

# 心理健康核心素养及其培育

杨宝琰 贾钰桐 朱 梅

**摘要：**培育学生的核心素养是当前深化教育和课程改革的新指向。认识心理健康核心素养，阐释心理健康核心素养的内涵、构成及其培育路径，是解决新时期中小学生学习心理健康问题的现实需要。在心理健康教育过程中落实核心素养的基本理念，应从制定立足于核心素养的新的《中小学心理健康教育指导纲要》、编制基于核心素养的心理健康教育教材、落实以核心素养为目标的教学设计与实施、建构多样化的心理健康教育课程体系以及心理健康教育教师专业发展等方面入手。

**关键词：**心理健康素质；心理健康核心素养；核心素养

培育学生的核心素养是当前深化教育和课程改革的新指向。研究者对于核心素养的内涵，如何实施基于核心素养的课程改革，特别是在各学科的教育教学实践中怎样落实核心素养等进行了有效探讨。然而，心理健康教育研究者对“心理健康核心素养”虽已有所研究，但尚未达成共识，对于心理健康核心素养的概念界定及其构成要素的认识仍存在分歧，这无疑会影响学生心理健康核心素养的培育和教学实施。<sup>[1]</sup>值得注意的是，心理健康素养（mental health literacy）是近年来国际心理健康教育研究的一个热门领域。<sup>[2]</sup>在我国，心理健康教育研究者基于素质教育理念积极开展了心理素质和心理健康素质的研究工作。<sup>[3]</sup>国内外学者在这些领域的研究对于我们从核心素养视角认识心理健康教育具有重要的借鉴意义。本文拟在阐述国内外学者对核心素养、心理素质、心理健康素质和心理健康素养等相关论述的基础上，结合我国《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》），尝试着重探讨心理健康核心素养的内涵、构成及其培育路径，以期为核心素养在心理健康

教育领域的落实提供理论依据和实践指导。

## 一、心理健康素养与心理健康素质

焦尔姆（Jorm）等人首先将心理健康素养界定为“帮助人们认识、处理或者预防精神障碍的相关知识和信念”<sup>[4]</sup>。具体涉及识别特定障碍或不同心理困扰的能力，关于心理问题的危险因素、自助性干预和专业帮助的知识和信念，对心理问题和求助行为的态度以及寻求心理健康信息的技能等方面的内容。库彻（Kutcher）及其同事进一步完善了这一概念，提出心理健康素养包括四个不同但彼此相关的组成部分：（1）理解如何优化和保持良好的心理健康；（2）理解精神障碍及其治疗方式；（3）减少污名化（stigma）；（4）提高求助效能（help-seeking efficacy）。<sup>[2]</sup>在库彻的心理健康素养的组成部分中，出现了污名化和求助效能这两个概念。污名化分为两种：一种来自外界社会，即刻板印象或者偏见；一种来自个体内部，即患有心理疾病的个体自己感知并内化的态度，如自我耻辱感。这两种都是对心理问题的负面态度，若长久持续下去，将会产生很

基金项目：国家社会科学基金一般项目“民汉合校学生跨民族互助的影响因素及其促进策略研究”（17BSH099）。

严重的负面结果。求助效能即个体知道何时何地  
为精神障碍寻求帮助并提高个体自身的自我治疗  
能力。由此来看,心理健康素养涉及帮助人们理  
解、维护和促进心理健康的相关知识、信念和能  
力,它不仅涉及个体理解、维护和促进自身心理  
健康的相关知识、信念,而且包含在他人遇到心  
理健康问题时,能够促使个体提供适当帮助的相  
应知识、信念,以及在知识、信念基础之上形成  
有利于维护和促进心理健康状态的相关技能和行  
为倾向。

