

# 农村小学生积极心理品质培养的实践与探索 ——以联珠一小校本课程开发为例

白双艳

墨江县联珠镇第一小学，云南 普洱 654800

DOI: 10.61369/SSSD.2025120004

**摘 要：** 本文基于积极心理学理论，针对城乡接合部学校留守儿童占比高、学生普遍存在学习内驱力不足等现实问题，以联珠一小为实践案例，系统阐述了该校开发与实施《积极心理品质》校本课程的背景、目标、内容、实施路径及评价体系。研究通过课程研发、教师培训、多元活动介入及科学评估等综合举措，旨在系统性培养学生的六大美德与24项积极品质，增强其心理韧性，促进其全面发展。本文旨在为同类学校开展积极心理健康教育提供可借鉴的实践范式与理论参考。<sup>[1,5]</sup>

**关 键 词：** 积极心理品质；校本课程；农村教育；心理健康；课程实践

## Practice and Exploration of Cultivating Positive Psychological Qualities of Rural Primary School Students

### ——A Case Study of School-Based Curriculum Development in Lianzhu No.1 Primary School

Bai Shuangyan

Lianzhu Town No.1 Primary School of Mojiang County, Pu'er, Yunnan 654800

**Abstract：** Based on the theory of positive psychology, this paper addresses practical issues in urban-rural fringe schools, such as a high proportion of left-behind children and widespread insufficient learning motivation among students. Taking Lianzhu No.1 Primary School as a practical case, it systematically expounds on the background, objectives, content, implementation paths and evaluation system of the school-based curriculum "Positive Psychological Qualities" developed and implemented by the school. Through comprehensive measures including curriculum research and development, teacher training, multi-activity intervention and scientific assessment, the study aims to systematically cultivate students' six major virtues and 24 positive qualities, enhance their psychological resilience, and promote their all-round healthy development. This paper is intended to provide a referenceable practical paradigm and theoretical reference for similar schools to carry out positive mental health education.<sup>[1,5]</sup>

**Keywords：** positive psychological qualities; school-based curriculum; rural education; mental health; curriculum practice

## 一、引言

随着社会转型与教育的不断深入，小学生的心理健康问题日益凸显。他们不仅要应对生理与心理的双重变化，还承受着学业、家庭及社会的多重压力。这一问题在城乡接合部学校中尤为突出，此类学校通常吸纳了大量外来务工人员子女与留守儿童。如联珠一小所示，学校2440名学生中，<sup>[4]</sup> 留守儿童总数近200人。特殊的家庭结构与成长环境，导致这部分学生更容易出现

学习焦虑、人际敏感、自信心缺失以及学习动力不足等问题。<sup>[2,3]</sup>

传统的“问题矫正式”心理健康教育模式虽有必要，但往往侧重于修补缺陷，而非发掘潜能。积极心理学理论的兴起，为学校心理健康教育带来了全新的视角，其重心由消除问题转变为培育优势，强调通过培养个体的积极情绪、投入感、人际关系、意义感和成就感来提升其幸福感与发展潜力。在此背景下，联珠一小立足校情，开展了以培养积极心理品质为核心的校本课程实践研究，旨在探索一条适合农村及城乡接合部学校的心理健康教育

新路径。

## 二、联珠一小积极心理品质校本课程的建构

### （一）课程理念与目标体系

本课程以塞利格曼的 PERMA 模型和性格优势与美德理论为核心理论基础，坚信每个学生都拥有待开发的积极潜能。课程总目标设定为三大层次<sup>[9]</sup>：

1. 适应性目标：提升学生对校园生活的适应能力，缓解学习焦虑与人际焦虑。

2. 发展性目标：系统性地培养学生的六大核心美德（智慧、勇气、仁爱、公正、节制、超越）及其下属的24项积极品质（如好奇心、毅力、善良、领导力、宽容、希望等），为其终身发展奠定品格基础。

3. 动力性目标：激发学生的学习内在动力，培养他们的自主探索能力和面对挫折的韧性，进而营造出一个充满正能量的校园心理环境。

课程目标设计遵循科学性与系统性原则，根据学生心理发展规律，将1-4年级划分为低段，侧重情绪认知与基础社交品质培养；5-6年级划分为高段（青春期），侧重自我认同、抗逆力与人生意义的初步探索。

### （二）课程内容与资源开发

课程研发是本次实践的核心与难点。研究团队克服困难，最终完成了上下两册共二十八课的校本教材编写。每课内容均围绕一项具体的积极品质（如“感恩”“乐观”“团队合作”）展开，设计包含：

