



关于校本心理健康课程构建的探索

——以校本课程《阳光·成长·幸福》为例

严丽娜 程茵茵

摘 要:本文以校本课程《阳光·成长·幸福》为例,从课程构建的必要性、内容的构建和教学模式的构建等方面进行了阐述。

关键词:校本课程;心理健康教育;积极人格;心育与德育的结合

社会、经济的高速发展对学校教育的有效性和适切性提出了更高的要求,校本课程的出现和发展成为一个必然趋势。何谓校本?华东师范大学教育学博士郑金洲在《走向校本》中这样解释:所谓校本,一是为了学校,二是在学校中,三是基于学校。其内涵是指:要以改进学校实践、解决学校所面临的问题为指向;学校自身的问题,要由学校中的人来解决,要经过学校校长、教师的共同探讨、分析来解决,所形成的解决问题的诸多方案要在学校中加以有效实施。

我校于2011年开始构建《阳光·成长·幸福》校本课程,该课程是以积极心理学为基础的心理健康教育课程。其目的是促进在校学生的积极心理品质生成和发展,提升学生的幸福感,提升学生的道德能力,最终是为了每一位学生的全面发展和自由成长。整个实验过程中边研究、边修改、边发展。通过一年多的探索与实践,心理健康教育校本课程有效教学模式已基本形成,实现了心育与德育结合的德育创新。

一、中职心理健康教育的必要性和方向

(一)本校中职生的心理现状。

1. 未成年人的心理特点。

中职生首先属于未成年人,他们有青春期的共同特征,他们处于这样一个发展时期:在生理上,是个体生理快速发展而趋成熟的时期,在心理上,是个体心理由依赖走向独立的过渡时期,又是个体社会化面临众多矛盾的冲突期。生理成熟、心理成熟和社会成熟的异时性是导致青少年期众多心理矛盾的根源,自身发展和时代发展的双重负荷是加剧他们心理矛盾的原因。随着时代的加速发展,竞争强度不断增加,他们的心理问题日益凸显。

2. 中职生的心理危机。

中职生的心理健康状况既有青春期的共同特点,又有中职生突出的特点,比如社会化任务的加重带来的困扰,对于大部分中职生来说,中职学校就是他们走向社会的最后一段缓冲期。

作为中职生,他们的心理健康状况又是如何?

以我校为例,笔者就外贸校区近三年的学生心理健康普查资料、个案咨询和教师经验及课题小组在2011年五月至六月间在三校区针对班主任和学生做的网上

调查,可以得出这样的结论。

学生有以下常见问题:

(1)情感问题:焦虑、孤独、忧郁、暴躁、自卑;(2)行为适应不良问题:厌学、学习困难、网络及手机使用过度、爱和性的困扰等;(3)职业选择问题:专业认同度不高,对就业关心和担忧、对未来感到迷茫。

就网上调查的统计资料来看,三校区的教师对学生的判断差异度不大,这从一个侧面说明惠州的中职学校学生的心理行为问题的差异性不大,统计资料具有一定的代表性。

(二)中职生的幸福感。

研究表明,我国中职学生的主观幸福感与家庭气氛、年级、家庭收入、性别等有关。

剔除年级和性别因素,中职学生的主观幸福感与家庭气氛和家庭收入有很大关系。在同龄人中,中职生的家庭情况如何呢?

以这次参加实验的两个班级为例,我校外贸校区1108、1109班学生家庭基本情况资料信息分析:

班级	户口性质(农村)	户口性质(非农)	父母信息缺失
1108班(68人)	40	28	11
1109班(54人)	28	26	6

按现行的情况,在我国,农村户口大都还是属于中低收入家庭。从经济收入来看,中职生家庭大都属于社会的弱势家庭。

父母信息一方或双方缺失,缺失者在学生心中是缺位的。不管是什么样的原因的缺位,家庭气氛上总有缺憾。还有不少学生户籍所在地或毕业学校在省外或者省内偏远山区,他们的童年大都不在父母身边度过,亲子关系上存在不和谐因素。还有部分是家庭教养不当,学业失败,行为适应严重不良的学生。

(三)积极心理健康教育。

积极心理学是美国心理学界正在兴起的一个新的研究领域,以Seligman和Csikzentmihalyi的2000年1月《积极心理学导论》为标志,愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究,矛头直指向过去近一个世纪中占主导地位的消极心理学模式,逐渐形成一场积极心理学