

## 目录

### 第一部分 前言

一、课程性质… 1

二、课程基本理念… 2

三、课程设计思路…3

### 第二部分 课程目标

一、课程总目标……5

二、课程具体目标……5

三、课程学段目标 ……6

### 第三部分 课程内容……9

一、小学低年级(1-2年级)……9

二、小学中年级(3-4年级)……10

三、小学高年级(5-6年级)…11

四、初中(7-9年级)……12

五、高中(10-12年级)…13

### 第四部分:课程实施建议 ,,,,,,,,,,,,,,18

一、教学建议……18

二、评价建议……21

三、教材编写建议…… 23

四、课程资源开发与利用建议 ……24

附表……26

## 第一部分

党的十九大报告指出,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。心理健康是人民对美好生活追求的重要部分,是促进人的全面发展的必然要求,是全面小康的重要基础。当今世界,科技日新月异,竞争日趋激烈,对人的心理素质提出了更高的要求。中小學生正处于身心发展的重要时期,在学习、生活、自我意识、情绪管理、人际交往和升学就业等方面,会遇到各种各样的心理问题,需要学校提供科学的心理健康教育。

中小学心理健康教育的开展应以党中央“把立德树人作为教育的根本任务”的重要精神以及《国务院关于实施健康中国行动的意见》为指引,加强中小学心理健康教育课程建设,并确保中小学心理健康教育课程规范、有序地开展,有效发挥中小学心理健康教育课程的发展性和预防性功能,全面提升学生心理素质。为此,浙江省教育科学研究院、浙江省中小学心理健康教育指导中心根据《“健康中国2030”规划纲要》《中小学德育工作指南》《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》和《“健康浙江2030”行动纲要》精神,结合浙江省中小学心理健康教育工作实际,特制定本课程标准。

### 一、课程性质

中小学心理健康教育课程是一门以学生身心发展规律为基础、以引导和促进中小学生的心理品质发展为根本目的的综合性课程。该课程融合学生学会学习、健康生活等相关内容,旨在培养中小學生良好的心理素质,促使学生形成乐观向上的生活态度和健全的人格,促进学生身心全面和谐发展。

中小学心理健康教育课程从目标上看兼具发展性和预防性功能,从途径上看强调活动性和体验性特征。通过学习该课程,学生将逐步掌握心理健康知识和技能,同时也能不断开发自我潜能,提高心理健康水平。

### 二、课程基本理念

#### (一)以学生为主体

从课程的出发点看,中小学心理健康教育课程必须尊重学生,坚持学生是自我认识、成长和发展的主体,强调学生的主体地位,突出学生的主体作用,鼓励学生的自主探索,通过发挥学生的积极性、主动性和自觉性,开展适合中小學生的心理服务与指导。

#### (二)面向全体学生

中小学心理健康教育课程的主要功能在于通过对学生的引导、协助和服务,来促进学生的心理成长和发展。因此,从课程的实施对象看,中小学心理健康教育课程必然面向全体学生,而不仅仅以少数学生为服务对象。

中小学心理健康教育课程面向全体学生,通过心理健康教育课程的实施,加深全体学生对心理健康教育的认识。同时,中小学心理健康教育课程也关注学生的个体差异,根据不同学生的需要开展多种形式的、有针对性的教育,以维护和提高他们的心理健康水平。

### (三)助人自助

从课程的实施过程看,中小学心理健康教育课程是培养学生的积极品格、增进学生的智力发展与心理适应能力乃至改变个体意识行为倾向的实施过程。从课程的内在规律来看,这个过程是一个以“他助—互助—自助”为机制的教育过程。在这个过程中,小学生首先将他们在“他助”与“互助”中学到的经验内化为自己的技能,从而实现“自助”,进而达到自我完善和发展。换言之,中小学心理健康教育课程是“助人自助”的个体成长过程。

### (四)注重活动体验

从课程的实施方法看,中小学心理健康教育课程注重活动与体验,倡导活动型为主的教学模式。教师通过创设情境,让学生在活动中体验心理冲突,帮助学生澄清心理困扰,找到自我发展、自我解决问题的最佳方法,提高心理品质。因此,从某种意义上说,中小学心理健康教育课程能否成功实施,主要取决于学生在活动中获得心理体验和感悟的程度。

### (五)预防与发展相结合

从课程的实施目标看,中小学心理健康教育课程以预防和发展为目标,以积极的人生观为指导,通过各种途径创造出学生新的心理发展基础,促进学生心理发展逐步达到最佳水平。中小学心理健康教育课程的主要目的在于帮助学生解决成长中遇到的各种发展性问题,预防心理疾病,调适心态,增强社会适应能力,充分开发自身的潜能,促进其在原有基础上得到可持续发展。

