

域外课程

让心理健康课成为人生必修课

董丽丽 惠佳菁

当下,教育部正在推动开展师生健康中国健康主题健康教育。心理健康是师生健康的重要内容。

世界卫生组织发布的数据显示,自杀是全球15-19岁人群的第二大死因,学生心理健康问题已成为世界许多国家面临的重要问题。

近年来,教育部高度重视中小学心理健康教育工作,参考国外相关课程设置情况,研究提出《生命安全和健康教育内容进中小学课程教材建议方案》,作为相关学科课程标准修订和教材编修的基本参照,明确不同学科、学段的学习要求。同时,在相关课程标准中系统落实心理健康教育,在相关教材中有机融入心理健康教育。国外学校如何开设心理健康教育课程,如何将心理健康教育内容融入教材,有何经验可以借鉴?



视觉中国 供图

1 颁布法令,在现有课程中强制融入心理健康教育

2016年,美国纽约州政府在《纽约州教育法》中增加了一个新的段落,宣布心理健康应该和身体健康一样,被纳入学校健康教育。该法案于2018年7月1日生效,要求所有公立中小学教授心理健康知识。但是,该法案只规定心理健康应纳入学校健康课程,并未明确具体的课程内容。2017年和2018年,纽约州出台多项条例,规定了心理健康教育的内容,并制定了《纽约州心理健康教育指导

框架》。该框架包括自我管理、人际关系管理和资源管理三个维度。其中资源管理维度聚焦培养学生利用个人和社区的心理健康资源的能力,使学生了解如何为自己和他人寻求帮助。

2018年初,美国弗吉尼亚州也通过了一项对学生进行心理健康教育的法案。与纽约州一样,该法案在2018年7月1日生效。至此,纽约州和弗吉尼亚州成为美国最早颁布法律要求学校进行心理健康教育的两个州。不同

的是,纽约州要求所有公立中小学学校在健康课程中加入心理健康相关内容,而弗吉尼亚州则将心理健康教育纳入九级和十级学生的体育和健康课程。以前弗吉尼亚州七至十级的健康课程标准中已经涵盖了心理健康教育相关内容,但仅涉及识别学校和社区内的心理健康资源等内容。该法案颁布后,心理健康意识更多内容纳入了课程标准。随后,弗吉尼亚州又建议将心理健康教育覆盖从幼儿园至

1000所学校得到了应用,主要应用于健康和体育课程。

《指南》包括教师自我评估、教师自学模块、学生评估工具以及课程学习模块等内容。教师自我评估部分以测验的形式进行,帮助教师了解自身的心理健康素养,以进行更有针对性的学习;教师自学模块确保教师学会必需的心理知识和心理疾

病等知识;学生评估工具通过测试来了解学生的心理健康水平;课程学习模块包括心理疾病的污名化、对心理健康和幸福的理解、心理疾病以及治疗方法、体验心理疾病、寻求帮助与支持以及积极心理的重要性等内容。指南为每个课程学习模块提供了学习目标、学习计划、课堂活动以及教学资源。值得一提的是,教学资源较丰富,包括纸质材料、动画视频、课件、教学活动资料以及权威的在线心理健康教育资源等,得到了很多教师的认可。

新西兰中小学将心理健康教育融入必修课程健康课。爱尔兰中小学将心理健康教育融入必修课社会、个人和健康教育(SPHE),内容涉及自我管理、友情、性与亲密关系、情绪健康等。而英国苏格兰西部地区的大部分中学将心理健康教育融入个人与社会教育(PSE)课程,内容包括霸凌、身体形象、饮食失调、情感、自信心、压力管理、提升自尊和应对心理疾病等。

可以发现,各国都在积极将心理健康教育融入学校教育,甚至一些国家把心理健康教育作为必修课程,心理健康教育越来越重要。然而,新课程的开设是一项系统工程,需要课程标准、教材、师资、课时等多方面的协同安排。同时,心理健康问题仅仅通过课程学习是不能解决的,还需要其他学科的渗透融合,需要科学的心理测评以及完善的心理辅导与干预机制。几方面相互配合,才能发挥作用。面向未来,我们需要立足我国实际情况,进一步加强研究,以持续深入地开展工作健康教育。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