在深化教育改革、推进素质教育的大背景  
下,我国研究者谈论的更多的是心理素质和心理  
健康素质。张大均认为,心理素质是以生理条件  
为基础的,将外在获得的刺激内化成稳定的、基  
本的、内隐的,具有基础、衍生和发展功能的,  
并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品  
质。<sup>[5]</sup>心理健康素质是心理素质中影响一个人的  
心理健康水平的那些方面,即个体在遗传和环境  
(含教育)因素共同作用下形成的内在的、相对  
稳定的心理品质,这些心理品质影响或决定着个  
体心理和行为,进而影响个体的心理健康状态。<sup>[6]</sup>  
简而言之,心理健康素质强调包括认知、个  
性、人际和适应性等在内的个体整体心理品质  
在维护和促进个体心理健康中的指向性和功能性  
作用,是在“先天”生理条件的基础上通过环境  
和教育的影响发展起来的。相比之下,西方学者  
提出的心理健康素养更强调个体具备的有关心理  
疾病或心理健康问题的知识、信念和能力在维护  
和促进心理健康水平中的基础性和关键性作用,  
是后天习得的。总之,两者均是个体整体素质修  
养的重要组成部分。

## 二、核心素养与心理健康核心素养

“健康生活”是《中国学生发展核心素养》  
中提及的六大核心素养之一。学校心理健康教  
育的基本任务是提高每个学生的心理素质,促进  
其心理健康和人格健全发展。从这一点上看,“健  
康生活”是学校心理健康教育的重要目标。从内  
容上看,心理健康教育包括发展学生的认知和思  
维能力,培养健康的情绪、高尚的情感、坚强的  
意志,学会克服生活中的困难、解决学习上的问  
题、培养关心他人的习惯、提升创造力。<sup>[7]</sup>相比

核心素养中提到的审美情趣、理性思维、健全人  
格、自我管理、乐学善学等基本要点,我们可以  
看出,心理健康教育与核心素养在内容上具有一  
致性,都强调人格健全、认知能力和人际和谐。  
从心理健康教育基本内涵来看,心理健康教育既  
是一个基本的教育理念,又是一项具体的教育活  
动。从教育理念的层面来看,心理健康教育与核  
心素养、全面发展教育一样是一个大的概念,它  
们均须贯彻到学校的一切教育教学工作中去。从  
教育活动层面上讲,心理健康教育是一项具体的  
教育活动,有其特定的内容、方法和途径,是学  
校实施核心素养培育的一种方式。因此,心理健  
康应该是核心素养的应有之义,是核心素养的重  
要组成部分。同时,心理健康教育又是核心素养  
培育的一条重要路径,核心素养的全面推进必将  
引领学校心理健康教育的发展。

心理健康教育要避免学科化,其学科性质、  
目标以及在中小学中的地位有别于其他学科。但  
如前所述,心理健康是学生核心素养的重要组成  
部分,心理健康教育是落实核心素养的一条重要  
途径。因此,思考什么是心理健康素养及其特征  
就显得尤为重要。目前,2012年修订的《纲要》  
是我们开展中小学心理健康教育工作的行动指  
南。但是,《纲要》的编制主要是基于素质教育  
的理念和认识,未对心理健康核心素养的内涵进  
行界定,从而影响了中小学心理健康核心素养培  
育的具体落实。核心素养这个概念的提出,将素  
质教育推向了核心素养培养的新阶段。因此,认  
识心理健康核心素养,阐述心理健康核心素养的  
内涵与特征,是推动和深化心理健康教育的关键。

心理健康教育的目标、任务和主要内容是什  
么?这是我们凝练心理健康核心素养内涵的落脚  
点和出发点。按照《纲要》,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”。具体目  
标分为两个层面:一是对全体学生而言,使他  
们学会学习和生活,正确认识自我,提高自主  
自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫  
折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良

好的心理品质；二是对有心理困扰或心理问题的学生而言，要进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、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方面的内容。

