

# 教育信息化背景下中小学心理健康教育模式创新研究

## 中期报告

河北区教师进修学校 陆钰

### 一、课题简介

#### （一）问题的提出

随着时代的不断进步，以信息技术为核心的现代科学技术不断发展，影响、冲击着现有的教育思想、内容和方式方法，教育领域开始全面深入运用现代信息技术来促进教育改革与发展过程，教育信息化的理念已渗入教育教学的各个方面。作为学生身心健康成长的需要和全面推进素质教育必然要求的学校心理健康教育，也不断受到教育信息化的强烈冲击。

在教育信息化背景下，传统的心理健康教育模式已经难以适应互联网+时代对学校心理健康教育的要求，学校心理健康教育受到各方面的挑战，从理念到内容，从方法到形式都发生了深刻变化。纵观以往的学校心理健康教育的研究，我们依旧停留在研究心理咨询和心理健康课堂教学的层面上，针对心理健康教育的客观存在着教育资源陈旧、教育教学方式方法老化等现实问题，特别是教育信息化和心理健康教育的有效结合，并没有现成的经验可循，此方面的研究也多停留在高校和职校的层面，中小学层面研究相对较少。心理健康教育有关工作者逐渐认识到了信息化与心理健康教育的关系，认识到信息化社会对心理健康教育的特殊需要。据此，心理健康教育体系如何适应信息化发展，实现全面创新，如何在新形势下与时俱进，真正发挥作用，是当前中小学面临的新课题。

#### （二）理论依据

##### 1. 我国中小学心理健康教育的部分文件精神简述

我国中小学心理健康教育起步较晚，迄今为止约有 20 年的时间。二十多年来，中小学心理健康教育从无到有，取得了重要成就，同时也面临巨大的挑战。1983 年，林崇德教授在《中学生心理学》一书中率先提出了“心理卫生”“心理治疗”的概念，倡导心理健康；1988 年 12 月《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》颁布并提出“对学生道德情操、心理品质要进行综合培养和训练”；1994 年 4 月，国内首次以心理健康教育为专题的“全国中小学心理辅

导与教育学术研讨会”在湖南岳阳一中召开，一批心理健康教育读物面世；1999年8月13日，教育部发布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，对中小学开展心理健康教育的基本原则、主要任务、实施途径、师资队伍建设、组织领导以及需要注意的问题等提出了指导性意见；2002年8月，教育部印发了《中小学心理教育指导纲要》，从指导思想、基本原则、目标与任务、主要内容、途径和方法、组织实施等方面对中小学心理健康教育提出了更具体的要求，中小学心理健康教育从民间推动向官方主导发展，从基层探索上升到国家有计划的推进，中小学心理健康教育进入一个较为平稳的发展时期。

党的十六届六中全会审议通过的《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出，在构建和谐社会时要注重促进人的心理和谐；2010年7月中共中央、国务院印发的《教育规划纲要》对心理健康教育提出了明确要求，中小学心理健康教育必须加以贯彻落实。2012年，为贯彻落实党的十八大精神和《教育规划纲要》要求，为适应中小学心理健康教育工作的新情况、新要求，教育部组织专家重新修订了《中小学心理健康教育指导纲要》，成为指导中小学开展心理健康教育的纲领性文件。

从上述国家的重大方针政策到心理健康教育各项指导性文件的颁布，我们都应该提高对中小学心理健康教育的重视程度，这项系统的复杂工程，事关学生的身心发展，事关素质教育的推进，事关社会和谐稳定，事关国家的民族兴旺，所以更需要我们用科学的理论为指导，遵循教育发展规律，探索更为有效的方法和途径。

## 2. 教育信息化的发展趋势

随着人类科技的进步，信息技术的飞速发展促进了以信息为核心的信息时代的到来。自20世纪90年代中期开始，整个社会的发展，包括教育的发展，与信息技术的关系越来越密切，“教育信息化”的提法应运而生。目前，教育信息化的概念已经得到普遍的认同，并且收到了更多的关注和重视。在教育信息化的大背景下，心理健康教育工作者也逐渐认识到了信息化与心理健康教育的关系，更加认识到了信息化社会对心理健康教育的特殊需要，信息技术与心理健康教育的整合也成了必然要求，更有研究提出了“心理健康教育信息化”的概念。可见，在教育信息化的大背景下，我们需要较为系统的分析目前中小学心理健康教育的

