

中小学生学习心理健康教材新样态：“课程超市”视角

俞国良

摘要：全面推进和深化中小学心理健康教育，必须从课程的核心——教材入手。从“课程超市”视角进行考量，这种教材新样态具有自主性、参与性、开放性、差异性等特点。但鉴于目前中小学生学习心理健康教材“八仙过海、各显神通”的现状与挑战，很有必要加强顶层设计，明确教材定位，统筹教材建设，服务学生主体。无论是《中小学生学习心理健康读本》的学理依据与难题破解，还是设计思路与结构体例，抑或主要内容与栏目安排，都应该充分尊重学生的权利，提供多层次、高质量、有足够数量的教学产品以满足他们的发展需要。这就要求中小学生学习心理健康教材建设必须因势而为，彰显思想性、通识性、适切性、趣味性等特色，从心理健康教育向心理健康服务转变，从问题导向转向积极心理品质促进，全面提升中小学生学习心理健康教育的课程内涵、服务质量和中小学生学习心理健康水平，实现心理健康教材的思路创新、产品创新、服务创新。建构中小学生学习“学可自选、按需助学”的教材新样态、“自主自助”的心理健康教学新模式。

关键词：心理健康；中小学生学习；“课程超市”

中图分类号：G423.07 **文献标识码：**A **文章编号：**1000-0186(2025)07-0038-12

全面推进和深化中小学心理健康教育必须从课程入手，即心理健康教育的课程化。它是学校为实现心理健康教育的培养目标而规定的心理健康教学内容及其进程，包括教学目标、课程内容、呈现方式等，而心理健康课程的核心和关键又是教材。为此，教育部等十七部委明确要求“组织编写大中小学生学习心理健康读本，扎实推进心理健康教育普及”。^[1]2024年教育部工作要点也提出“组织编写大中小学生学习心理健康读本”的任务，新样态的中小学生学习心理健康教材呼之欲出。然而，心理健康课程不但是一种综合课程、德育课程，而且是一种成长课程、辅导课程和实践课程^[2]；它不能等同于一般学科教学，不仅是一门课程，还需要与学生的学习生活、成长规律相结合，其宗旨是帮助学生解决学习、生活、情

绪和人际关系等方面的心理困扰，维护他们的心理健康、提高其心理素质。因此，教材编写的难度可想而知。如何编写一套符合时代发展要求和中小学生学习实际需要，既具有科学性、可读性和实用性，又具有通识性、适切性和趣味性的中小学生学习“读本化的心理健康教材”，是摆在教育工作者面前的一个重要的战略任务，因为这是一件关系“千秋万代、千家万户、千辛万苦、千难万险”的大事，需要我们打破传统学科教材编写的条条框框、思维定式，更新观念、另辟蹊径、不断创新，适应新时代中小学生的成长特点和发展规律，从“课程超市”的视角，真正提供适合中小学生学习发展需要的心理健康教材。这里，仅以人民出版社《中小学生学习心理健康读本》（以下简称《读本》）的教材建设为例加以诠释。

作者简介：俞国良，中国人民大学心理研究所教授、博士生导师，《中小学生学习心理健康读本》主编（北京 100872）。

一、“课程超市”新理念引领中小学生心理健康教材建设

众所周知,教材是教学的关键依据。教材建设是打造中国特色高质量教育体系的具体实践,是深化教育改革、培养复合型人才和创新型人才的基础。^[3]更为重要的是,教材建设是国家事权,是社会主义核心价值观、文化自信和全面发展理念的传播媒介,代表了国家意志和教育导向。因此,新时代心理健康教材建设必须更新观念,提高站位,与时俱进,从百年未有之大变局的时代特征和满足学生多元化教育需求的实际出发,运用“课程超市”新理念进行顶层设计。

(一)对“课程超市”概念的理解

在挑战与机遇并存的新时代,传统教材业态、教学模式的局限性日益凸显。保罗·弗莱雷(Paulo Freire)曾批判传统教学模式,将其比喻为“教育银行”,即教育犹如客户到银行所进行的存款行为,其中,教师是存款者,只需将制式的知识放入学生的账户中;而学生则只须接受、背诵。他认为,在这种模式下,教学被简化为一种单向的存储过程,学习被局限在容纳、接受、记忆与重复之中,缺乏探索与创造的活力。同样,约翰·杜威早就反对将知识本身视为教育的终极目的。他强调,教育是一个激发个体主观能动性、鼓励学生自主探索与选择的过程。在此过程中,学生在教师引导与组织下,主动浏览、挑选并吸收那些符合自身需求与发展方向的“商品”。上述两位教育家的观点,应该是“课程超市”模式的思想雏形。

严格意义上,“课程超市”属于“教育超市”范畴,它是借鉴经济学市场经济经营管理规律,试图为学习者全面发展提供专业化、个性化、多样化的教育产品,主要表现为供体的丰富性及客体需求的满足性,并以课程修业为结构单元供学生自由选择的个性化的课程体系,其核心内涵是“依据知识生产与知识传递规律、个体需求与社会需求的总体状况,就课程进行适当干预,合理配置资源,给予学习者充分的自主选择空间,实现供体和客体的积极互动,达到最理想的学习效果”。^[4]在这种课程模式中,坚持以生为本,凸显服务意识。其中,心理健康课程的数量是足够

的,种类是齐全的,质量是优质的,体系是开放的,管理是民主的,体制是活化的,机制是激励的,发展是能够不断自我完善的。

相较于其他学科课程,心理健康课程没有考试要求,没有统一的标准答案,也没有整齐划一、普遍适用的教学模式,它更强调学生自主成长的空间和自我潜能的挖掘与发挥,即心理健康课程的“超市”模式应该具有自身的独特特征。