理论认知：通过故事、案例引入品质概念。

活动体验：设计心理游戏、角色扮演、团体辅导等体验式活动，让学生在“做中学”。

反思分享：利用“感悟即时贴”等工具，引导学生即时反思与分享收获。

生活实践：布置简单的实践任务，鼓励学生将课堂所学迁移至日常生活。

配套资源包括开放心理活动室、活动教具学具，以及为特殊需求学生建立的“心理健康成长卡”和个别成长档案。

## 三、课程的实施路径与策略

### （一）全员参与的实施模式

课程实施采用“全员心育”模式，整合多方力量：

实施对象：全校学生。

实施时间：班会课时间被充分利用，确保心理健康教育课程制度化、常态化运行。

实施者：心理骨干教师为核心引领，班主任为主体推进，学科教师协同助力，共同确保心理健康教育的广泛覆盖与持续深入。

### （二）多元融合的实施策略

1. 课程教学：以校本教材为蓝本，通过体验式教学法，使心

理健康课成为学生探索自我、发展优势的乐园。

2. 活动渗透：将积极心理理念融入各类活动中，如“520心理健康日”“心理游戏大课间”“心理沙龙”等，营造浓厚的校园积极文化。

3. 家校协同：举办“积极教育的力量”家庭教育讲座，组织教师家访，引导家长关注并培养孩子的积极品质，形成教育合力。

4. 特别关注：对留守儿童、单亲家庭学生等特殊群体进行结对帮扶、团体辅导和个案研讨，提供精准心理支持。

### （三）专业支持的教师培训

教师是课程成功的灵魂。学校构建“理论学习—团体训练—观摩磨课—实践反思”的闭环培训体系，精心打磨教师专业技能。组织学习《积极心理学》《孩子的品格》等著作，观看教学视频，开展团体辅导活动，极大提升了教师的理论素养与实践操作能力，使其成为学生积极品质的“发现者”和“培育者”。

## 四、课程的评价与反馈机制

课程评价遵循开放性与激励性原则，采用多元主体参与的形成性评价方式：

1. 学生自评：每节课后的“感悟即时贴”，让学生即时记录与反思，关注自身成长与变化。

2. 科学测评：每学年运用 MHT 等心理量表进行前测与后测，通过数据变化科学评估课程对学生心理健康水平的整体影响。

3. 多方他评：班主任、心理教师及家长通过“心理健康成长卡”和日常观察，共同记录学生的积极行为变化，形成综合性评价。

这种将软性反思与硬性数据巧妙融合的评价体系，既深刻揭示了学生内心的成长轨迹，又为课程的持续优化提供了坚实的科学依据。

## 五、讨论与反思

联珠一小的实践表明，基于积极心理学的校本课程开发是改善农村小学生心理状态、提升其幸福感的有效途径。积极心理理念在提升教师队伍建设、引领课堂教育教学等方面的应用，有助于学生正确认识幸福，形成良好的心理品质。它将心理健康教育从“少数人的危机干预”转变为“多数人的潜能开发”，具有显著的预防性与发展性功能。

然而，在实践探索的道路上，我们仍面临诸多挑战：首要的是，如何持久激发全体教师（特别是学科教师）的参与热情与深度；其次，如何以更科学的方法量化积极品质的培养成效，并构建更为完善的长期追踪体系；最后，如何进一步加深家校合作，打破家庭教育的隔阂与壁垒。

未来的研究可在以下方面继续深入：一是构建更为精细化的分年级品质培养目标序列；二是开发数字化资源库，实现优质课程资源共享；三是建立区域推广模式，惠及更多同类学校。

## 六、结论

联珠一小《积极心理品质》校本课程的实践研究，是一次将积极心理学理论与中国农村教育现实相结合的有益尝试。它证明，即使是在教育资源相对薄弱、学生背景复杂的城乡接合部学

校，通过系统性的课程设计和全员参与的实施策略以及科学多元的评价体系，依然能够有效地培养学生的积极心理品质，为他们播下自信、乐观、坚韧的种子，最终赋能其健康成长与全面发展，这为新时代背景下落实“立德树人”根本任务提供了宝贵的基层经验。<sup>[4]</sup>

## 参考文献

- 
- [1] 苏] 霍姆林斯基. 把整个心灵献给孩子 [M]. 天津: 天津人民出版社, 1981, 120~145.
  - [2] 马颖. 浅谈小学生厌学 [M]. 心校园心理 2009, 4 月第 7 卷第 2 期.
  - [3] 俞国良, 董妍. 我国留守儿童心理健康研究的元分析 [J]. 中国社会科学. (2019). (5), 146~166.
  - [4] 孟万金. 积极心理健康教育: 奠基幸福有成人生 [J]. 中国教育学报 (2008).(5), 32~36.
  - [5] 秦一文. 小学生积极心理品质与心理健康的关系及其培养研究 [D]. 华东师范大学, 2022.
  - [6] 塞利格曼. 持续的幸福 [M]. 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012.