现状，提出更为合理的信息技术整合策略，不断拓展心育发展的途径，提升中小学心理健康教育的科学性、有效性。

### 3. 《中小学心理健康教育指导纲要》文件

在 2012 年修订的《纲要》中对心理健康教育途径的表述中有以下内容：学校应将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程。全体教师都应自觉地在各学科教学中遵循心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。要注重发挥教师人格魅力和为人师表的作用，建立起民主、平等、相互尊重的师生关系。要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等有机结合，充分利用网络等现代信息技术手段，多种途径开展心理健康教育。

《纲要》也指导我们在实际开展学校心理健康教育的的过程中注重多途径、对方法的有效结合，充分利用网络的等现代化的信息技术手段，构建信息化的心育平台，充分利用新媒体、新技术、新资源，打破传统的固有模式，创新工作方法，探索与实践中小学心育的全新操作模式，为实现素质教育，实现人的和谐发展奠定更坚实的基础。

### （三）核心概念的界定

#### 1. 教育信息化

教育信息化是指在教育领域(教育管理、教育教学和教育科研)全面深入地运用现代信息技术来促进教育改革与发展的过程，丰富了教与学的途径和方式，相对于传统教学，教育信息现代化大大提高了效率。其技术特点是数字化、网络化、智能化和多媒体化，基本特征是开放、共享、交互、协作。以教育信息化促进教育现代化，用信息技术改变传统模式。教育信息化的发展，带来了教育形式和学习方式的重大变革，促进教育改革。

教育信息化有两层含义:一是把提高信息素养纳入教育目标，培养适应信息社会的人才；二是把信息技术手段有效应用于教学与科研，注重教育信息资源的开发和利用。教育信息化对传统的教育思想、观念、模式、内容和方法产生了巨大冲击。教育信息化是国家信息化的重要组成部分，对于转变教育思想和观念，深化教育改革，提高教育质量和效益，培养创新人才具有深远意义，是实现教育跨越式发展的必然选择。本课题主要基于教育信息化的第二层含义，研究信息技

技术手段在学校心理健康教育工作如何发挥作用,探索现代信息技术对心育课堂教学,心育资源挖掘利用等方面的有效策略和方法,总结基于教育信息技术手段的新的心育模式。

## 2. 心理健康教育

心理健康教育是教育者运用心理科学的方法,对教育对象心理的各层面施加积极的影响,以促进其心理发展与适应、维护其心理健康的教育实践活动。《纲要》指出,中小学心理健康教育,是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。

### (四) 课题研究的目标:

本课题通过对当前中小学心理健康教育现状的分析和教育信息化对学校教育教学提出的新要求,寻找信息技术手段与心理健康教育的有效契合点,挖掘心理健康教育网络资源,探索信息技术与心理健康教育的融合途径,基于信息技术手段创新固有的学校心理健康教育模式,构建学校心理健康教育支持系统,促进学校心理健康教育工作的开展,提升学校心育工作的科学性和有效性。

### (五) 课题主要研究内容:

依据《中小学心理健康教育指导纲要》中对学校心理健康教育目标、途径等相关内容,结合教育信息化背景下把信息技术手段有效应用于教学与科研的要求,现将本课题研究内容设计如下:

1. 利用现代信息技术优化中小学心理健康教育的策略研究;
2. 利用网络资源丰富学校心理健康教育方式和途径;
3. 构建教育信息化背景下的中小学生心理健康教育模式。

### (六) 课题的研究方法:

**行动研究法:**行动研究的过程是研究进行的过程同时也是行动解决问题的过程。在课题研究周期中严格贯彻行动研究的具体环节,即计划、行动、反思、调整,深入开展研究与探索,不断运用与优化研究成果。在整个行动研究的过程中,我们主要运用两种形式,一是独立进行的行动研究,二是联合性的行动研究。注重以解决问题,改进实践为目的,深入实际,从实际中发现问题;以“共同合作”的方式进行,扬长避短。