## 三、课程设计思路

浙江省中小学心理健康教育课程的设计以中共中央和国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》为宏观指引,参照教育部委托北京师范大学研制的《中国学生发展核心素养》,在贯彻教育部《中小学德育工作指南》和《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》精神的同时,充分体现《“健康浙江2030”行动纲要》精神及浙江省地方特色。

具体而言,浙江省中小学心理健康教育课程的设计围绕“一个主旨”“一条主线”“两大素养”“六大板块”展开,体现“点面结合”“综合交叉、螺旋上升”的结构特色,突出“积极心理学理念”,侧重培养学生的积极心理品质。

“一个主旨”指提高学生的心理健康素养;“一条主线”指以中小学生的心理发展为主线;“两大素养”指《中国学生发展核心素养》中的学会学习和健康生活两大素养;“六大板块”指社会适应、学习心理、情绪管理、人际交往、自我意识、生涯规划六大板块内容。

“点面结合”的“点”指学生心理发展涉及的六大板块内容,“面”指中小学生的心理发展的阶段性特征,在面上选点,组织教学内容;“综合交叉、螺旋上升”指的是每一个生活领域包含的要素是综合性的,不仅有心理要素,还有各种社会要素,还原真实的社会情境,同时在不同的年级阶段体现不同的层次,螺旋上升。

突出“积极心理学理念”,指的是在每一板块内容中均突出积极心理学导向,渗透并体现对学生积极心理品质的培养。

## 第二部分

### 课程目标

#### 一、课程总目标

中小学心理健康教育课程的总目标:落实立德树人根本任务,提高全体学生的心理素质,培养学生积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发学生的心理潜能,促进学生心理和谐可持续发展,为学生的健康成长和幸福生活奠定基础。

#### 二、课程具体目标

中小学心理健康教育课程的具体目标:使学生学会学习和健康生活,适应各阶段学习生活环境,激发学习动机,培养学习兴趣,提高学习自主性,逐步改善学习策略,开发学习潜能,提高学习效率,积极应对考试,同时帮助学生正确认识和评价自我,提高自主自助和自我教育的能力,增强学生情绪管理、社会适应、人际交往和生涯规划的意识 and 能力,培养自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态。

#### 三、课程学段目标

根据中小學生所处社会环境、学校环境和家庭环境的变化以及身心发展的阶段性规律,中小学心理健康教育课程引导和帮助学生各个学段达到如下目标:

##### (一)小学低年级(1—2 年级)

**学会学习:**引导学生初步适应学习环境;初步感受学习乐趣,并初步养成良好的学习习惯;帮助学生培养注意力、观察力等学习能力;初步了解常用的学习方法。

**健康生活:**帮助学生初步认识情绪,能觉察自己的情绪并识别他人的情绪;体会家庭生活的快乐、初步树立人际交往意识;帮助学生学会结交新的朋友;初步了解自己的外在特征,能进行简单的自我介绍;能够知道自己在家里和学校里的责任等,对学习生涯有初步的认识。

##### (二)小学中年级(3-4 年级)

**学会学习:**帮助学生适应新的学习内容;初步树立独立意识;激发学习兴趣和探究精神;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。

**健康生活:**帮助学生初步了解情绪对自己和他人产生的影响;初步学会简单的情绪调

控方法;了解基本的交往礼仪;享受和父母在一起的快乐,学会主动与人交往;引导学生能从多方面进行自我介绍;初步掌握自我控制的方法;能够想象自己未来的生活;能找出个人的爱好和休闲活动,对学习生涯有进一步的认识。

### (三)小学高年级(5-6年级)

学会学习:引导学生正确认识毕业和升学,初步了解初中与小学的不同端正学习动机,具有良好的学习习惯;具有分析问题和初步解决问题的能力为初中阶段学习生活做好准备。

健康生活:引导学生恰当地表达自己的情绪,初步掌握正确处理情绪的方法;学会与父母沟通;学会处理不同的人际关系,正确认识青春期异性交往;初步学会悦纳自我,初步认识青春期的生理、心理特征,能监督和调节自我,学会保护自己的隐私;引导学生讨论父母的职业对家庭生活的影响,思考兴趣与能力的关系,找出个人的优势与不足,对学习生涯有较清晰的认识。