一是自主性。不同于传统心理健康教学的“一刀切”方式,在“超市”模式下,学生不再是被动地接受教育,而是根据自己的心理特点、学习兴趣和成长需要,自主选择适合自己的教学主题、活动、内容和形式,这种自我驱动的学习方式有助于提高学生的主动性、积极性和学习效果,从而实现富有个性化的心理健康教育。因为学生拥有根据自己的动机、兴趣、个性特征,对课程资源和学习方式进行选择的资格和自由,这种选择从某种意义上说就是学生成长的过程。此外,学生在选择的同时,也需要对自己负责,这种自主意识和责任意识培养正是心理健康教育的有机组成部分,有助于他们逐步形成健康的人格和良好的品德。

二是多样性。这是自主选择的前提。首先,在心理健康课程的“超市”模式中,包含了自我、人际、学习、情绪、适应等多种教学主题,涵盖了学生在学校、家庭、社会中可能遇到的多种多样的心理困惑。其次,心理健康课程的“超市”提供了多样化的教学资源,包括心理知识、心理活动、提高心理健康水平的方法等,这些资源如同超市中的商品,琳琅满目,任由学生自由挑选。最后,心理健康课程“超市”面向全体学生开放,不同年级、不同性格、不同需求的学生都可以找到适合自己的年龄阶段身心发展规律、自己喜欢的多样化教学资源。

三是参与性。在“超市”模式下,教师和学生之间的互动更加频繁和深入。教师可以通过观察学生的选择和行为,了解学生的心理需求和困惑,从而提供更加有针对性的指导;学生也可以在与教师的互动中,表达自己的感受和需求,获得及时的帮助和支持。除了师生互动,“超市”模式还鼓励生生之间、师生之间、学生与父母之间的沟通与交流。例如,在心理活动中,学生可

以组成合作小组共同完成任务,通过互助、合作与交流,增进与同学、老师、父母的了解和信任,同时也有助于创造良好的心理健康活动氛围。

四是开放性。营造一个开放、学生主动参与学习设计的课程环境,以课程的多样性来适应学生个性发展的多元化,通过有的放矢的选择,实现既掌握知识技能又充分发展学习特长的教育目的。具体体现在教学内容和教学过程两个方面。一是教学内容的开放性。学生可以根据自己对学习内容的需求进行开放式选择,让每个学生都能领略到心理健康教育的趣味,品尝到独立自主的喜悦。二是教学过程的开放性,让学生成为心理健康教育的主人,而非由教师单一地传授心理健康知识。学生主动参与教学全过程,充分利用教学资源,不仅可以在课堂中展开,也可以在课下自主学习,打破时间与空间的限制,整个教学过程对学生而言无任何门槛限制。

五是差异性。这是心理健康教育的基本原则。首先,“超市”模式注重针对不同学生群体的差异性进行教学,这种差异性是由他们心理发展的年龄阶段特征决定的。对于小学生、初中生、高中生等不同年龄段的学生,心理健康教学的专题、主题会有所不同,以更好地适应他们的心理发展特点和成长需求。其次,心理健康教学“超市”模式提供了多样化的教学资源,以满足不同学生的个性化需求。学生可以根据自己的兴趣或需要、忧思或困扰,选择适合自己的专题、主题等教学资源,并逐渐形成自己的“个性化心理健康教育套餐”。

六是统一性。一是指导思想的统一性。其目的是提升学生的心理素质,培养积极心态,促进其全面发展,提升获得感、成就感、幸福感。二是教学内容的统一性。个体心理的发展过程存在着连续性、整体性,心理健康教育一体化就决定了其教学内容要由浅入深、循序渐进、相互衔接。^[5]三是教学资源的统一性。“超市”模式并不意味着心理健康教学资源是碎片化、随意化的,而同样要经过科学筛选和精心设计,确保内容的科学性、系统性和针对性,只有这样才能使学生的选择过程更加顺畅。

(二) 中小学生学习心理健康教材的现状

实际上,早在2002年教育部颁布的《中小

学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)第16条就提出:“各种心理健康教育自助读本或相关教育材料的编写、审查和选用要根据本指导纲要的统一要求进行。自2002年秋季开学起,凡进入中小学的自助读本或相关教育材料必须按有关规定,经教育部或省级教育行政部门组织专家审定后方可使用。”^[6]自此之后,各地相继出台相关政策,并出版了各类中小学心理健康教材不下几百种。

全面推进和深化中小学生学习心理健康教育工作,最主要的路径是课程一体化。^[7]这意味着以下三个方向性要求。一是尊重不同年龄阶段学生的心理发展特点,遵循由浅入深、循序渐进的教育原则,差异化安排各学段心理健康课程的教学目标、教学内容、活动形式与方法策略。并且,在把握同一年龄阶段学生群体心理发展特点的同时,关注个体间的心理差异,对同一年龄阶段下不同学校类别和学习层次间的心理健康课程进行差异化设计、分类实施。二是在追求因材施教、差异化指导的同时,坚持整体观和系统论的指导思想,使各个学段的心理健康课程形成一个开放而有序的闭合系统,能够反映心理健康教育领域的共识,体现整体性的育人理念及人才培养目标。三是要求不同学段要有的放矢地重点关注与之相衔接学段的心理健康课程教学情况,加强与上下学段之间的有机衔接,起始年级和毕业年级共同做好承上启下的工作,帮助各学段学生尽快适应变化,顺利开启下一阶段学习任务。然而,目前的课程、教材现状与上述目标相去较远,其主要症结在于以下三个方面。

一是课程标准过于宏观。教育部虽已出台《纲要》《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》等作为全面指导中小学心理健康教育工作的纲领性文件,但距离形成适合中国国情、具有时代特色和国际视野、内容科学、结构合理、衔接有序的教学标准体系,特别是具有连续性、贯通性的不同学段心理健康课程标准体系还有较大的距离。

二是教材使用过于混乱。虽然目前市面上心理健康教材种类繁多,但教材的质量参差不齐,一些教材结构设置不合理,内容陈旧、错位、脱节、随意等现象屡见不鲜,与学生的生活实践相