文献研究法：科学研究需要充分地占有资料。在研究的起始和总结阶段，我们对心理健康教育相关理论和教育信息化相关研究进行文献调研，以便掌握有关的科研动态、前沿进展，了解前人已取得的成果、研究的现状等，并依据现有的理论、事实和需要，对有关文献进行分析整理或重新归类研究的构思，指出目前的水平、动态、应当解决的问题和未来的发展方向，提出自己的观点、意见和建议，对各种研究成果进行评述，为当前的研究提供基础或条件。

经验总结法：在实践中取得良好效果后，我们将实践的内容通过科学的研究方法总结、验证、提炼加工，上升到理论水平，形成研究报告。

## 二、课题研究情况

天津市教育信息技术研究“十三五”立项课题《教育信息化背景下中小学心理健康教育模式创新研究》自批准立项以来，在课题组老师的共同努力之下，已经过制定研究方案、开展理论学习、落实方案、深入研究、中期总结等几个阶段的具体有序的工作，取得一定的成效。现就课题研究中的各项工作进行总结：

### （一）依据立项评审反馈，适时调整课题研究方案。

依据课题立项评审意见，课题组课题组成员进行了多次理论学习和研讨，对教育信息化和心理健康教育的相关理论进行了深入分析，整合了现有的研究成果，根据专家反馈的立项评审意见对课题研究的目标和研究内容进行了修订，完善研究过程和预期研究成果的设计，并聘请进修学校信息技术教研员和科研部门专职研究员对课题的设计给予专题辅导，完成开题报告的撰写和修改，组织课题组成员完成了课题开题。

### （二）扩充研究队伍，明确成员分工，加强理论学习。

一支高素质的课题实验队伍是课题实验取得成功的基本保证。在将研究方案做了适当调整后，我们又扩充了三名一线的专职心理健康教育教师加入课题组（三十五中 汪媛、李颖，木斋中学 胡晓珊）。课题组成员都在学生心理健康教育工作岗位工作多年，具有一定的理论基础和实践经验，同时他们也具备较好的科研素质科研意识浓，组织管理能力强，分别侧重不同的研究内容开展研究工作。

与此同时，我们高度重视对课题研究相关教育教学理论的学习，采用了集体学习和分散学习相结合的方法，使课题研究在科学的理论指导下展开。我们先后

组织课题组成员进行多次学习活动和研究情况分享交流，主要内容包括：教育信息化相关学习，教育信息化在各单位与心理健康教育整合的具体情况，课题研究存在问题及解决对策等，确保课题研究的顺利进行。

（三）深入落实研究方案，确保研究科学有效。

课题组成员在研究方案的指导下，深入开展研究活动。在日常教学中，组织学生活中，家校的沟通中以及其他心理健康教育其他工作等环节，充分结合教育信息化背景，注重心理健康教育与信息技术的整合，不断拓展心育的途径，创新工作思路和方法，充分利用已有的学校心理健康教育模式落实研究目标和研究内容，保证课题研究的有序进行。

（四）及时总结经验，完成中期研究报告。

目前，课题组已就相关的研究情况进行了梳理和汇总，特别是对研究内容中的前两部分内容，在具体的课题研究实施中获得了大量的书面资料和实践经验，基本完成了课题组内部的中期总结，并形成了中期研究报告。

### 三、课题阶段性成果

（一）目前中小学心理健康教育与信息技术整合的现状分析（基于河北区中小学的现状分析）。

新《纲要》在对学校开展心理健康教育的途径和方法的指导和解读中有这样的表述：学校应将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中；开展心理健康专题教育，专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课；建立心理辅导室，开展个别辅导和团体辅导。

针对以上开展心育的形式，结合目前教育信息化的背景，我们就常用的信息技术手段与心育各类形式的整合情况对我区部分学校心理健康教育教师进行了访谈，并对我区的访谈情况进行如下总结：