(王全丽)

海外见闻

2019年至2020年间,笔者曾作为福建省普通高中名校长教育管理能力研修班成员,与福建省20位示范性普通高中建设学校的校长一同赴美国进行考察。在华盛顿和纽约,我们先后考察了7所高中,参观了许多教育机构并听了10场相关讲座。通过实地考察,我们对美国高中教育有了一个整体性的认识。

营造自由开放的学习氛围

在美国考察期间,笔者看到了校园里一张张充满青春活力的可爱笑脸,一路上,学生们落落大方地和我们打招呼。我一路观察一路思考,是什么成就了这些纯真而幸福的笑脸?什么样的教育可以让青春与活力如此真正地展现在孩子们的脸上?

答案就是:以学生为中心。

学校尊重学生、相信学生,给学生自由的成长空间。在雷曼学院美国研究高中(The High School of American Studies at Lehman College)校长告诉我们,学校的管理特色是不设校规,鼓励学生自由发挥,不像有的学校要穿校服、要排队等。但他又说,不设校规不等于不要秩序,而是要尊重学生,把学生看作成年人,成年人到一个地方可以感受到这个地方潜在的游戏规则并主动去遵守适应它,被动的硬性规范为积极主动的自我约束与自我融入。他认为,宽松的环境可以让学生在思维更开放,有更强的创造力,越开放的学校越能培养出更多的人才。

在一些学校,教室桌椅排列也充分体现出开放自由的氛围。比如,在英语课堂上,大方桌或异形桌组成一个个环状小组,这样学生可以方便地面对面交流;历史课堂上,全班的桌椅围成了一个大大方方的教师置身其中,组织学生讨论历史事件进行讨论。这些灵活而有序的桌椅摆放方式让课堂不再死气沉沉,而是充满了活力。

教学中,美国教师常用翻转课堂的方式给学生学习创造条件。雷曼学院美国研究高中大部分课堂的基本程序是:教师在课前布置学习内容,并列出具体的学习书目和相关资料网站,学生根据教师的要求充分收集资料,了解与学习内容相关的知识,开展自主学习探究,并形成自己对教学内容的认识;课堂上,在教师的组织引导下,师生共同对学习课题进行研讨。在这样的课堂上,教师评价的重要指标是看学生能不能提出好的观点,而不是考试成绩的高低。

注重多元化与个性化发展

美国大学录取不仅看学生的学术能力和成绩,更重视考查学生的个性特长、学习兴趣与经历、社会能力和合作学习能力等,形成了不唯考试分数的综合评价选拔方式。大学对学生的优势特长情有独钟,拥有体育艺术特长如篮球、橄榄球等特长的学生更容易申请到好的学校。

课堂上,教师充分尊重学生的意见,鼓励学生从多角度提出不同的见解,形成个性化的观点。在讨论课堂上,学生根据教师事先布置的课堂讨论问题,在阅读了大量的书籍和网络资料的基础上,踊跃发言,提出自己的观点,之后教师会组织点评。有时候,教师会将社会热点作为研究问题,在课前设定学生的角色,分成不同的辩论小组。课堂讨论中,学生从扮演角色出发,提出各种看问题的角度与思路。让学生在辩论中体验每个人的不同想法,有利于学生形成尊重他人意见的意识,潜移默化中培养学生包容的品格。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

雷曼学院美国研究高中的校长说,教师们拿出法律类的议题,让学生通过讨论,认识到社会的复杂性,认识到许多现象不是黑白分明、非此即彼的,而是渗透着社会背景和文化背景的复杂性与多样性。他认为,在课堂上有不同的声音,让学生看到不同的观点,学生才能认识到自己的想法只是一己之见,未必是唯一正确的答案,这样学生才能对社会和他人有更多的包容与理解。