从《纲要》对中小学心理健康教育目标和内容的阐述来看，它充分汲取了我国关于心理素质和心理健康素质的研究成果，而且其内容和目标的很多方面与国外学者对心理健康素养的论述是类似或相同的。例如，心理健康知识、认识心理异常现象的技能、心理保健常识以及强调自助等方面都是类似的。当然，《纲要》对求助行为的态度和寻求心理健康信息的技能这两个方面关注不够。西方学者对心理健康素养的讨论则更多集中在知识、态度和信念方面，缺乏对于个体内在的基本特质和品质的阐述。但是，心理健康教育不能仅仅局限于让学生掌握心理健康相关的知识以及形成相应的态度和信念，而是要逐步形成积极乐观、健康向上的能够适应社会发展的心理能力和心理品质。西方学者对心理健康素养的认识使心理健康教育具有实际可操作性，有助于其在实践中的有效推进，但失于对心理健康教育最终目标的阐释，而我国学者对心理素质和心理健康素质的研究恰恰在这方面具有优势。此外，“素养”是经过后天努力、通过环境和教育的影响而形成的特质，是相关知识、技能、态度、价值观和情感的集合体，因此，心理健康核心素养不能停留在知识、技能、态度和信念层面。综合上述讨论，借鉴国内外相关研究成果，我们将心理健康核心素养界定为：个体经过后天努力和环境及教育的影响而获得的有关心理健康的知识、技能、态度和信念，并由此逐步形成的能够适应社会发展的综合性的关键心理能力和心理品质。这些心理能力和心理品质将促进个体的心理健康状态和对精神障碍的正确认识、处理或预防。

有学者在分析核心素养与个体特质、知识、技能、情感、态度之间关系的基础上，强调素养是知识、技能、能力在相关工作领域与个体特质

相互作用的结果，是个体学习经验的整合，并通过一定的方式表现出来。在这一过程中，个体的特质属于最基础层面，个体特质通过学习过程中与已经习得的知识、技能和能力等认知成分的相互作用，形成一种整合的素养。<sup>[8]</sup>参照李艺等人提出的学科核心素养三层架构图<sup>[9]</sup>，我们将心理健康核心素养分为四个层面：一是个体特质，这是心理健康核心素养最基础的层面；二是知识和技能，指基本的心理健康知识和技能，主要包括掌握心理健康知识，了解心理调节的方法和心理异常现象，掌握心理保健常识和技能，寻求专业帮助的知识，寻求心理健康信息的技能等内容；三是态度和信念，涉及对待心理问题、专业帮助的态度和信念以及心理健康意识等；四是心理能力和心理品质，指在系统的心理健康教育过程中通过体验、认识及内化等逐渐形成相对稳定的心理能力和心理品质，是心理健康知识、技能、态度和信念的统整和融合，主要包括认知品质、个性品质和适应能力等（见图1）。

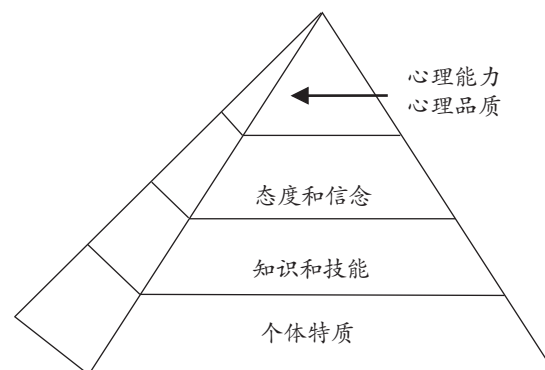


图1 心理健康核心素养结构塔

### 三、基于核心素养的基本理念探寻心理健康核心素养的培育路径

（一）制定立足于核心素养的新的《中小学心理健康教育指导纲要》

目前，为避免心理健康教育学科化，我国没有相应的中小学心理健康教育课程标准，指导中小学心理健康教育实施的是2012年修订的《纲要》。然而，由于核心素养的理念和内容未能融入《纲要》之中，影响了以学生核心素养为导向来引领中小学心理健康教育的教材编写、课程实施、质量评价、教学与课程资源建设。

建立基于核心素养的新的《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称“新《纲要》”),其前提是要确立科学的心理健康核心素养。这必须立足于《中国学生发展核心素养》的基本框架和操作要点,准确把握核心素养对心理健康教育的统领性和对学生发展的支撑性作用,进而正确认识并妥善处理好“核心素养”与“心理健康教育目标”的内在逻辑关系。这是心理健康教育实施体系建构的重要基础。另外,心理健康核心素养主要依托现行学制分学段实施,因此,基于核心素养的新《纲要》也应该明晰心理健康核心素养的阶段性与连续性的辩证关系,为各学段心理健康核心素养培育的有效衔接提供指导。自20世纪80年代以来,在素质教育理念的引领下,我国心理健康教育研究者对心理素质和心理健康素质进行了卓有成效的研究,推动了心理健康教育实践的重大进步和发展。但是,素质教育虽在理论和实践两方面取得许多进展,却仍然存在诸多问题,如批判性思维、实践能力、心理素质等方面不能满足新时代对人才的新要求。这就要求我们认真研究素质教育与核心素养的关系,在对素质教育进行反思的基础上完善学生的核心素养体系,并将之落实到心理健康核心素养领域。因此,在下一步修订《纲要》时,我们不仅要汲取心理素质和心理健康素养在研究与实践中积累的有益经验,也要克服素质教育研究与实践的不足,突出核心素养对于学生心理健康发展的新追求,在立足我国具体国情的基础上认真研究和借鉴国外学者对心理健康素养的最新研究成果,促进其本土化应用。