1. 现代教育信息技术在中小学心理健康教育课堂教学中利用率较高。就我区学校心理健康教育的开展现状来看，心理健康教育课程的开设基本上实现了全覆盖，依据各校实际情况，课程的形式有所不同，主要包括心理活动课、团体辅导活动课、心理校本课程、班队会等，教师们在操作这些教学活动的时候普遍借助信息技术辅助，通过图片、视频以及动画等直观的展现教学内容，帮助教师营

造良好的心理教学环境,进而充分调动学生的学习热情,提高学生的活动参与度,实现较好的活动效果。

2. 关于学校心理咨询服务中的信息技术应用。在信息时代, 我们被现代的沟通媒介联系在了一起, 网络上很多的测量技术和资源使我们有可能实现对自我心理问题的判断, 一些建设优良的心理咨询网站, 在我们个人的心理成长中确实能发挥积极的作用。在对我区十几所中小学学校心理咨询情况的访谈中, 我们了解到, 各校由于硬件条件的不同, 在心理咨询中心和咨询室的建立上也存在较大差异。实力稍强的学校建有硬件完善的心理咨询中心, 将个别咨询列入学校日常的心理健康教育工作, 规定了学生的咨询时间, 由具有咨询资格的心理老师为学生们咨询。在具备咨询服务的学校访谈中, 我们得知, 目前的咨询还是一对一, 面对面的占主导, 老师只能凭借自己的经验来判断学生出现的问题, 能借助信息化手段用科学的测量程序判断学生心理问题的可能性不大。更多的老师反映的问题是, 学校的咨询时间有限, 不能服务更多的学生, 而且有些孩子因为担心隐私的泄露, 不愿与咨询老师面对面的沟通交流, 有的已经开始尝试借助线上的沟通模式开展与学生的交流, 这也为我们的课题提供了研究的方向。

3. 学校网站辅助心育的情况。互联网在学校活动中的运用日益增多, 是教育活动中不可缺少的新手段, 通过学校网络渗透心理健康教育的需要日益强烈。在访谈中, 我们了解到, 全部的中小学都有自己的学校主页, 校园网上也都有专门的心理健康教育板块, 大多嵌套在德育工作板块下面, 发布的内容一般是活动通知, 一些心育知识等, 有的网页上的内容甚至一年都没有更新过, 资源利用率较低, 这也影响了网站作用的真正发挥。

## (二) 信息技术与心育有效整合的策略分析

针对以上总结的一些存在问题, 结合当前教育信息化发展的大背景, 我们深刻认识到, 将心理健康教育与现代教育信息技术整合, 是时代发展的需要, 更是学生身心发展的需要。据此, 我们将教育信息化背景下, 信息技术优化学校心理健康教育的策略总结为以下几点:

### 1. 提升心理健康教育中的信息技术利用效率。

提及心育教学中的信息技术利用, 主要包含两个方面: 一个是现代多媒体技术手段辅助教学, 一个是建立交互式多媒体教学信息系统。我们在心理健康教育

课堂中的信息技术运用，不单单是教学内容的补充，也不是影像和声音的替代品，我们要充分利用信息技术实现以下内容：

(1) 实现课堂教学情境的构建，激发学生深层次的情感体验。信息技术作为呈现教育资源的载体，形式多样，内容丰富。教师通过搜集大量的信息资源，将现实情境再现在课堂上，增强活动的生动性，提升教育内容的感染力，帮助学生身临其境，得到真实的情感体验，心理教育空间得到极大的拓展，从而实现教学目标，促进身心和谐发展。

(2) 提升师生交流的即时性，促进师生沟通。将一些信息技术的手段用在课堂上，例如，通过多媒体技术的选择、答题、投票等功能，及时反馈，及时交流，让活动效果即刻体现。

(3) 借助远程教学系统，为学生提供更多形式的心理健康教育内容，学生可以根据自己的认知水平和实际需要选择各种形式的学习资料，并从中生成知识，指导自己的生活和学习。