脱离,不利于课堂教学工作的开展和教学效能的提高。因此,实现心理健康教材体系的规范化、标准化,是目前实现中小学心理健康教育一体化必须解决的现实任务。

三是师资队伍过于泛化。目前中小学心理健康教育的师资队伍质量还有待提高。授课教师年龄普遍偏小,缺乏心理学、教育学等必要的学科背景,且心理辅导与心理咨询经验不足,一些师资短缺的学校,甚至没有专门负责心理健康课程与教学工作的教师,而是采用辅导员、班主任以及道德与法治和高中思想政治课程的任课教师“兼职”的工作方式,整体上反映出低龄化、低职称化、低专业化、低专职化等突出问题。

(三) 中小学生心理健康教材的挑战

要让心理健康教材更符合中小学生心理健康教育需求,在理论上需要“加强顶层设计,明确教材定位”,在实践上则需要“统筹教材建设,服务学生主体”。

其一,加强顶层设计。此项工作必须以党和国家关于心理健康教育的方针政策为指导思想,深入贯彻习近平总书记关于学生心理健康工作的重要指示批示精神,落实《“健康中国2030”规划纲要》要求,推进新时代“立德树人,育人为本,心理和谐”首要任务,立足心理健康服务,聚焦学生成才与发展,在此基础上科学编制和规范心理健康教材。

其二,明确教材定位。把心理健康教材明确定位为“读本化的教科书”,从“地方专卖”逐步过渡到“国家专卖”。^[8]以心理健康知识科学普及为抓手,加强中小学段有机衔接,注重不同年龄阶段学生心理发展特点,规范不同学段心理健康教育的目标、内容和主要任务,根据学生现有的知识水平和理解能力做到由易到难,呈现出一定的梯级性,实现心理健康教育内容的年龄差异性与内容递进性的统一,并从德、智、体、美、劳全面发展的视角促进学生心理健康,包括学习、自我、人际关系、情绪调适和社会适应等不同发展领域。既要坚持正确的政治方向和价值取向,选择具有普遍性和代表性的教学内容和形式,注重融合多种活动形式,又要支持学生不同成长阶段的基本心理需求,让他们在活动和体验中获得成长和发展。

其三,统筹教材建设。可以从以下三个方面入手。第一,教材建设管理职责要明确。各地教育行政部门和中小学校要有明确的教材建设管理机构 and 制度,从整体上统筹规划教材建设工作,包括审核教材立项出版、确定教材建设经费、制定教材内容、审定教材选用等。第二,教材内容要以科学性、先进性为导向。中小学在心理健康教材建设时要从教学和学生的实际出发,尽可能选择国内外最新的研究成果、最务实的研究方向作为教学内容,充分反映相关研究领域的最新成果。第三,教材编写要有针对性。针对性体现在根据学生不同的教育层面、不同的生活经验、不同的年龄特点提供适合他们发展需要的教材。

其四,服务学生主体。因为中小学心理健康教育的主体是学生,也只有学生的主动参与,心理健康教育的效果才能最大化。当前,在我国中小学心理健康教育实践中,以学生为主体的意识较为薄弱,自上而下的教材与课程设计,带有学科化、形式化、表面化、孤立化的倾向。实施的方式也不够丰富,并未做到以学生的真实需求与感受为前提,有些教育主题甚至带有强迫的意味。因此,我们应把目光聚焦在如何提升学生的主动求助行为,相关课程教材、教学设计也要充分考虑他们的意愿,突出以学生为主体,为学生服务的理念;同时,注重体验性与生活性,使学生在心理健康活动、体验和调适中做好未来生活的准备。

在教育部大力支持下,人民教育出版社的《读本》被提上议事日程。

二、《读本》:从“教育”到“服务”的探索

作为新编教材,《读本》从何处“突围”才能有所创新,是一个难题。而“课程超市”的新理念,对此提供了诸多启发,即教育(包括心理健康教育)应该是“开放厨房自由觅食而不是喂食到厌食”。显然,这是一个从“心理健康教育”到“心理健康服务”的探索过程。

(一)《读本》的学理依据与难题破解

健康是人类永恒的话题。在1948年4月7日生效的《世界卫生组织法》中,开章明义指出“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态”。确实,良好的健康

状态可以提高学习质量,开发心理潜能,增强发展动力,积极适应学校和社会生活。为此,习近平总书记明确提出“健康第一”的教育理念,这是统揽《读本》的理论基础。

新时代中小学心理健康教育,首先必须考虑“学情”与教学资源(如教材)的匹配性。只有真正从学生实际出发,充分考虑到他们的现实需要以及身心发展特点,按照心理健康教育规律提供足够数量的教学资源,才能真正实现人的全面、自由的发展。研究者认为,“在物质丰富时代,政府也有意愿为教育投入大量资源的条件下,学校应该而且能够打造‘课程超市’,实行选修制与学分制,丰富教学方法,改变评价方式,从而把选择的主动权交付给学生,由学生选择适合自身需求的课程组合”。^[9]富有特色的“心理健康教学资源”的系列化、多样化供给,能增加学生人格发展“发力点”的数量;赋予学生“消费者”自主、灵活的选择权利,创设学生学习与发展的个性化空间。这样,学校提供优质丰富的“教学资源”,教师提供优质专业的“导购服务”,保证学生可自主选择制订个性化的“学习菜单”。“只有适合学生发展,才能彰显教育的本真;只有适合学生发展,才能为国家、社会培养需要的人才,才能办好人民满意的教育”^[10],这里的宏观学理依据便是因材施教原则、多元智能理论和人本主义课程观。

因材施教原则是我国优秀传统教育思想的重要组成部分,意谓教育者要给予受教育者适切的教育。教育者要根据受教育者各自的特殊性因势利导,使每个受教育者的能力和品性在自身资质和才能的基础上获得充分的发展与完善。其最终目的是要保证每个学生通过教育不仅获得生存的能力,还具备创造自身幸福生活的能力。^[11]多元智能理论认为,人的智能是多元且存在差异的,每个学生都拥有不同的智能组合和优势领域。^[12]这一理论强调尊重学生的个性与差异,鼓励学生发展多元化的智能,从而满足现代社会对多元化人才的需求,并促进学生身心健康和创新能力的提升。人本主义课程观主张统一学生的情感和认知、感情和理智、情绪和行为,强调开发人的潜能,促进人的自我实现。^[13]这意味着尊重学习者的本性与需求;倡导认知与情感交织,知识与经