需要特别注意的是,在建构心理健康核心素养时,应当在中国社会变迁和转型的大背景下思考当代中国社会对国民心理健康素养的新要求。这是因为,核心素养体现了21世纪对人的素质的要求,新《纲要》要充分反映新时代,特别是现代化对人的心理健康素养的要求。英克尔斯和史密斯指出:“在发展过程中一个基本的因素是个人,除非国民是现代的,否则一个国家就不是现代的。”<sup>[10]</sup>从这一点上讲,心理健康核心素养的建构要以提升国民心理健康素质为宗旨,反映新时代对人的现代化的要求。此外,社会转型和社会变迁本身也会给人带来诸多心理健康问题,

在修订《纲要》时,我们也要对这些问题作出积极的回应。

## (二) 基于核心素养的心理健康教育课程实施

核心素养融入学校课程体系是落实核心素养的重要途径。虽然我们强调要防止中小学心理健康教育学科化,但课程化却是将其推向深入的重要途径。<sup>[7]</sup>因此,心理健康核心素养的培养,应建立在心理健康教育学科内容之上,落实在心理健康教育的课程教学实施中。

首先,培养心理健康核心素养需要基于核心素养编写的教材。教材编写的核心问题是内容选择和设计问题。核心素养取向的教材在内容选择上具有情境性、开放性和过程性等特征。<sup>[11]</sup>落实到中小学心理健康教育教材的编写,就是关注教材内容的情境性,精选具备心理健康教育价值和核心素养发展价值的内容,立足于中小学校的实际需求和学生的生活世界。同时,打破教材设计的封闭性,给予学生较多的学习自主空间,为学生提供质疑与探究的机会,由学生按照具体情境通过多种渠道来补充、完善教学材料和组织自己的知识。与此同时,教材内容的呈现,即教材内容的设计问题也是非常重要的。心理健康教育以活动教学为主,反对学科化,那么教材的编写就要努力对心理健康教育内容的呈现、编排、获取方式等进行生活化、情境化、结构化和活动化的设计,便于学生的自主探究和主动建构,促使学生去体验和感悟,使学生通过自我的不断生成过程实现课程目标。反观当前全国各地编制的各种心理健康教育读本,大多缺乏对《纲要》的解读和统一标准,更谈不上核心素养理念的融入。从读本内容上看,虽然涉及情绪、职业生涯、自我认识、人际交往等方面的知识,但缺少有关心理疾病知识、正确对待心理疾病患者的态度以及如何求助等实用性知识。因此,国家应在制定基于核心素养的新《纲要》的基础上,逐步推行规范教材,鼓励各地依据各自心理健康教育的现实状况,编制贴近学生成长需要的地方教材和校本教材作为补充。