2. 加大咨询服务中的信息技术利用，实现咨询方式的拓展，提升咨询的参与度与延续性。我们已经分析，传统的心理咨询模式已经不能满足学生的需求，利用网络开展的咨询优势明显，借助学校网站或者教师自己建设的网络资源，利用网络的隐匿性特点开展在线心理咨询，拓宽学生的参与度，时间灵活，持续性强，打破了时间和地点的限制，而且更容易得到学生的真实想法。心理咨询教师能服务更多的学生，能随时帮助学生们解决心理困惑，还能实现同伴之间的互助，更能实现家长、学生、学校的三方参与，为那些没有勇气走进心理咨询室的孩子开辟了一个有效的咨询渠道。一些咨询教师已经利用微信开通了自己的公众号，除了能在公众号里和学生实现无障碍的沟通，更可以借助公众号推送一些心育知识和心理保健的方法技巧，使学生的自助成为可能。教师还可以通过网络实现与家长的沟通交流，班级博客、心理论坛、云服务等形式，为孩子和家长的有效沟通拓展渠道，家校合力帮助学生都出成长误区。

3. 利用现代信息技术，建立学生的电子心理档案，及时掌握学生心理健康状况。学生的差异性决定了心理健康教育课程，个别心理咨询都会有我们兼顾不到的角落，学生在家庭、学校中遇到的任何问题，都会引起情绪和行为方面的异常。虽然学生人数众多，我们多难实现全员的覆盖，但借助信息技术的合理利用，

我们可以简化工作流程，提高心育的效率。在众多的网络资源中，我们可以利用的有效资源很多，例如心理管理软件、学习适应性的测评、心理健康诊断测验等，教师通过这些反馈数据，马上就可以了解学生的心理健康状况，更可以看到学生几年间的心理发展情况，教师依据这些筛查学生的共性问题，更能甄选出需要特别关注的学生，便于教师有的放矢地开展心理健康教育，全面提升心育工作效率。

### （三）信息化背景下，学校心理健康教育的途径拓展

除了依据学校已开展的心理健康教育形式提出的优化心育的一些策略，经过课题组研究资料的汇总和提炼，我们提出了更多的信息技术支撑下的更多途径，具体内容如下：

1. 加大学校互联网的投入和建设，利用学校互联网络系统实施心理健康教育。随着“互联网+”时代的到来，网络在人们的学习、生活、休闲中全面渗透。传统的心理健康教育，是指以心理学的理论和技术为依托，有目的、有计划地培养培养良好的心理素质，开发心理潜能的过程，传统的教育方法和形式我们在前面的现状概述里也有涉及，有很大的局限性，例如：服务对象数量有限、受时间空间制约较大、心灵开放程度偏低，而网络可以弥补这些不足。据此，我们要建立优质高效的心理健康教育网站（板块）。学校网站是我们利用网络推进心理健康教育的物质基础，我们要重视心理健康教育网站（板块）的建设。首先，网站（板块）设计要科学，面向全体学生，符合学生身心发展特点，切勿用高大上的口号和专业性较强的专有名词命名；其次，网站（板块）下设内容要体现“以生活为逻辑，以发展为目的”的原则，不要把内容设计为心理学专业理论和知识的学习，内容的构架不能沿袭旧有的问题模式，而是用发展的眼光，从构建学生和谐身心发展出发，促进全体学生心理素质的提升和优化；第三，在形式上要突出新颖活泼，能够教好学生的吸引力，激发学生们的参与热情。

2. 借助科学专业的心理测量系统，推进学校心理健康教育。

传统心理健康测评基本上是采取开展问卷或者面对面访谈的形式，对结果的统计实时性较差，同时，面对数字庞大的学生的测量数据数据，老师们也力不从心。立足于现代的网络系统，建立在线的心理测评系统，将测评的数据补充进学生个人的心理成长档案，为班主任和心理专职教师的学生心理辅导提供参考意见。在一些心育工作的先进校，早就引进了科学有效的中小学心理健康测评系统，

