

“五育融合”理念下的初中生心理健康教育策略研究

刘大红

昆明金岸中学

DOI:10.12238/mef.v7i5.7927

[摘要] 随着素质教育的不断推进,使得初中生心理健康教育的重要性日渐提升,同时促进了“五育并举”教育理念的持续深入。文章概述了“五育融合”的基本理念,概述了初中生心理健康教育的现状,结合“五育融合”理念探索了初中生心理健康教育的实施策略。

[关键词] 五育融合; 初中生; 心理教育; 策略

中图分类号: G4 文献标识码: A

Research on the mental health education strategy of junior high school students under the concept of "integration of five educations".

Dahong Liu

Kunming Jin'an Middle School

[Abstract] The importance of mental health education for junior high school students is increasing day by day, and the educational concept of "simultaneous education of five educations" continues to deepen. This paper summarizes the basic concept of "integration of five educations", summarizes the current situation of mental health education for junior high school students, and explores the implementation strategy of mental health education for junior high school students in combination with the concept of "integration of five educations".

[Key words] integration of five educations; junior high school students; psychoeducation; tactics

初中生正是处于认知观、学习观、价值观、世界观形成的重要阶段,如果心理健康教育工作中存在问题,势必会导致心理调节和情绪调节的不平衡,导致消极的心理问题产生,从而导致重大的心理健康问题。

“五育融合”是一种新的德育思想和教学思想,它使“德、智、体、美、劳”五者有机统一。这五个维度相互渗透,形成了一种全新的初中生的精神健康教育方式。

1 实施“五育融合”教育的指导思想

“五育融合”是“育人假设”中的一种,它预设人的成长发展,不仅是全面发展,更是融合发展。

只有保持良好的心态,才能充分调动其学习潜力、道德修养和综合素质,与“立德树人”、“五育并举”、“德育先行”等教学思想相适应^[1]。

在“五育合一”的思想指导下,初中生的思想品德教育,融“德育”、“智力教育”、“体育”、“美育”、“劳动教育”于一体,形成了一种全新的思想观念和教学体制,确保了初中生的精神素质教育过程的系统化、综合化,从而实现持续、高品质的精神教育^[2]。

在“五育融合”的背景下,初中生的心理健康教育进程中,通过将心理健康教育与道德教育相结合,确保其在教育教学层

面和意识形态层面上的一致性,从而提升初中生的心理健康水平,培养其良好的道德品质。

2 当前我国初中生心理健康状况

大部分的初中生都处在青少年发展阶段,是一个人身心发展的关键阶段。然而,大多数的初中生在青少年时期经常会遇到心理认知与心理发展不相适应的问题,也就是,他们的身心发展远远超出了他们的心理认知发展,这就导致了一些初中学生产生了心理认知上的困惑、负面情绪无法调节、青春期困惑等问题。

由于长期的教育教学理念的制约,目前还有一些老师把心理健康教育、道德教育和班级管理混淆起来,导致心理教育工作缺少系统化、专业化和综合性,大多数的中学心理健康教育在进行过程中,都只停留在表层层面上。而在“双减”的推进下,大多数学生的注意力都放在了“学习”和“考试”上,而忽略了自己的精神卫生。因此,许多初中生缺乏对其精神卫生知识的了解,还没有弄清楚其对他们每天的学习和生活的重要性,致使其在初中的精神教育和思想辅导工作中遇到了困难。

3 以“五育融合”为指导思想指导初中生思想政治工作的对策

3.1在道德教育中实施精神卫生教育

德心合一,形成完善的个性。学校实行德育与心育相结合,以心育为德育的有效实施,以心育为保障,德育以心育为培养,两者在教学的内容与方式上相互交叉,互相渗透,相互融合。

(1)思想政治教育和心灵教育互相结合,促进了初中生内在的动力。班主任主要是对学生进行“身份”、“韧性”和“责任性”的教学。

(2)将思想教育的内涵渗透到道德教育的实践中,促进学生的“知行合一”。在志愿服务岗和个性化社团活动等方面,使德育与育人有机结合,建立师生和谐的师生关系。

(3)在“关心每位学生的精神卫生”这一层次上,班主任是“关心每位学生的精神卫生”这一层次上最重要的执行者,可以将学生介绍给心育老师。通过与学校道德教师一起决定,以班级为单位,对班级进行心理健康工作的讨论与训练,探讨以德养心、以心育德的方式对学生进行“以德养心、以心育德”的学生教育。