### (四)初中(7-9年级)

学会学习:帮助学生适应初中学习环境与生活方式的变化;培养学生具备一定的独立生活能力;强化内在学习动机;改善已有的学习习惯以适应初中学习;发展抽象概括能力、创造力等基本学习能力;改善学习方法,学会运用各种学习策略提高学习效率,增强学习信心。

健康生活:帮助学生深入了解自己的情绪,掌握调节情绪(包括积极情绪和消极情绪)的方法;建立积极的生活态度,培养健康的生活理念;提高团队合作能力;提高与人(父母、老师、同学)沟通的技巧;把握异性交往的尺度,保护自己的身体,拒绝性骚扰;引导学生对自我有更深入的认识,能正确认识并适应青春期生理与心理变化;能较为客观地评价自己,形成积极的自我评价;树立早期职业发展目标;学会合理规划学业,培养人际交往、沟通合作解决问题、创新思维等基本职业素养。

### (五)高中(10-12年级)

学会学习:帮助学生适应高中校园环境和生活方式的变化;引导学生正确面对升学和考试;具备较强的独立生活能力;能根据自身实际情况恰当调整学习动机;代化已有的学习习惯以适应高中学习;培养创新精神和创新能力;能根据高中阶段的学习特点、掌握恰当的学习方法和学习策略,能进行自主学习、并发大脑潜能、进一步提高学习效率。

健康生活:引导学生以乐观的态度看待心理危机并掌握应对的方法、增强心理弹性;学公敬畏生命、珍情生命、热爱生活;逐步形成率福生活的能力;步建立正确的京要观和

婚观;学会维护与同学的友谊;正确处理与父母和老师的关系:确立自我同一性、能更好地认识自我、悦纳自我;树立良好的人生理想和信念、形成正确的世界观、人生观和价值观;加强自我认识和自我管理:合理规划学业、进行专业与职业探索、能处理好个人兴趣特长与国家和社会需要的关系:在新高考背景下、引导学生提高选修课程、选考科目、报考专业和未来发展方向的自主选择能力、学会在新高考背景下自主选择专业、职业方向;有相对明晰的生涯规划与一定的生涯管理能力。

高中学段的课程目标基本适用于职业中学,但职业中学应重点引导学生树立自信心,并将自我认识与职业生涯规划相结合。具体目标包括:

学会学习:引导学生重塑自我,面对现实,接纳自我,尽快适应职业中学的学习生活;提高自主学习、个性化学习的能力,培养创新精神和创新能力,挖掘自身潜能

健康生活:引导学生调节自己的情绪;在恋爱、婚姻、家庭等方面树立正确的价值观:开展较为深入的创新创业教育,引导学生合理规划职业,能处理好个人兴趣特长与国家和社会需要的关系,实现多元化、个性化生涯选择,提高职业素养和社会适应能力。

## 第三部分

### 课程内容

中小学心理健康教育课程的主要内容对应于学会学习和健康生活两大素养,具体涉及普及心理健康知识,树立心理健康意识,认识心理异常现象,掌握心理保健常识和技能,培养积极心理品质等。其重点是社会适应、学习心理、情绪管理、人际交往、自我意识、生涯规划六大板块的内容。

中小学心理健康教育课程应从不同地区的实际和不同年龄阶段学生的身心发展特点出发,分阶段设置六大板块具体课程内容,突出重点,做到循序渐进、螺旋上升。

#### 一、小学低年级(1-2年级)

1-2年级课程内容主要涉及六大板块,重点突出社会适应、情绪管理、人际交往三大板块内容。

##### 具体内容包括

1.社会适应:初步认识班级和学校;逐渐适应并喜欢新集体、新学校和新的学习生活;初步适应小学的学习和作息规律;养成时间意识和规则意识。

2.学习心理:了解基本的学习常识,初步感受学习的乐趣;培养良好的学习习惯;提高注意力、观察力等基本的学习能力;初步了解常用的学习方法。

3.情绪管理:初步认识情绪;培养觉察自己的情绪和识别他人情绪的能力;克服上学焦虑,体验学习的快乐。

4.人际交往:初步树立人际交往意识;初步感受交往的乐趣;逐步融入集体,找到归属感;初步认识交往的困难;培养礼貌友好的交往品质;初步认识不同的人际关系。

5.自我意识:初步了解自己的特征,能够进行简单的自我介绍;初步学会自我控制

6.生涯规划:学会描述自己喜欢什么和不喜欢什么;能描述不同环境中的工作者;初步认识自己在家里和学校的不同责任;找出自己现在具备而过去不具备的技能,树立生涯规划意识。