开放的教育能培养出更多人才

蔡辉 周

引导学生参赛,优秀成果还可以为企业所用。汉克诺斯(Hank Nourse)博士介绍说,项目和竞赛不但看重学生解决实际问题的能力,还特别重视培养学生的沟通能力、执行能力,以适应社会大分工、大合作的现状与未来。

教学内容和教学方式贴近学生生活,才能有效激发学生的学习兴趣。在弗吉尼亚理工大学(Virginia Polytechnic Institute and State University)的丁比特实验室(Tinkabit Lab)里,专职从事STEM教育研究的詹姆斯(James A.)博士告诉我们,美国国家推行STEM课程,希望培养学生对科学课程的兴趣,培养科技人才。他认为,STEM是一种生活化、实操化、综合化的教学法,注重将现实世界的科学现象运用到教学中。实验室经常邀请不同领域的专业人士来指导学生,让科学家现身说法,发挥科学家的榜样作用。例如,美国宇航局喷气推进实验室机械工程师、国家地理探险家、太空建筑师、国家海洋和大气气象研究学家都曾来这里教学。

面向未来为学生成长奠基

校长们在介绍学校办学方向时,总是会谈及对未来职业变化的预测,以及未来职业人才需求的变化。他们认为,所谓的未来教育,就是要针对未来的工作环境和市场需求进行前瞻性布局。参观中,校长们普遍认为,在世界大分工、大合作的形势下,未来人才不仅需要专业能力,还需要在这个社会大系统中与人合作的能力、沟通交流能力以及领导能力。

在我们参观的每一所学校,学生都有一台学校配置的笔记本电脑,于在校内使用。校长们认为,电脑不只是教学工具,它更重要的作用在于让学生的视野与见识通过网络延伸到学校以外,甚至拓展到整个世界,这样学生才能获得最新的知识,接触更丰富多彩的思想。

新泽西的罗格斯预备学校(Rutgers Preparatory School)是一所1766年成立的私立学校,至今已拥有250多年的历史。学校现有包含小学到高中各学段的学生600多人。在这所学校里,一年级学生开始学习制作机器人甚至学习虚拟现实编程,初中生研究无人机,高中生则进入更前沿的领域学习。在这所学校,学生除了学习对未来有意义的知识外,更重要的是掌握适应未来发展的学习方法,增强自学新知识的能力。

(蔡辉 周系清华大学教育研究院副教授)

2 提供资源,引导教师自愿学习与讲授心理健康内容

2012年颁布的《加拿大心理健康战略》明确强调了学校在促进学生心理健康方面的重要性。从幼儿园至九年级,加拿大各地区都开设了健康相关课程。从十年级开始,健康课程在不同省差异较大,一些省继续开设健康课程,而另一些省只将健康教育作为体育课的一个组成部分。然而,不管是哪种形式的健康教育,都

没有强制要求涉及心理健康的相关内容。

为了更好地解决加拿大年轻人的心理健康问题,2006年起,加拿大面向中学师生推出了通用的《心理健康和高中课程指南》,目前已更新到第三版(2017年)。《指南》给教师提供了课堂教学资源,供教师在现有的课程框架内使用。目前,它在加拿大超过

1000所学校得到了应用,主要应用于健康和体育课程。

《指南》包括教师自我评估、教师自学模块、学生评估工具以及课程学习模块等内容。教师自我评估部分以测验的形式进行,帮助教师了解自身的心理健康素养,以进行更有针对性的学习;教师自学模块确保教师学会必需的心理知识和心理疾

3 实施专业化教育,开设心理健康教育必修课程

日本高中将于2022年开设心理疾病应对课程。由于心理疾病的污名化,很多年以来,日本教科书中缺少对心理疾病的描述。2017年,日本提出在高中阶段开设心理疾病课程,正式课程将于2022年发布,旨在帮助学生正确认识与应对心理疾病。课程内容主要包括心理疾病机理、患病率、发病年龄、风险因素和治疗、心理健康问题和疾病的典型症状、心理疾病预防和康复的自助策略,寻求帮助和求助他人的行为,减少对心理疾病患者的污名化等内容。当前,日本已针对该课程开发出了动画电影、访谈视频、教师指导手册等教育资源。