验融合;提倡课程内容与学生的实际生活及现实社会问题紧密结合起来。

从中小学生学习与发展的微观角度考察,其学理依据则是他们具有自我意识和成长能力。

自我意识关乎个体如何理解自己、评价自己以及管理自己的情绪和行为。根据埃里克森(Erikson)的人格发展理论,当自我意识不成熟或不完善时,个体往往难以准确地认知自己的需求和情感,难以有效地调节自己的情绪和行为,从而容易在各个年龄段中出现相应的成长问题和心理健康问题。因此,可以说心理健康问题的本质都在于自我意识的不成熟、不完善。目前,中小学尤其缺少从预防视角对学生心理成长与发展需要的关注。实际上,以关注个体成长需要为核心的成长咨询,就是强调对学生心理健康问题的针对性、预防性和个性化的咨询服务,突出以学生为主导,相信他们具有自我意识、自主成长的能力。^[14]换言之,学生能够依靠自己的能力提高和改变自己,“自己”(确切地说是“自我意识”)在成长过程中扮演了重要角色。

在心理学意义上,成长咨询被定义为一种“利用个体的发展过程和潜能来建立自信、发展自尊和创造积极的自我意象的心理咨询”。^[15]根据成长咨询的理论假设,个体的内在特质决定了其是否有能力改变行为,发展是改变的力量之源,决定了个体是否能够形成积极的自我概念,是否能够自我实现。因此,成长咨询的目标是发展,而发展的核心是自我发展。自我发展决定了个体是否能够拥有自我的力量,是否能够通过正确认识自我、接纳自我、发展自我和协调自我,来解决个体发展过程中的一系列问题,从而支持自身的健康成长。根据心理社会性发展理论^[16],拥有一个健康的自我,可以帮助个体创造性地解决人生发展过程中每个阶段所产生的各种问题,如果个体无法在青少年和成年早期形成自我认同感,将会对个体之后的人格完善和心理健康的发展产生一系列的不良影响。因此,我们既要了解和重视每个阶段学生的关键性发展需要,又要关注学生自我发展的持续性需要,时刻“以生为本”,了解他们的成长需求,为他们提供符合其自我发展的成长咨询服务。

然而,《读本》编写过程中遇到了许多困难。

首先,“课程超市”中如何体现方向性。根据国家政策要求,中小学心理健康教育是思想政治教育的一个组成部分。在《读本》中如何坚持正确的政治方向,科学地将学生认识自我、调节情绪、处理人际关系等有机融入整个思政教育大系统中,既满足学生的德育发展需要,又满足学生的心理发展需要。其次,“课程超市”中如何体现学生的自主性和成长性。中小學生正处于身心发展的重要阶段和世界观、人生观、价值观形成的关键时期。随着身体发育、心智成熟、知识经验、社会阅历增加与思维方式、行为方式的变化,他们在学习、生活、自我意识、情绪调控、人际关系、社会适应等方面,容易出现各种各样的心理困扰和行为问题,如何在《读本》中有的放矢地给予有效支持和引导。最后,“课程超市”中如何体现实效性。中小学心理健康教育的最终目的是提高全体学生的心理健康素质。在《读本》中以什么样的理论和方法为指导、设计什么样的教学环节、教学体例,才能切实提升中小学生的心理健康水平,让他们更有勇气面对学习和生活的双重压力。破解上述难题,需要在《读本》的设计思路与结构体例、主要内容与栏目安排等方面痛下功夫。

(二)《读本》的设计思路与结构体例

在《读本》的设计思路,坚持从宏观到微观、从理论政策到教学实践的方法论原则。

其一,《读本》提供了适合中小學生发展需要的心理健康教育。了解中小學生的生理、心理特点,把他们视为一个个独具特色的个体而不是同一个年龄群体,尊重其特点、兴趣和各具特色的发展,真正提供适合其发展需要的心理健康教育内容,开展符合其年龄特点的心理健康教育活动,而不是用教育内容、教育活动来选择学生;让他们根据自身的心理困惑或问题,进行自主选择、自我调节和自我决策,实现自我教育和自我发展。

其二,《读本》是教育部相关心理健康教育政策文件的衔接、延续和实践创新。自2002年教育部颁布《纲要》以来,党和国家对这项工作十分重视,在各种法律政策文件中进行了重要阐述,特别是《中华人民共和国精神卫生法》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中更是作了明确规定。《读本》必须

遵循这些阐述和规定,是对此的承接、延续和具体化、制度化,同时在此基础上有所创新和发展,特别是与时俱进。具体而言,应符合《教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知》(2021年)、教育部印发的《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》(2021年),以及教育部等十七部门印发的《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)》(2023年)等政策文件的要求。在内容上认真做好两个衔接:加强与中小學生生活、学业和社会发展的联系;加强与中小學生现有的心理实际需求和心理健康教育现状的联系。

其三,《读本》以现实问题为导向确保心理健康教育的实效性。从目前中小學生普遍存在的问题和教师普遍关注的问题出发,如学生存在的抑郁、焦虑、自我伤害、睡眠障碍、人际困惑、适应障碍等;教师关注的学习困难、自我中心、师生关系紧张以及心理健康课程的师资、课时、职称、工作量和评价方式、教育内容等,脚踏实地地推进心理健康教育的健康发展,使心理健康教学活动、教研活动、课题研究具有针对性和现实性,逐步建立具有中国特色的中小学心理健康教育与服务体系,使这项工作科学、规范、健康和可持续发展。