其次,课堂教学是心理健康教育课程实施的主要途径。以核心素养为根本目标的教学设计与实施,强调学生自主实践与教师的引导作用,关

注学习行为发生的多元主体性及其相互作用。<sup>[12]</sup>素养离不开知识,心理健康知识是学生心理健康素养培养的重要载体。但是,心理健康教育的目标却不是传授心理学知识,而是应用心理健康方面的知识与方法,来解决学生现实生活中所面临的各类心理困扰与行为问题,使他们的心理潜能获得最大限度的发挥。因而,心理健康教育不同于一般学科教学,也并非仅仅是一门课程,其教学过程和教学方式需要与学生的学习实践、生活环境相结合。也就是说,核心素养倡导的教学方式与契合心理健康教育的教学方式是类似的,均强调实践取向和学生中心。由此来看,在教学中培育心理健康核心素养,就需要坚持实践取向,将心理健康教育任务问题化,重视跨学科主题的选取,采用活动教学形式,通过创设基于现实世界的问题情境和任务,把心理健康和跨学科的内容主题同现实生活情境连接起来,使教学过程变成解决实际生活情境中心理健康问题的过程。与此同时,在心理健康教育中,教师应鼓励和引导学生自主学习,从而使教学过程由接受心理健康知识与技能的过程转变为问题的探究和解决的过程。需要注意的是,在基于问题情境的教学中,情境与学生的生活经验和成长问题的关联性、适切性以及问题能否形成链条,是否引起学生真切的感受和体验并促进学生的健康成长,是心理健康教育课堂教学能否带给学生核心素养真实发展的关键。

最后,建构多样化的心理健康教育课程体系。核心素养本身的基础性和综合性特点决定了实施核心素养的课程形式具有丰富性与整合性。具体来讲,学科核心素养的课程形式更趋向多样化,既可以作为独立学科的形式存在,也可以作为更广泛的课程或学习领域的一部分,甚至贯穿整个课程体系。<sup>[13]</sup>实际上,由于学校心理健康教育的开展存在多种途径,决定了多样化本身就是心理健康教育课程体系的基本特征。心理健康教育的途径和方法有三种,即专门途径、渗透途径和支持途径。因此,除了心理健康课堂教学和心理健康教育辅导这两条路径,还应挖掘学校环境、学生管理工作、课外活动等隐性课程所蕴含的心理健康教育资源。而且,应特别重视将心理健康教育融入各学科课程之中。具体来讲,一方

面,要将心理健康教育目标纳入学科课程标准之中;另一方面,学科教师应重视整合学科和心理健康教育内容,在学科教学与心理健康教育的关系中寻求两者之间的衔接点。落实在课堂教学中,须借助情境创设、活动模拟等教学方式将学科知识的学习与心理健康教育内容有机融合,以常态化学科教学渗透促进学生心理健康核心素养的提升。

### (三) 基于核心素养的心理健康教育教师专业发展

核心素养的实现离不开具备相应学科素养的教师。心理健康教育教师是否掌握心理健康教育的专业知识、专业技能以及培育核心素养的方法和手段,对心理健康核心素养的内涵是否具有完整准确的认识,是否清楚不同阶段学生应该培养哪些核心素养等,将极大程度地影响核心素养在心理健康教育中的真正落实。为此,将核心素养融入实际的心理健康教育实践过程中,必须重视心理健康教育教师的核心素养发展问题。随着学生发展核心素养和学科核心素养的提出,研究者已开始思考教师核心素养问题。<sup>[14]</sup>但是,目前尚未有心理健康教育教师核心素养的系统探讨。因此,需要在参照学生发展核心素养和心理健康核心素养的基础上,立足于教师专业标准,细化心理健康教育教师核心素养的具体内容,阐明心理健康教育教师在专业发展不同阶段的具体评价指标以及在相应阶段所应具备的专业知识和能力。不仅如此,还应基于教师发展核心素养研制相应的心理健康教育教师能力和资格标准,进而在此基础上制定基于核心素养的心理健康教育教师培训和专业发展指南,以此来指导师范生教育以及心理健康教育教师的职前、职后的专业培训和教育教学实践过程。

值得注意的是,当前中小学心理健康教育师资培养主要是由师范大学的心理专业和其他学科教师经过相关培训完成的。可是,传统师范院校心理专业过于关注心理学学科基础知识,在人才培养目标上强调学术研究能力训练,相对轻视心理健康教育知识和技能,以及从事中小学心理健康教育所必备的多元素养的培养,进而影响到师范院校心理专业服务于基础教育的能力。对于其他学科教师的心理健康教育培训,则仅仅

