

各区市县教育局、各先导区教育行政部门，市教育局所属各普通高中、各民办普通高中：

现将《大连市普通高中心理健康教育课程规划》印发给你们，请认真贯彻落实。

大连市教育局

2021年4月9日

(此件公开发布)

附：

《大连市普通高中心理健康教育课程规划》

前言

高中教育是基础教育的重要阶段，是学生个性成长、人格稳定的关键时期。提升学生心理素质，培养积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发心理潜能，促进身心和谐发展，关涉到高等学校人才选拔和国家人才建设。2018年，习近平总书记在全国教育大会上提出，“以凝聚人心、完善人格、开发人力、培育人才、造福人民为目标，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和

接班人。”教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》提出，中小学心理健康教育的途径和方法之一是“开设心理健康教育课”。从社会发展的总体要求和学生健康成长的个性需求出发，依据《纲要》，制定大连市普通高中心理健康教育课程规划。

## 一、课程理念

心理健康教育课是根据学生心理发展的规律和特点，以团体心理辅导及相关理论与技术为基础，以班级为单位，通过各种辅导活动，有目的、有计划、有步骤地培养、训练、提高学生的心理品质，激发潜能，增强社会适应能力，帮助学生解决成长中的心理问题，维护心理健康，达到塑造和完善人格的团体心理辅导活动课。

### （一）课程本质

#### 1.发展性：心理健康教育课的基本原则

学校心理健康教育是积极、发展性取向，是面向全体学生的发展性教育。发展性是心理健康教育课设计与实施的基本理念和原则。心理健康教育课面向全体学生，以提升学生心理素质，激发潜能，完善人格，提高社会适应能力为目标。心理健康教育课

依据学生心理年龄特点和心理发展需求设置，关注正常学生个体在不同年龄阶段的发展性任务与成长性困惑，诸如抑郁、强迫、恐惧等病态极端性话题，不能成为心理健康教育课的主题和内容。教师在设计与实施过程中，要以发展性的眼光看待学生，相信学生通过互动能够自我探索，自我反思，具有自我教育的能力。

## 2.活动性：心理健康教育课的基本形式

心理健康教育课属于活动课程，活动是心理健康教育课的基本形式。心理健康教育课的目的不是传授系统的心理学知识，而是促进学生心理素质的发展和提高，实践活动是心理素质发展与心理成长的基础。心理健康教育课就是把学生在学习和生活中遇到的困惑、烦恼及能够促进学生心理发展的内容融入到多种多样的活动中，使学生在参与活动的过程中体验、思考、建构、衡量、比较、选择、反思、领悟，从而学会做人、学会学习、学会生活。

## 3.体验性：心理健康教育课的核心

个体在生命历程中带着自己的生活经验去构建是个体心理素质形成与发展的内在机制。体验是心理健康教育课的核心、本质。活动的目的是唤起内在经验，引发深度体验，促使学生以其已有

的心理结构去理解、感受、建构、生成意义，实现内化。心理健康教育课能否成功地实施取决于学生心理体验与感悟的程度。

#### 4.互动性：心理健康教育课内在动力

心理健康教育课不是教师传授、学生接受的过程，而是师生之间、生生之间交往互动的过程。互动性是心理健康教育课的动力特征，是推动教学逐步深入、教学目标达成的内在力量。教师要通过巧妙的活动设计，运用支持、联结、具体化、澄清等团体辅导技术催化团体动力，促使学生在观察、沟通、反馈、模仿、感染等多元互动中达到认知的提升和行为的改变。

#### 5.开放性：心理健康教育课的基础要素

开放性决定了能否实现真正的互动性、主体性、体验性，是心理健康教育课的基础要素。开放性包括人的开放、空间的开放、结论的开放和团体氛围的开放。每一个学生都全身心地投入活动，把真实的情感、体验、感悟拿出来和大家分享，说真话、心里话，不说套话、空话。教室不设固定桌椅，根据需要灵活变换座位的排列组合，以利于学生活动和心与心的交流与互动。学生基于个体经验的各种生成都是资源，教师要接纳并充分利用课堂的生成性组织活动。心理健康教育课的氛围是开放的、安全的、平等的，

大家在情感上相融，观点上包容，规避歧视、指责，充分体验支持、鼓励、关注与接纳。

## (二) 课程价值

### 1.有利于普及心理健康知识，掌握心理调适策略

开设心理健康教育课，能够促进心理健康知识在高中校园普及，改善师生对心理求助的偏见，形成主动觉察的习惯，提升自主求助的意识。帮助高中生掌握心理调适策略与方法，解决学习和生活中的困惑和问题，顺利度过高中生活。

### 2.有利于学生心理素养的提升和人格健全发展

心理健康教育课关注学生心理发展需求与成长困惑，围绕认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业、生活与社会适应等方面设置课程内容。心理健康教育课以活动为基本形式，使学生在深度体验与多元互动中，实现认知的提升与行为的改变，

**预览已结束，完整报告链接和二维码如下：**

[https://www.yunbaogao.cn/report/index?reportId=11\\_4669](https://www.yunbaogao.cn/report/index?reportId=11_4669)