具体而言,《读本》强调立德树人根本任务,坚持正确的政治方向和价值导向,贯彻落实党和国家心理健康教育的新精神、新规范,遵循“贴近实际、贴近生活、贴近学生”的目标和任务,以学生心理健康为导向,站在心理健康(心理学)立场上,分析和解决学生现实的心理健康问题,其教学内容设计的逻辑思路为:学习心理健康知识—参加心理健康活动—掌握保持心理健康的方法,这三个相互联系、逐步递进的逻辑结构,构建了一个科学、完整、层次性和逻辑性强的心理健康教学体系。其中,暗线(从案例入手,以问题为导向)与明线(从心理辅导入手,正面教育、积极引导),凸显心理健康教育是德育、思想政治教育的重要组成部分;显性教育(心理健康教育)与隐性教育(心理健康服务)的有机结合、无缝对接,凸显提供适合中小學生发展需要的心理健康教育。

为此,《读本》按照不同学段分为五册;小

学三册，初中一册，高中一册；结构体例根据《纲要》及其他政策文件精神，按“专题超市+主题超市”进行设计；小学段设置了自我、人际、学习、生活与社会适应四个“专题超市”，中学段设置了自我、人际、学习、情绪调适、生活与社会适应五个“专题超市”，并在各“专题超市”下结合学生的实际设计了八个至十二个不同的“主题超市”，构成“开放陈列，教师导购，学生选购，自由组合”的课程整体。其中，课程中的专题模块具有独立性、完整性、开放性和灵活性，模块下的课程既可以并列、递进、衔接，又可以交叉、互补、融通。它并不是对同类内容的简单合并，而是依据知识本身的内在逻辑、联系及满足学生个性发展与国家社会的需求，寻求建立一种不同领域知识间相对分离或融通的课程模块，是一种内在的必然。此外，《读本》各册图文并茂，融知识、活动和方法为一体。

上述编写思路和结构体例以育人为本位，以育德为首位，紧紧围绕中小学生的身心发展特点和学习生活实践，以提高全体学生的心理素质，帮助他们正确认识和处理自我、学习、人际关系、情绪调节和社会生活适应中遇到的心理健康问题，促进其身心全面和谐发展为己任。一是具有明确的德育功能。始终不渝地坚持心理健康教育的发展性原则，对中小學生进行心理健康知识、方法和技能的普及教育，全面体现和落实中小学德育的方向性和育人的针对性与实效性。二是强调可行性和操作性。避免把中小学心理健康教育简单化、知识化、学科化的倾向，避免把教育对象局限于少数存在心理行为问题的学生，而是把目标具体定位于提高全体学生的心理素质。强调针对性与实效性、心理素质培养与德育培养目标、面向全体和关注个别差异、发展与预防和矫治、教师辅导和学生积极参与及其家长配合的有机结合。三是强调认知、情感态度观念和运用的统一。从中小学生的学习生活实际出发，以他们的生活经验为中心，使他们懂得悦纳自我对于心理健康的价值，培养他们具有积极、乐观、勇敢、坚强等心理品质，以及健康的生活态度和行为习惯。四是体现综合化、整体化趋势。在提高学生的心理素质的大前提下，围绕心理健康活动和情绪调适、社会适应的核心，把有关教育内容

进行整合，充分体现心理健康教育的综合化趋势。五是重视教学方式、学习方式和评价方式的多样性。从中小学生的年龄特征、心理发展特点和学习生活实际、具体教育内容出发，选择不同的学习方式、教学方法和评价方式。鼓励学习方式和教学方法的创新，支持并鼓励《读本》使用者根据学生成长需要对评价方式进行创新，并为此设置好“自主的空间”。

（三）《读本》的主要内容与栏目安排

在《读本》内容与栏目设计上，坚持学段与内容、个别化与一体化的纵横交错、螺旋上升。

《中小学心理健康指导纲要（2012年修订）》明确指出：“心理健康教育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，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。”^[17]可见，中小学心理健康教育内容一体化具有政策依据，且对各个学段的教学内容也有明确规定，其核心是通过活动让学生主动参与其中，在活动中进行体验和调适，在现实生活中加以应用。

其一，小学低年级。在自我层面，使学生有安全感和归属感，初步学会情绪的自我控制；在人际关系层面，培养学生礼貌友好的交往品质，乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中感受友情；在学习层面，激发学生初步感受到学习知识的兴趣，快乐学习，重点是学习习惯的培养与训练；在生活与社会适应层面，帮助学生认识学校、班级、日常生活环境和基本规则，适应新环境、新集体和新的学习生活，树立纪律意识、时间意识和习惯意识。其核心是帮助学生适应新环境下的学习生活，建立规则、规范意识以及良好的同学关系、师生关系。

其二，小学中年级。在自我层面，帮助学生了解自我，认识自我，接纳自我；在人际关系层面，引导学生树立集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格；在情绪调适层面，帮助学生在生活中品尝解决各种困难的乐趣，学会体验情绪并合理表达情绪；在学习层面，有意识地逐步培养学生的学习能力，激发他们的学习动机和学习兴趣，树立学习自信心，乐于学习；在生活与社会适应层面，培养学生对不同社会角色的适应，增强自我管理意识，帮助他

们正确处理学习与爱好、兴趣之间的矛盾。重点强调帮助学生学会学习，初步认识自我和调适情绪，为人格发展奠定基础。

其三，小学高年级。在自我层面，帮助学生正确认识自己的特点、优缺点和兴趣爱好，在各种集体活动中悦纳自己；在人际关系层面，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，积极扩大人际交往的范围；在情绪调适层面，帮助学生克服厌学情绪，学会恰当、正确地体验情绪和表达情绪；在学习层面，着力培养学生良好的学习兴趣、学习态度和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的快乐；在生活与社会适应层面，积极促进学生的亲社会行为，使他们逐步认识自己与社会、国家和世界的关系，培养学生分析和解决问题的能力，为初中阶段的学习生活做好准备。该学段要重点关注学生的学习兴趣与自信心，提高集体意识和健全人格，正确对待各种困难和挫折，培养面临毕业升学的进取态度。

其四，初中年级。在自我层面，帮助学生增强自我意识，学会客观地认识自己、评价自己，正确认识青春期的生理特征和心理特征；在人际关系层面，帮助学生积极与老师、父母进行有效沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的师生关系、亲子关系和同伴关系；在学习层面，引导学生逐步适应初中阶段的学习新环境和新要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；在情绪调适层面，鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；在生活与社会适应层面，把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展理想与目标，逐步适应生活、家庭和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。该学段的关键是科学认识青春期的身心特征，在自我认识 and 有效学习的基础上，学会调控情绪情感，正确处理异性交往，培养对挫折的耐受能力，积极适应生活和社会的各种变化。