局限于心理咨询与辅导技术的培训,相对缺乏心理健康教育相关教学技能的训练。为此,必须改革心理健康教育师资培养模式和心理健康教育师资的专业培训模式,从教师专业发展的角度,重视组织研究师范教育、职前学习和职后培训等阶段心理健康教育教师发展核心素养体系,将核心素养吸纳到心理健康教育教师的培养体系中。首先,师范院校要积极进行教师教育课程改革,在心理健康教育课程设置方面,不仅要开设普通心理学和发展心理学等重在强化专业知识的课程,还应该开设学校心理健康教育、学校心理咨询和辅导、心理健康教育课程与教学、中小学心理健康教育教材分析、《中小学心理健康教育指导纲要》解读等旨在提升心理学师范生心理健康教育的授课能力、课堂管理能力以及学校心理咨询、辅导和矫治技能的课程。其次,在核心素养的视域下,只有具备综合素质的教师才能够促进学生核心素养的获得与发展,所以,心理健康教育专业教师不仅要具备旨在提升学科素养的心理健康教育和学科教学的知识与能力,还应具备跨学科的知识与能力,这就需要提升他们在人文艺术、社会科学和自然科学领域内的知识素养。再次,应加强心理健康教育在职教师的有关学生发展核心素养和心理健康核心素养的培训和研修,促使他们理解心理健康核心素养的内涵、核心素养与心理健康教育之间的内在联系,掌握培育心理健康核心素养的手段和策略,建立起基于核心素养的教育观、教学观和课程观,进而提升他们在心理健康教育活动中贯彻核心素养目标的能力。最后,需要开发服务于心理健康教育教师成长的各种资源,特别是心理健康教育的课程资源,提供具有可操作性的工具支持,帮助心理健康教育教师更好地将核心素养理念转化为心理健康教育实践。

总之,心理健康核心素养的培育,是解决新时期中小学生心理健康问题的现实需要,应当深化心理健康核心素养内容结构的研究,树立起核心素养理念,注重心理健康教育学科逻辑与核心素养的关系,将各种实施途径整合成一个完整的心理健康教育运行系统,以此推动心理健康教育的有效实施,促进中小学生身心和谐与全面发展。

#### 参考文献:

- [1] 刘金明,孟四清. 学生心理健康核心素养体系的结构与要素 [J]. 天津市教科院学报, 2016 (5): 40-43.
- [2] KUTCHER S, WEI Y, MCLUCKIE A, et al. Educator mental health literacy: a programme evaluation of the teacher training education on the mental health & high school curriculum guide [J]. Advances in school mental health promotion, 2013 (2): 83-93.
- [3] 沈德立,马惠霞,白学军. 青少年心理健康素质的结构及其实证研究 [J]. 心理科学, 2009 (2): 258-261.
- [4] JORM A F, KORTEN A E, JACOMB P A, et al. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment [J]. Medical journal of Australia, 1997 (4): 182.
- [5] 张大均. 论人的心理素质 [J]. 心理与行为研究, 2003 (2): 143-146.
- [6] 张大均,冯正直. 青少年心理健康素质的概念和结构初探 [J]. 心理与行为研究, 2004 (4): 582-585.
- [7] 教育部中小学心理健康教育专家指导委员会. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)解读 [M]. 北京:北京师范大学出版社, 2013.
- [8] 辛涛,姜宇,林崇德,等. 论学生发展核心素养的内涵特征及框架定位 [J]. 中国教育学刊, 2016 (6): 3-7.
- [9] 李艺,钟柏昌. 谈“核心素养” [J]. 教育研究, 2015 (9): 17-23.
- [10] 英克尔斯,史密斯. 从传统人到现代人:六个发展中国家中的个人变化 [M]. 顾昕,译. 北京:中国人民大学出版社, 1992: 10.
- [11] 石鸥,张文. 学生核心素养培养呼唤基于核心素养的教科书 [J]. 课程·教材·教法, 2016 (9): 14-19.
- [12] 李煜晖,郑国民. 核心素养视域下的中小学课堂教学变革 [J]. 教育研究, 2018 (2): 80-87.
- [13] 张传燧,邹群霞. 学生核心素养及其培养的国际比较研究 [J]. 课程·教材·教法, 2017 (3): 37-44.
- [14] 林崇德. 21世纪学生发展核心素养研究 [M]. 北京:北京师范大学出版社, 2016: 259-261.

(作者杨宝琰系西北师范大学心理学院副教授、硕士生导师,教育学博士;贾钰桐、朱梅系西北师范大学心理学院硕士研究生。)

(责任编辑:苏丹兰)