在适当的时间接触到适宜的心理健康概念。例如针对低年级学生，开展“情感小画家”活动，通过绘画和故事创作引导他们探索和表达基本情绪，活动后通过小组分享和讨论来加深理解。对于中年级学生，实施“情绪侦探”角色扮演，通过情景模拟游

戏教授他们识别和处理复杂情绪的技巧，并提供具体的反馈和指导。高年级学生的“社区小使者”项目让他们参与社区服务，通过实际行动学习和实践团队合作和社会责任，同时记录活动过程，进行反思。

##### (三) 定制优化专注个性化成长需求

为了解决学生实际需求被忽略的问题，我们采取以下措施。

1. 实施定期的需求评估：通过定期的问卷调查、焦点小组讨论和一对一访谈，收集学生、家长和教师的反馈，以确保课程内容紧密对应学生的实际需求和成长挑战。

2. 定制化课程设计：根据需求评估的结果，不断优化设计课程内容，确保每个学生都能在课程中找到与自己的实际情况相关的内容，提高课程的吸引力和实效性。并在每次活动之后，安排时间让学生进行小组讨论和个人反思，引导他们从活动中提取深层的感悟和学习点。突破“教学过程重体验轻感悟”的问题。

通过这些优化措施，我们期望“心晴”校本课程能够更加贴合学生的实际需求，同时确保教学内容的连贯性和递进性，从而更有效地支持学生的心理健康和个人成长。

##### (四) 积极心理品质的日常渗透和强化

学校利用中午广播，每天通过“积极心理品质一分钟”活动，分享一个积极心理品质的小故事或案例，让学生在日常生活中不断接触和思考积极心理品质。同时借助学校公告栏、LED屏和微信公众号、视

频号等平台,发布有关积极心理品质的小贴士和学生实践活动精彩瞬间,提高课程的可见度和吸引力。

### (五) 建立班级心理健康成长档案

为每班建立心理健康成长档案,记录学生在“心晴”课程中的参与情况、实践活动的体验和成长变化,以便进行个性化指导。根据班级成长档案,提供定制化的心理健康支持和干预措施,并由班主任(兼职心理教师)实施,确保每个学生都能在心理健康教育中获得必要的关注和帮助。

通过这些具体化做法,确保“心晴”校本课程不仅在理论上具有深度,而且在实践中具有可操作性和可持续性。这些做法将有助于课程的广泛推广和实施,让更多的学生受益于积极心理健康教育。

## 五、心晴评价:综合评价体系促进教学相长

### (一) 确立具体的评价目标和操作性指标

设定具体可操作的评价目标,例如提升学生的情绪识别能力、增强团队合作意识等,并为每个目标制定明确的评价指标,例如通过情绪日记的质量、小组合作项目的成效来衡量。

### (二) 采用多样化的评价工具和方法

开发和采用一系列实用的评价工具,例如情绪识别卡片、合作技能检核表,以及观察记录表和反馈问卷等,确保教师能够从多个角度收集学生的表现数据。

### (三) 实施持续的过程性评价

通过定期的小组讨论、角色扮演和情景模拟等活动,观察和记录学生在实践活动中的参与度和表现,确保评价能够及时反映学生的成长和进步。

### (四) 建立及时的反馈和改进机制

设立“成长时刻”分享会,让学生定期分享自己的学习体验和进步,教师提供及时反馈,帮助学生觉察到自己的成长,并指导他们制定下一步的学习计划。

通过这些具体化的做法,我们确保“心晴”校本课程的评价体系在实际操作中更加有效、易于实施,并且能够为教师提供及时、有价值的反馈,从而促进学生的心理健康和个人成长。

## 六、心晴成效:校本课程效果的全方位评估

### (一) 定量数据分析

为评估“心晴”校本课程对学生心理健康的

影响,我们对全校2156名学生进行了前后测评估。学生分布于六个年级,每级8个班。评估工具包括Connor-Davidson心理韧性量表(CD-RISC)、儿童抑郁量表(DSM-IV)和社交力量表(SSRS)。

评估结果显示,课程实施后,学生在各维度的均值均有显著提升。具体而言,情绪稳定性均值从3.0提升至3.6( $p<0.05$ ),自我效能感均值从2.8提升至3.4( $p<0.05$ ),社交能力均值从2.9提升至3.5( $p<0.05$ )。乐观和坚韧等积极心理品质也显著改善,乐观均值从2.6提升至3.2( $p<0.01$ ),坚韧均值从2.5提升至3.1( $p<0.01$ )。

综上所述,“心晴”校本课程在提升学生心理健康水平和积极心理品质方面具有显著成效。

### (二) 定性评估与案例研究

除了定量数据,我们还通过定性评估和案例研究来深入理解课程的影响。例如,一名较为内向的学生通过参与“心晴”课程中的团队合作活动,逐渐变得更加自信和外向。这种转变不仅在学生的自我报告中得到体现,也在教师的课堂观察和家长的反馈中得到证实。

### (三) 学生、教师和家长的直接反馈

我们通过问卷和访谈收集了学生、教师和家长的直接反馈。这些反馈显示,大多数群体对“心晴”课程持正面态度,认为课程有助于学生的心理成长和社交技能的提升。这些反馈为我们提供了课程成效的直观证据,并增加了评估的可信度。

通过定量和定性评估的结合,我们全面地展示了“心晴”校本课程在提升学生心理健康水平和积极心理品质方面的显著成效。这些评估结果不仅证明了课程的有效性,也为未来的课程改进和教育实践提供了宝贵的参考和方向。

## 参考文献

- [1]许洁英. 国家课程、地方课程和校本课程的含义、目的及地位[J]. 教育研究, 2005(8): 32-35.
- [2]郑金洲. 走向“校本”[J]. 教育理论与实践, 2000(20): 11-14.
- [3]刘明娟. 积极心理学对大学生心理健康教育的启示[J]. 教育理论与实践, 2022(21): 45-48.