英国2020年开设健康教育、人际关系教育和人际关系与性教育三门课程。2020年之前,英国的心理健康教育仅作为个人、社会、健康和经济教育(PSHE)课程内容的一部分。随着英国儿童及青少年心理健康问题频频出现,近年来,英国开始大力推动中小学心理健康教育改革。根据《2017年儿童和社会工作法》和《2019年关系教育、关系和性教育及健康教育(英格兰)条例》,自2020年9月起,英格兰地区所有小学生必须修读人际关系教育课程,所有中学生必须修读人际关系与性教育(RSE)课

程。此外,除独立学校外,所有学校必须开设健康教育课程。

积极的国际关系与心理健康密切相关,而心理健康又与身体健康相关。因此,英国学校提出,在进行国际关系和性教育的同时普及健康教育。小学阶段与中学阶段的学习内容有所差异,小学生主要学习心理健康的作用、睡眠、户外运动、交友和网络安全教育等内容。中学生主要学习情绪管理、酒精和毒品的危害、网络安全、性教育以及如何获得专业帮助等内容。学校要确保健康教育、人际关系教育和人际关系与性教育课程对国家课程(如公民、科

表现如何,自主学校是否成功地建立了与家庭的联系,成为可靠的、受欢迎的学校;与其他学校相比,自主学校教师队伍动态如何。

经过调研,报告撰写团队掌握了翔实的数据,并基于数据分析,得出以下结论。

其一,自主学校被英国教育标准局(Office for Standards in Education,简称Ofsted)评定为优秀的比例远高于其他学校。截至2020年2月,在小学阶段,35%的自主学校被评为优秀,而其他类型小学被评为优秀的只有17%。在中学阶段,26%的自主学校被评为优秀,比其他类型中学的比例高出5%。

其二,自主学校的学生并不能代表广泛的学生群体。自主学校学生中的一部分来自不同的国家,拥有除英语以外的其他语言能力,并且在伦敦居住。也有一些学生的背景相对弱势。

其三,在不同的学习阶段,自主学校学生的学习表现差异较大。小学阶

段,学生的成绩喜忧参半。2018-2019年,自主学校一、二年级学生在阅读、写作、数学和科学方面的成绩优于其他学校,但是在三至六年级,自主学校学生的阅读、写作和数学方面达到预期成绩的可能性低7%。自主学校学生在七至十一年级的表现优于其他学校,与其他学校的同龄人相比,学生每科成绩高10%左右。在16-18岁学生群体中,自主学校学生的学习成绩同样优于其他学校。

其四,自主学校受到家长的欢迎。相对于其他学校,自主学校无论是从可申请学校的绝对数量还是从可提供的入学名额数量来看,都为家长提供了更多选择空间。自主学校比邻近学校更受家长欢迎,且随着时间的推移,自主学校的受欢迎程度不断提升。

其五,自主学校教师队伍的情况并不能代表广泛的教师队伍的情况。在小学和中学阶段,自主学校的教师往往比其他学校的教师更年轻,但自主学校教

研报速递

英国自主学校发展状况引人关注

英国国家教育研究基金会(National Foundation for Education Research,简称NFER)近期发布了《自主学校:对2010年学校成立以来的影响分析》(Free Schools: An Analysis of the Impact of Free Schools Since 2010)报告。该报告旨在研究自2010年自主学校计划实施以来自主学校所产生的影响,深入了解自主学校的表现、家长的选择以及教师队伍的动态。

自主学校是英国教育部直属,独立于当地政府行政管理,由中央政府直接拨款资助,并在有明确需求的地区设立的非营利性新型学校。首批24所自主学校于2011年9月正式成立,目前自主学校的数量已经超过550所。报告从不同角度考察了自主学校自成立以来产生的影响,主要包括:在不同的教育阶段,与其他类型学校的同龄人相比,自主学校的学生成绩