

湖南省教育科学“十二五”规划课题《社会转型背景下中学生健康人格培养研究》(编号:XJK014BZX037)研究成果

从心出发,将健康人格教育贯穿于学校教育的全过程

娄底市第四中学 李永福

心理健康教育一度被学校边缘化,很多学校的“心理咨询室”形同虚设。近年来,大部分学校配备了专职心理教师,于是,关注并矫正学生心理健康状态又成了专职教师个人或班主任的事。

教育不是“流水线”,我们面对的是一个活生生的、千差万别的生命个体,心理健康教育是人的发展需要,其中一个重要的部分是健康人格培养。娄底四中自2012年开始实施健康人格培养工程,将健康人格教育贯穿于学校教育的全过程,制定了长期明确的规划,活动系列化,要求全体教师遵循学生的身心发展规律,回归教育的本真,从心出发,接纳每一个学生,相信人性的向上和向善,创设良好的人文环境,让学生遵循内在成长的动力去发展,让快乐和爱的能量自然流淌,促使学生健康人格的形成。

一、围绕三个方面开展青少年健康人格培养工作

1、学生健康人格的维护。这是面向全体学生,提高学生基本素质的教育内容。具体包括:

智能训练、学习心理指导、情感教育、人际关系指导、适应能力的培养、自我心理修养指导、性心理教育等。

2、学生心理行为问题的矫正。这是面向少数具有心理、行为问题的学生而开展的心理咨询、行为矫正训练的教育内容,多属矫治范畴。具体包括:学习适应问题,如厌学;情绪问题,如抑郁、焦虑等;常见行为问题,如多动、说谎、打架、沉迷网络;身心疾患,如神经衰弱、失眠、疑心症、强迫症;性行为问题等。

3、学生心理潜能和创造力开发。主要包括对学生判断、推理、逻辑思维、直觉思维、发散思维及创造思维等各种能力的训练和培养。同时,还包括对学生自我激励能力的训练等,以提高学生的自主意识与能动性。

我们围绕这三大主要内容,开展了心理测量、行为干预、情绪管理、潜能激发、催眠治疗、沙盘疗法、绘画分析、音乐放松等心育活动,我们还在岳麓书院、橘子洲头、韶山红色基地、曾

国藩故居、中国人民解放军驻娄62172部队等多处,多次开展拓展训练,探寻湖湘文化,开展部队联谊,培育爱国情怀,翻越龙山之巅,磨练坚强意志,释放心灵压力,取得了显著成效。

二、探索出了“1366”的有效工作模式

我校是娄底市第一个开设“心理健康”专门课程的学校,每个班都有心理委员。在长期的教育教学实践中,我们探索出了“1366”的有效工作模式:“1”是指建立一支专业的青少年健康人格工程工作队伍。“3”是指开办好家长、老师、学生三个课堂,普及健康人格理念。“6”是指推广六项技术:认知疗法、家庭系列排序、系统脱敏、经络催眠、沙盘意象治疗、SPCS生理相干与自主平衡,解决突出的心理问题。“6”是指开展六项活动:第二课堂、互动交流沙龙、体验式野外拓展训练、催眠体验激发潜能、心理健康教育宣传周、心脑协调训练。

三、搭建并完善了六个平台

我校配备了高规格的心理辅导室和心理

测试软件,搭建学生健康人格维护的平台,建立学校健康人格辅导站,完善“心理健康体检→心理健康辅导→心理健康治疗”的科学流程。搭建阅读、文化交流平台,加强学生对健康人格知识的学习,编写生动、实用、科学的校本教材。建立完善心理咨询QQ群、微信、心理委员会,加强学生、老师、家长之间的信息交流,增进了解。建立宣传橱窗、芳草园文学社等校园文化宣传平台,加强对青少年健康人格理念的传播。构建家庭、学校、社会和个体四位一体的立体培养平台,为培养学生的健康人格提供全方位的支持。

北大、清华、人大、中国社科院等专家团队曾来我校调研,高度评价我校“健康人格培养经验在全国处于领先地位”,央视、新华网、湖南省人民政府网等80余家媒体报道了我校的健康人格培养活动。

教育意味着:一棵树摇动另一棵树,一朵云推动另一朵云,一个灵魂唤醒另一个灵魂。让我们从心出发,去追逐梦想,去经历人生,去创造辉煌。

传承传统文化,培养健康人格

娄底市第四中学 谢平英

中华传统文化源远流长、灿烂辉煌,积淀着中华民族最深沉的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识,是中国特色社会主义植根的文化沃土。党的十八大以来,将传统文化教育融入基础教育得到高度重视。娄底四中积极探索传统文化与现代教育和谐对接的方式,把传承传统文化——诵读国学经典作为培养学生健康人格的途径之一。

一、诵读经典名篇,打造书香校园

娄底四中积极开展“国学经典诵读”活动,要求学生利用晨读课集体背诵、个别背诵、接龙背诵《弟子规》等经典名篇;在每节课上课“起立”时,齐读黑板左侧写着的古诗词。传统文化带有古文韵味的特点,诵读的目的是让学生熟悉内容,提醒自己该做什么、不该做什么,在头脑中形成一定的积淀,受到传统文学的熏陶。

学校还开展丰富多彩的传统文学习活,例如:举办国学诵读比赛、表演古文课本剧、演唱文言文歌曲、组织讲成语故事比赛、创编国学舞蹈、墙报黑板报、漫画展览等,不仅提高了学生的整体文化素质,丰富了校园文化,也为孩子们打造出了一个书声琅琅、轻松愉