其五，高中年级。在自我层面，帮助学生确立客观、积极的自我意识，树立远大的人生理想和信念，形成正确的世界观、人生观和价值观；在人际关系层面，帮助学生正确认识自己的人际

交往状况，着力培养人际沟通能力，促进人际的积极情感反应和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限；在学习层面，强化培养学生的创新精神和创新能力，掌握学习方法与学习策略，挖掘学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑；在情绪调适层面，帮助学生进一步提高承受失败和应对挫折的能力，形成良好的情绪品质和坚强的意志品质；在生活与社会适应层面，引导学生在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，实施职业生涯规划，培养职业道德意识，进行升学择业就业的选择和准备，提高社会担当意识和社会责任感。该学段的重点是开发学习潜能，提高批判性与创造性思维能力，在正确的自我意识基础上，进一步发展良好的人际关系和异性同伴关系，提高承受困难和应对挫折的能力，形成坚强的意志品质。

在栏目编排上，《读本》呈现的“主题超市”根据学生实际需要进行模块化开发，它面向全体学生，以心理故事或心理情境（案例）为切入点，进行心理健康知识普及，心理健康活动展开，以及心理健康方法的辅导与实践。在每个“主题超市”中，从纵向看，小学低年级的栏目主要包括智慧树、活动角、工具箱；小学中高年级的栏目主要包括心海导航、活动在线、阳光宝典；初中学段的栏目主要包括心理扫描、活动课堂、指点迷津；高中学段的栏目主要包括心灵解码、活动工坊、方法锦囊。从横向看，在“知识”维度上，有智慧树、心海导航、心理扫描、心灵解码；在“活动”维度上，有活动角、活动在线、活动课堂、活动工坊；在“方法”维度上，有工具箱、阳光宝典、指点迷津、方法锦囊。一句话，从小学到高中学段，各栏目总体呈现一体化特点：纵横交错、层层递进，螺旋上升、前后呼应。这样的设计，既可以按教材的编写次序安排教学内容，又可以根据实际需要把教学内容灵活安排在不同年级中，但应保证修完规定的教学内容和时数。这样的安排，显然是为了紧密联系中小学生学习生活实际和生理、心理发展特点和规律，强调运用心理健康教育的理论和方法，解决他们面临的各种心理困扰和心理问题。

三、《读本》对相关教材建设的启示与展望

这是一个以“不确定性”为底色的大变局时代，要求《读本》必须因势而为、彰显特色、更新观念、明确定位、面向未来，提供更多、更新、更好的心理健康精神“食粮”，使中小學生根据自己的实际需要自主选择、最佳组合和有效使用，从而实现“自主自助”的心理健康教学新模式。

（一）《读本》的特色需要显现

中小學生心理健康教材林林总总，《读本》如何脱颖而出，只有依靠自身的特色，才能占有一席之地。这也是《读本》建设过程中给我们的重要启示。

第一，思想性。强调学生的自主性并不否认其主导性。《读本》努力体现党和国家意志，坚持正确的政治方向，具有明确的思政（德育）课教材的育人功能。把教材的思想性、方向性和育人的针对性、实效性摆在首位。

第二，通识性。坚持“五育并举”，指向心理健康教育。《读本》以生为本，强调以德育心、以智慧心、以体健心、以美润心、以劳强心，通过心理健康知识普及的学习环节、活动体验的调适环节、方法传授和训练的实践环节，学生逐步具备正确认识和分析解决其学习、生活、成长和职业规划中心理健康问题的能力，帮助他们找到生活的意义感，体验和领悟自己的健康与成长。

第三，适切性。提供适合学生发展需要的心理健康教育。《读本》遵循学生年龄特征、成长规律和教育教学规律，站在心理学的立场，把相关心理健康知识进行整合，设置了新的知识结构序列，体现了课程的“超市化”、结构化。特别是突破传统教材重视心理健康知识、轻视调适方法的倾向，将心理健康知识、心理健康活动、心理调适方法与常见心理健康问题有机融为一体。

第四，趣味性。重视心理健康教材的可读性。《读本》将心理健康知识与心理调适方法，灵活地呈现在智慧树、心海导航、心理扫描、心灵解码和工具箱、阳光宝典、指点迷津、方法锦囊等栏目中，生动活泼、通俗易懂，希望增加有趣、有用、有效的阅读体验，从而提高《读本》的可读性。

（二）《读本》的理念需要清晰

科学、与时俱进的教学理念是教材建设的灵魂，也是《读本》始终遵循的编撰宗旨。

一是服务的理念。《读本》强调从心理健康教育逐步走向心理健康服务。因为“教育的价值和使用价值就体现在无形的教育服务过程中”^[18]，所以，这种转变是历史的必然，也是中小学心理健康教育发展的必然。必须强调的是，这种变革并不是导向以消费为主的服务业态。之所以从教育走向服务，其根本目的在于满足学生日益增长的自主性需求，最大程度地释放学生的内在活力和巨大潜力。服务模式相对于教育模式，主要强调的是视角不同。教育模式有一个内隐假设，即教育者根据预设的内容和目标，有计划、有步骤地对教育对象实施影响，有“强人所难”“居高临下”之嫌；服务模式则重视以学生自身的发展性需要为出发点，充分发挥学生的主动性和积极性，根据他们的心理发展规律和成长需要，提供相应的心理健康服务。

二是预防的理念。《读本》强调“问题”的预防要走在教育教学的前面。从心理健康教育发展的短暂历史考察，我国中小学心理健康教育的研究与实践，经历了一个由最初关注个别学生问题矫正到现在重视提高全体学生的心理健康水平，增加他们对于心理行为问题的抵抗能力，降低心理健康问题发生概率的发展过程，即心理健康教育与服务的重点在于早预防、早发现、早治疗。心理健康的预防意识意味着健康学校生态系统的营造，它既是中小學生心理健康问题预防的重要途径，又体现了全程、全员、全方位心理健康教育与服务的导向。