(4)以“心灵教育”为载体,促进家庭、学校和社会的共同发展,为初中生的健康发展提供了良好的条件。已开发出“心育育德”系列课程,家校合作“育材坊”校本课程,《家庭教育故事汇编》等^[3]。道德教育是对人进行道德修养的一种方式,注重学科道德建设,加强实践性教学,将知识的传授与“三观”的培养有机地结合起来,使初中生树立起自己的理想信仰,对自己的价值进行思考,从而增强自己的学习兴趣,增强自己的学习动机,从而使自己的精神得到更好地发展。

3.2将智能教学与精神卫生教育结合起来

将“最优班级精神环境”的观念贯穿于整个班级,落实课程一体化思维,使之能更好地实现“德育”的目的。学业负担过重,对学生的身体和心理都有损害。老师们把任务的难易程度分成阶梯状,确保全体同学的积极参加,并减少他们的家庭作业。

另外,还对课程的内容进行了优化,精简了重复的内容,突出了对知识点能力和素质的要求;在学习过程中,要注重培养学生的实际应用技能。在课程的教学,老师也要注意对心理的了解,保持他们的心理卫生,使他们在诗歌和故事的欣赏中,体会到人文情感,提高欣赏的水平。通过实验、调研,提高学生的协作意识,提高科研水平,将“心理矛盾防范”、“消极情感调节”、“自我定位”、“自我评价”等心理卫生知识、心理学理论知识的传播与智能教学相结合,对初中学生的心理问题进行有效的干预^[4]。

3.3将精神卫生知识与体育运动相结合

学校德育中心与体育部协作,通过开展“身心锻炼”和“身体锻炼”的方式,研发和设计适合青少年身心发展的“精神教育”“心理拓展大赛”,探讨“阳光运动”与“阳光之心”的融合。由学生自己组织的,目的是让同学们更好地通过体育活动来缓解他们精神上的紧张情绪,让他们能够更好地发挥自己的作用。

通过参加体育运动,既可以缓解身体和精神上的紧张,又可以精通1-2种运动技巧,更好地运用身体的优势,在每天的生活

中主动迎接挑战。此外,运动技术也为同学带来了乐趣,使他们既得到了运动的乐趣,又得到了精神上的快乐。

另外,学校还通过开展趣味运动会、篮球对抗赛、啦啦操比赛等各种形式的比赛,让同学们有充分的展现自己的才能,展现自己的才华,为学生的个性发展开辟了广阔的天地。每位同学都能按照自己的意愿来决定自己的奋斗目标,并从中发现自己的近期发展空间,体会到成功的快乐。

通过开展“体育少年”、“篮球之星”等活动,让每个同学都有机会发现自己的闪光点。

3.4在审美教育中渗透精神卫生

(1)利用“表现的艺术性”进行心理教育。通过对高校进行的“表情疗法在中考前小组指导中的运用”项目进行了研究。例如,春季,紫藤怒放,同学们在充满芬芳的紫藤下作画;国庆节期间,同学们高唱国歌,为祖国庆生;在这一天,同学们用自己收集到的废旧物品做了很多有创意的东西,布置在了课堂上。

(2)发掘校园德育在校内外德育作用。在教学中,心灵教育是一种有效的教育手段。“以美立德用审美之心”校外课堂和“戏剧进校园”、“学生集体绘画创作”等心育美育相结合的活动,通过绘画、戏剧、音乐、舞蹈等多种非语言载体,指导学生在创造的同时,通过多种形式的表现自己,将被压制的情绪体验解放出来,接受和整合经验,发现自己的动力,从而推动个体精神的发展。

(3)美术老师可以挑选一些积极正面的,注重刻画著名艺术家的励志生活的美术作品,比如《梵高:画语人生》、《戴珍珠耳环的少女》、《草间弥生之最爱》《花落花开》,这些都是对孩子们进行美术教育的同时,也可以消除他们的思想上的一些阻碍,让他们有远大的理想,给他们的心灵带来无限的力量。

3.5将精神卫生教育与工作教学结合起来

(1)将创造性思维与实际操作有机地融合,提高了创造性工作中的责任心。在劳动育人方面,学校重视培养学生的创造性人格与能力,营造“大实验室”环境下的科技教育园区,开展STEM课程、人工智能课程、科技节等活动,帮助同学在经历中提高创意能力。