#### 二、小学中年级(3-4年级)



3-4 年级课程内容主要涉及六大板块,重点突出学习心理、情绪管理、人际交往三大板块内容。

具体内容包括:

1. 社会适应:初步适应集体生活;适应有一定难度的学习内容;能够承受定的学习压力;初步适应人际关系的变化;初步树立独立意识;进一步树立纪律意识和规则意识。

2. 学习心理:激发学习兴趣和探究精神,提高自信心和学习兴趣;进一步培养良好的学习习惯;提高注意力、观察力、想象力和记忆力等基本的学习能力;掌握简单的学习方法。

3. 情绪管理:初步了解情绪对自己和他人产生的影响;初步学会表达自己的情绪,并能理解他人的情绪;学会接纳自己的情绪,学习简单的情绪调适方法。

4. 人际交往:初步树立集体意识;学会享受交往的快乐;帮助学生了解基本的交往礼仪;树立正确的交往动机;培养主动与人交往的意识;正确认识 and 面对交往的困难;初步掌握不同人际交往的技巧。

5. 自我意识:初步了解自己的行为表现、学习情况、运动能力、社会接纳程度等,能从多方面进行自我介绍;掌握自我控制的方法;初步培养学生的自我觉察能力。

6. 生涯规划:学会想象自己未来的生活;评估社区中各种工作的重要性;了解不同工作者的工作内容;探索个人的爱好和休闲活动。

### 三、小学高年级(5-6 年级)

5-6 年级课程内容主要涉及六大板块,重点突出社会适应、学习心理、情绪管理、人际交往、自我意识五大板块内容。

具体内容包括

1. 社会适应:正确认识毕业和升学;初步学会缓解升学和考试的压力;初步认识青春期生理和心理的变化;初步适应与同学和老师的分离;初步了解初中与小学的不同。

2. 学习心理:进一步强化学习兴趣;端正学习动机,正确对待成绩,体验学习成功的乐趣,增强学习效能感;找到适合自己的方法,养成良好的学习习惯;进一步训练和发展注意力、观察力、想象力、记忆力等学习能力,进一步提高思维品质;培养分析问题和初步解决问题的能力,为初中阶段的学习生活做好准备;学会根据不同的学科,选择不同的学习方法。

3. :体验积极情绪;学会恰当地表达自己的情绪;初步掌握正确处理消极情绪的方法。

4.人际交往:初步树立合作意识,感受合作的乐趣;学会表达交往中的需要和感受;学会处理不同的人际矛盾;学会倾听和交流;正确认识青春期异性交往。

5.自我意识:正确认识自己的优缺点和兴趣爱好,初步学会悦纳自我;初步认识青春期的生理特征和心理特征;学会进行自我监督和调节;初步形成自我评价。

6.生涯规划:能够发现自己的职业兴趣;列出制定决策的元素;讨论父母的职业对家庭生活的影响;思考兴趣与能力的关系;找出个人的优势与不足。

#### 四、初中(7-9年级)

7-9 年级课程内容主要涉及六大板块,进一步加深对各板块,特别是对学习心理、人际交往、自我意识、生涯规划等板块的探索。

具体内容包括:

1.社会适应:适应新集体、新同学;初步学会面对升学和考试的压力;掌握一定的时间管理和压力管理的技巧;学会处理学习和娱乐的关系;初步培养独立生活的能力。

2.学习心理:树立正确的学习观念,强化内在学习动机;改善已有的学习习惯以适应初中学习;发展抽象概括能力、创造力等学习能力;培养成长性思维,提高元认知水平;合理设定学习目标,改善学习方法,学会劳逸结合、科学用脑,学会运用各种学习策略提高学习效率,增强学习信心。

3.情绪管理:深入了解自己的情绪;学会调适忧虑、恐惧、紧张、焦虑等消极情绪,学会控制冲动行为;掌握调节情绪(包括积极情绪和消极情绪)的方法,建立积极的生活态度,培养健康的生活理念。

4.人际交往:树立责任意识;提高团队合作的能力;提高与人沟通和交流的技巧;把握异性交往的尺度;学会理解父母和老师。

5.自我意识:更深入地认识自己,学会正确认识并适应青春期生理与心理变化,学会自我调节;确立恰当的自尊、自信水平;学会较为客观地评价自己,形成积极的自我评价。

6.生涯规划:明确自己的兴趣和优势,把握升学选择方向,培养职业规划能力,树立早

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/335220004314011334>