（三）《读本》的定位需要明确

任何教材都必须有明确的对象、定位，《读本》的阅读者和主要定位就是全体中小學生。

因为研究业已表明，心理健康问题影响着全球10%—20%的儿童青少年，已成为阻碍个体和社会可持续发展的重大国计民生问题。^[19]从发展精神病理学的视角来看，心理疾病的首次发作通常出现在中小学阶段，如抑郁症、神经性厌食症、精神分裂症往往在初中阶段首次发病。根据《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的精神，中小学心理健康教育的总目标是“提高

全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。^{[17]6}从这一表述中可以看到,中小学心理健康教育的目标定位为:提高全体学生的心理健康水平,促进中小学生的积极心理品质,帮助他们发展良好的社会适应能力。这一定位符合心理健康的内涵,以及世界儿童青少年心理健康教育的发展方向与趋势。

具体来说,这一目标定位又可分为以下两个层次。首先,针对全体学生来说,包括学会学习与生活,正确认识自我,提高自主、自助和自我教育的能力,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力和培养健全人格及良好的个性心理品质。这是主要定位,重中之重。其次,针对存在心理困扰或心理健康问题的个别学生来说,必须进行科学有效的心理辅导与咨询,及时给予必要的危机干预。在上述目标定位引领下,《读本》的重点为自我辅导、学习辅导、人际辅导、情绪与适应辅导以及升学择业辅导等专题,包括认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等内容,并根据不同年龄阶段学生的身心发展特点,设置分阶段的具体教育内容。

(四)《读本》的创新需要努力

创新是一个民族的灵魂,更是一部教材的“精、气、神”。《读本》建设的编撰实践表明,唯有不断创新,才有教材的勃勃生机。

一是思路创新。首先,确立了以“顾客和消费者”(学校、教师、家长、学生等)为中心的思路。若将《读本》的“课程超市”放到国家这一宏观层面来考量,其实就是加强社会心理服务体系建

设,提供优质产品,优质产品还要紧跟社会潮流,做到自我革新。最后,确立了以“效益”为内涵的编写思路。心理健康的“课程超市”模式强调效能的最大化,在这个过程中,教师不再全权接管所有心理健康教学任务,不再强制让所有学生接受同样的心理健康课程辅导,而教师更多的是扮演引领者和指导者的角色,让学生在自主选择的过程中,可以着重“购买”自身感兴趣的专题、主题或关注和困惑较多的环节,而对于自己已经熟练掌握的某些心理健康知识,已经能熟练运用的某些心理调适技巧,学生则可以略过或仅做简单的“观察”。

二是产品创新。《读本》的主要功能就是向“顾客和消费者”提供专业化的心理健康课程产品。根据“顾客和消费者”的结构变化和需求层次,及时调整心理健康课程的产品结构,提高优质心理健康教学产品的数量,减少教育教学的强制性和划一性,增加其选择性和开放性。面对特定年龄阶段学生所急需的内容,如在初高中阶段引入职业选择主题;面对心理健康教育的难点痛点热点,如与互联网等社交媒体紧密相关的心理健康问题进行实时跟踪、重点关注,使学生的心理健康课程学习能像在“超市购物”般轻松,自主地选择适合他们的方法,学习他们感兴趣的知识。此外,《读本》的“课程超市”采用“储销一体”的经营模式,即鼓励学生自己成为教育教学的主人,直接接触心理健康知识,亲自参与心理健康活动,亲身体验心理调适方法。这种“开架式”心理健康课程的教学目标就是要培养学生自主学习、自我决策、自我激励、自我完善、自我控制的意识和能力。

三是服务创新。《读本》中的“课程超市”精心围绕学生的个性特质、能力水平、现有知识基础及未来发展兴趣,量身定制培养目标。这一转变显著地超越了单一教材的局限,转而强调教师引导、学生主体、教材内容与学习环境四者的深度融合与协同作用。“课程超市”精心构筑了显性课程与隐性课程相辅相成、相得益彰的教育生态,确保教学服务既具备针对性与选择性,又易于实施操作。在这一服务体系中,基础性心理健康知识稳固根基,拓展性活动激发学生的潜能与兴趣,而提升性方法则助力学生掌握自我成长

的关键技能，三者并行不悖，共同促进学生的心理健康朝着全面而和谐的方向发展。

更为重要的是，《读本》中的“课程超市”正逐步向心理健康服务转型，强调课程应灵活适应每位学生的独特需求，而非让学生被动适应预设的课程内容。这一转变标志着教育理念的重要革新：从传统的“以教定学”模式，迈向“以教助学”“按需助学”的个性化服务模式。

（五）《读本》的未来需要努力

《读本》需要不断完善，但其中蕴含的“自主自助”心理健康课程教学模式值得探索。

理由一，心理健康教育是用心理学的知识和方法解决学生的心理困惑、行为问题，而学生的困惑和问题只有学生自己最清楚，学生对心理健康教育的需要也只有学生自己最清楚。因为，同样的挫折和失败对不同的人影响效果不一样，俗话说“冷暖自知”。所以，不同的人有不同的心理健康教育需要。传统心理健康教育忽视学生的独特性、自主性和能动性，专注于通过教师的努力来实现学生的心理健康，而教师常常把成年人的想法和思维强加在学生身上，忽视了学生的个性和特色，导致心理健康教育效果不明显，学生不满意，教师不得意。特别是现在的学生非常强调张扬个性、独立性、自主性，他们通常不愿意将自己的心理困惑和困难说给教师听，而更愿意自己寻求解决问题的办法。《读本》因势利导，鼓励学生自主自助，发挥他们在心理健康教育中的积极性。