该系统拥有 64 套适用于中小学生的常用量表，如《抑郁自评量表》《焦虑自评量表》《症状自评量表 SCL90》等，这些基础评测为老师了解学生状态，提供针对性咨询和指导提供的非常重要的依据。除了心理测量系统的预警和甄别的作用，一些测评还为学生的未来发展提供服务，利用高中生的生涯规划系统，该系统拥有自我、个性、能力和价值观等测试，帮助学生了解自我，为学生的生涯规划提供服务。据此，现代信息技术在促进学校心理健康教育领域中发挥了不可替代的作用，为师生提供最大化的服务，

### 3.线上线下心育活动相结合的方式开展心理健康教育。

以我区部分学校为例，学生有自己的心理社团，每年学校也会开展大大小小的心育活动，如“心运会”“心育节”等。有了现代信息技术的利用，同学们可以将线上和线下的活动结合起来，通过网络宣传，征集活动的主题和内容，扩大活动的影响力和参与度，推动活动的开展，线下的活动结束后还可以利用网络分享活动体会，展示活动成果，一方面学生通过活动获得了心育知识、实现了同伴互助，另一方面促进了学生的团队合作，提升了学生的信息素养，提高学生的自我成就水平，这对学生身心发展也起到了积极的促进作用。

### 4. 借助信息技术实现其他课程的辅助。

这个观点的提出也是因为笔者受到了一篇文章的启发。文章中的学校为推动学生心理健康教育开展，开设了一门校本课程“电影欣赏课”。学校用电影作为实施教育的载体，关注学生的现实需要，较好隐蔽了教育意图，淡化了教育的色彩，却提高了心理健康教育的实效。结合我区一些学校的做法，我们认为，开放的信息技术为心理健康教育课程提供了多样的形式，活动课是一种，其他多媒体校本课程的辅助也是极好的方式。我区一所中学，教师在课上放了最近引起人们关注较多的《悲伤逆流成河》片断，通过电影主人公的遭遇，心理变化过程，让学生们了解了校园欺凌，看到了被谣言中伤的主人公是怎么一步一步走向自我毁灭的。电影是沉重的，但是给学生的心灵震撼也是巨大的。一些好的素材可以调整学生的认知，改变学生的行为，引导学生健康成长。其他课程的开发和探索也是我们未来致力于研究的方向。

## 四、课题研究疑难困惑

我们的课题研究取得了一些成果，但也有以下问题需要注意，并在实践中不

断完善。

1.教育信息化背景下对学校的硬件设施有一定的要求，各学校心理健康教育工作开展情况不均衡，软硬件条件不同，使得一些有效的整合策略的有效实施受影响；

2.观点的梳理理论深度不够。目前形成的研究成果理论深度不够，有些内容比较宽泛，还没有形成具体的可操作性较强的方法途径，这也是课题今后研究的努力方向。

3.对心理健康教育模式的研究总结有一定的困难。一个有效模式的总结提升是个比较困难的过程，我们虽然在研究中有大量的一手教育教学资料，但是资料相对琐碎，而且目前我们的心理健康教育工作没有统一的评价标准，心育教学也没有课程标准、统一教材等，使得教师们在开展具体工作的过程基本上是凭借经验，具有共性的某些观点提升相对较难。因此，对我们课题目标中心育新模式的总结提升有一定的困难，此内容也还在研究当中。

#### 五、课题后期设想

1.继续做好理论学习，特别是定期的研究分享，总结共性的研究经验，提升理论研究水平；

2.切实抓好课题的管理，对课题研究状况不断进行认真及时的调查诊断；

3.继续深入系统的开展课题研究，随时积累整理课题研究中的过程性资料，以免遗忘；

4.克服研究中的共性难题，特别是在具体模式的总结和操作中，及时反思，及时汇总，保证未来结题工作的顺利。

#### 参考文献：

- [1]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解读.北京：北京师范大学出版社，2018
- [2] 张晓贤.学生心理健康教育.杭州：浙江大学出版社，2011
- [3] 李坚 唐燕儿.信息社会的心理健康教育发展之路[J].清华大学教育研究 2003
- [4] 陶赛.以“信息化”为载体的学生心理健康教育模式探究[J].长沙民政职业技术学院学报，2016