(2)把个体发展和社会了解有机地融合在一起,培养他们的责任感。该学院还设置了一门融合了个体发展和社会了解的职业发展思想教育课程,并举办了《人工智能时期对劳动的新认识》这一系列的心理学主题班会,并在此基础上,通过邀请优秀校友到我校进行专题演讲及周年活动,培养有道德情操、勇于承担社会责任的追梦人。

(3)将“劳动知识的传播”、“劳动技能的传授”、“劳动理念的建立”等内容纳入到实践教学之中,通过劳动教育,指导中学生“自觉劳动”、“积极劳动”、“主动劳动”,从而促进学生的健康成长^[5]。

例如,教师在进行“家庭烹饪”、“洗菜择菜”、“凉菜拼盘”等劳动教学中,通过标准化的“烹饪技巧”、“择菜方式”、“洗菜方式”、“拼盘技能”等方法,对学生进行实际操作与劳动能力的

培养, 提高了自己的劳动能力, 培养了自己的自信心, 学习的自信心, 劳动能力, 个人的精神品质也得到了提高。

五育应实现有机融合, 深入挖掘五育中的心育元素, 将科学的心理学技术方法融入五育之中, 以提升五育的整体效率。在“德心”融合中, 应着重强化学生的内在道德修养; 在“智心”融合中, 应着重提升学生的知识驱动力; 在“体心”融合中, 应着重增强学生的体魄抗逆力; 在“美心”融合中, 应着重培养学生的审美悦纳力; 在“劳心”融合中, 应着重塑造学生的责任担当力。这一举措旨在培养具备家国情怀、科学精神、强健体魄、美学素养, 并能够从事创造性劳动的全面发展的新时代青年。

经过长期的工作实践, 我们深刻认识到, 促进学生心理健康是一项复杂且系统的工程, 特别是对于学校学生心理健康工作而言, 更是一项跨部门、跨学科、跨行业、跨领域的系统性工程。因此, 我们必须整合资源, 促进多方联动, 构建涵盖家庭、学校、社会、医疗、政府等多元主体的协同工作机制, 实现上下贯通、左右联动、整体发力。同时, 我们需全周期、全过程、全方位地协同呵护学生的心理健康, 坚持心理健康教育与“五育并举”的深度融合, 不断增强心理活动的吸引力, 提升心理健康教育的覆盖面、深度和影响力。我们要共同织密学生身心健康的“安全网”。

在下一步工作中, 我们将继续深化育人模式改革, 拓宽渠道, 完善机制, 创新方法, 确保心理健康教育贯穿于育人的全过程、各方面、各环节。我们应在各有侧重的基础上, 实现彼此依存、相互促进, 发挥协同效应、互补效应和累加效应, 实现“1+1>2”

的整体育人效果。我们的目标是培养能够担当民族复兴大任的栋梁之才, 提高心理育人的水平和实效, 为每一名学生的终身幸福奠定坚实的基础。

4 结束语

在“五育融合”的思想指导下, 根据初中生的心理特点, 对他们进行心理素质的培养, 确保他们的思想品德素质、智力素质、体育素质、劳动素质和审美能力都得到了提升。“五育”相结合, 能为初中生的健康发展创造出一个良好的人文环境与气氛, 对培养具有理想、有能力、有责任的现代新人起到重要的作用。

[参考文献]

- [1]戴雪芳. 让自信成为素养: 基于教学实践高中生心理教育的体悟[J]. 科学咨询(教育科研), 2021(12): 150-152.
- [2]温俊伟, 廖慧贞. 浅析新课标下班主任如何做好高中生的心理教育工作[J]. 时代教育, 2017(18): 105-108.
- [3]黄志平. 浅议对高中生用心理教育的方法进行思想政治教育[J]. 学周刊, 2013(6): 80-81.
- [4]樊卉芳. 莫停留, 前方景色更好: 高中生心理教育案例反思[J]. 语文学刊, 2011(8): 174, 176.
- [5]沈贵鹏, 陈普芳. 浅析心理教育课程及其与“五育”课程的关系[J]. 当代教育论坛, 2003(4): 50-52.

作者简介:

刘大红(1982--), 女, 汉族, 黑龙江省七台河市人, 硕士研究生, 中学二级, 研究方向: 心理健康教育与生涯规划指导。