理由二，《读本》秉持的自主自助心理健康课程教学模式，可以弥补目前中小学心理健康教育教师师资不足、水平不高的窘境。我们对山西、河南省的两个地级市的调查发现，有专职心理健康教育教师的学校仅占 47.85%，76.20% 的心理健康教育专职教师曾是其他学科教师；兼职教师中，以德育课教师、班主任以及校级、中层干部为主体。^[20]可见，现阶段我国中小学心理健康教育教师配备尚不够完善，专业化水平不高，而兼职心理健康教育教师更是工作繁忙，时间精力有限，无法满足学校成千上万学生的各种心理需要。因此，在中小学实施自主自助的心理健康教育显得尤为必要。显然，《读本》意在为此助一臂之力。

理由三，《读本》的“课程超市”理念拓展了心理健康教育途径。目前，心理健康课程和心理咨询（辅导）是中小学开展心理健康教育的两条主要途径。虽然各地在不同程度上开设了心理健康课程，但大部分学校的课程设置和管理比较随意。我们的上述调查还表明：城市中小学中有 89.8% 的学校开设心理健康课程；农村中小学中，开设心理健康课程的学校占 70.7%。（没有开设的占 16.0%，不知道自己的学校是否开设的占 13.3%）可见，课程途径无法落到实处，致使心理健康教育存在“不真做”、装门面、应付检查的现象。开展自主自助的心理健康课程教学，改进了以教师为主导、教室为阵地的传统课堂教学模式，采用启发式、互动式的学生自主教学模式，不仅保证了心理健康教育的专业性，而且减轻了教师的工作负担，拓宽了心理健康教育的途径，有助于提高中小学心理健康教育的针对性、实效性和专业性。

理由四，历经十年风风雨雨的探索后，我们认为，中小学心理健康服务体系应包括自助系统、教育教学系统、咨询辅导系统和危机干预系统，其中，自助系统和其他系统的基础。所谓“自主”是指自己做主，“自助”是指自己动手为自己服务。在《读本》的“课程超市”中，学生通过自主选择来积极地了解自己、认识自己、完善自己。在学生有了心理困惑或问题时，可以在自己方便的时间，根据自己的需要进行自主选择、自我调节、自我决策，最后实现自我教育和自我发展。这显然是对传统中小学生学习心理健康教材从内容到形式的一场“改革”，也是一次有意义、有价值的课堂教学创新尝试。

参考文献：

- [1] 教育部等十七部门关于印发《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）》的通知 [EB/OL]. (2023-05-11) [2025-03-20]. http://www.moe.gov.cn/A17/moe_943/moe946/202305/t20230511_1059219.html.
- [2] 俞国良. 中小学心理健康课程的新诠释：活动理论视角 [J]. 课程·教材·教法, 2024 (6): 4.
- [3] 王日春. 坚持改革创新 加快建设中国特色高质量基础教育教材体系 [J]. 课程·教材·教法, 2024 (7): 4.
- [4] 赵俊芳, 葛庆贺. “双一流”背景下我国大学课程超市

- 的困惑及其超越 [J]. 现代教育管理, 2019 (4): 101.
- [5] 俞国良. 心理健康问题的当代诠释: 学理与系统视角 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2024 (2): 33.
- [6] 教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要》的通知 [J]. 教育部政报, 2002 (9): 422.
- [7] 俞国良, 陈雨濛. 大中小幼心理健康教育一体化: 课程论的视角 [J]. 教育科学研究, 2021 (7): 73.
- [8] 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 (6): 40.
- [9] 马健生, 李洋. 为每个学生提供适合的教育: 何以不可能或何以可能——基于课程的教育功能的分析 [J]. 北京师范大学学报 (社会科学版), 2016 (6): 28.
- [10] 徐聪. 福州格致中学: “课程超市”为学生提供适合的教育 [N]. 中国教育报, 2021-11-05 (6).
- [11] 何菊玲. 因材施教原则的教育正义之意蕴 [J]. 华东师范大学学报 (教育科学版), 2018 (2): 115.
- [12] GARDNER H. Intelligence reframed [M]. New York: Basic Books, 1999: 41.
- [13] 车文博. 人本主义心理学 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2004: 445.
- [14] FAZIO R J. Growth consulting: practical methods of facilitating growth through loss and adversity [J]. Journal of clinical psychology, 2009 (5): 534.
- [15] 心理学百科全书编辑委员会. 心理学百科全书: 第2卷 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1995: 1460.
- [16] 俞国良. 20 世纪最具影响的心理健康大师 [M]. 北京: 商务印书馆, 2017: 42-51.
- [17] 中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要 (2012 年修订) [S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2013.
- [18] 刘迎春. 高等教育教学资源服务的超市模式 [J]. 江苏高教, 2010 (2): 74-76.
- [19] KIELING C, BAKERHENNINGHAM H, BELFER M, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action [J]. The lancet, 2011 (9801): 1515-1525.
- [20] 俞国良. 中小学校心理健康教育研究 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2020: 27-28.

(责任编辑: 李 洁)

New Form of Mental Health Textbook for Primary and Secondary School Students: From the Perspective of “Curriculum Supermarket”

Yu Guoliang

Abstract: To comprehensively promote and deepen mental health education in primary and secondary schools, we must start with textbook, the core of curriculum. From the perspective of “curriculum supermarket”, the new form of mental health textbook has the characteristics of autonomy, participation, openness and difference. However, in view of the current situation and challenge of the textbook, it is necessary to strengthen top-level design, clarify textbook positioning, coordinate textbook construction and serve students. Therefore, the theoretical basis and problem solving, design idea and structural style, and main content and column arrangement of *Mental Health Reader for Primary and Secondary School Students* should respect students’ right and provide multi-level, high-quality and sufficient teaching products to meet their development. This requires that the construction of the textbook must be based on current situation, show the characteristics of ideology, generalization, appropriateness and interest, change from mental health education to service, shift from problem orientation to positive psychological quality promotion, comprehensively improve the curriculum connotation, service quality and students’ mental health level of mental health education, and realize the innovation of thinking, product and service of the textbook, so as to construct a new textbook form of “learning is chosen by need” and new mental health teaching model of “self-help” for the students.

Key words: mental health; primary and secondary school students; “curriculum supermarket”