悦的书香校园,使学校“共塑学生健康人格、共促教师卓越发展、共圆家长美好愿望、共创学校美好明天”的办学理念落到实处。学生诵读经典名篇,懂得了做人的道理,体会到老师、父母的艰辛,变得懂事、阳光、儒雅、大气,形成健康向上的人格品质。

二、诵读经典名篇,塑造学生健康人格

让学生趁心灵最纯净、记忆力最好的时候接触最具道德价值、文化价值的国学知识,会在潜移默化中塑造健康人格。科学家研究证明:学生诵读经典的过程类似念唱,可以同时动用左右脑功能,使左右脑运作得以同步,学习效率可增加2至5倍。学生反复诵读文章时,耳朵听进什么,眼睛看到什么,只要放松跟着念就行。这种直觉的学习法,能让脑内的压力得到舒缓,变得完全松懈、有趣,使脑波从S波转换至A波,并能在A波的脑与潜意识互动过程中,加强创造力、灵感、注意力、判断力及记忆力,对于学生的思维发展和健康人格培养都是很有帮助的。国学经典中蕴涵的传统美德,可以很好地培养学生的良好情商,调动学生的非智力因素,使其懂得尊重,做事认真,达到提高人

格修养的目的。

三、诵读经典名篇,提升学生人文素养

学生读经用经,能增长知识、开阔视野、启迪智慧;能培养语感,提高阅读能力和人文素养。在铸造个人灵魂和道德的黄金时期里,让孩子们每日诵读国学经典,那些经典文化会不断地在他们心灵深处积淀、升华。学生随着年龄的增长、阅历的丰富、知识水平的提高、理解能力的增强,早期熟记的那些经典就会产生巨大的内驱力,从而改变一个人的思想和观念。“腹有诗书气自华”的董卿在主持春晚和《中国诗词大会》时,出口成章,把中国人与生俱来的深厚古中国文明底蕴、对古典文化的崇敬、对优雅文化的渴望,展现得淋漓尽致,这跟她年少时读经诵典练就的童子功密不可分。

中华优秀传统文化蕴含着丰富的道德理念和规范,积淀着多样、珍贵的精神财富。让学生在最关键的人格形成时期,学习中华优秀传统文化,传承中华文化基因,既是素质教育的应有之意,也是培养学生健康人格的有效途径,更能增强中华优秀传统文化的生命力和影响力,创造中华文化新辉煌。

核心素养,就是一个人具备能够在未来社会获得个人人生幸福,并社会发展做出应有贡献的关键能力和必备品格。

健康人格是核心素养的重要组成部分。近年来,本人在政治教学中如何培养学生的健康人格方面进行了一些有效探索。

一、打造人文课堂,让每节课成为“快乐之旅”

苏霍姆林斯基说过,应该让我们的学生在每一节课上“享受热烈的、沸腾的、多彩多姿的精神生活。”在教学实践中,我着力于打造人文课堂,融合文、史、哲于一体,有诗之灵秀、史之厚重、哲之思辨,让每一节课成为师生共同开发的“快乐之旅”。

人文的核心在于关怀,最大的关怀莫过于家国民生之念。政治上联国计,下系民生。唤起学生的家国情怀、责任意识,既是政治课的责任,更是其魅力所在。只有这样,教与育才能相和谐,政治课知识传授、品德教化的双重目的才能得以实现。

二、让核心素养在课堂教学中“落地生根”

1、安排语言实践活动,培养学生的思辨能力

初中政治教育是培养学生综合素质的摇篮。平时,我注意培养学生关注时事政治的意识。每节课前,我设置五分钟语言实践活动,学生站在讲台上,或讲故事,或讲自己身边的事情,或针对网络、电视上自己感兴趣的事情发表观点,总之,就是要“说”。经过一个学期、一个学年的训练后,学生的语言表达能力明显增强。同时,增强了对生活的关注,对周遭事物的观察能力对问题的认识水平明显上了一个台阶,思辨能力有了较大幅度地提高。

2、重视案例教学,渗透品格教育

政治课程的教育不仅要使学生掌握基本的法律、政治、经济常识,更重要的是发展学生核心素养,使其具备良好的品行。

我在教“宽容”这部分内容时,课前一个星期我就开始预设,在我任教的两个班排查了解孩子的心结和纠纷。其中有位平常个性较冷漠、孤僻的女孩子正和离异再婚的妈妈闹矛盾,妈妈多次到学校看她,她都不予理睬。孩子的成长不能没有妈妈,我通过课前和她两次交流,她心中的坚冰开始融化。思品课堂上,我让同学们列举古今中外传为佳话的“宽容故事”,再到自己的生活中寻找“宽容”事例,让学生上台交流,然后在小组讨论。大家畅所欲言,那位女同学也若有所思,积极参与课堂讨论,我趁热打铁,课后对那位女同学进行了思想跟踪,其母女关系大大缓和。

3、组织丰富多彩的课外实践活动,提高学生的综合素质

我给学生们布置的家庭作业别开生面,着重培养他们的社会活动能力和自主创新的能力。我利用假期安排课题,让学生自由分组、自主选择,通过小组合作完成相应的课题。例如,我为初二的学生设计了“初中生心理健康调查”“初中生人际关系对生活学习的影响”“网络游戏对初中生学习的影响”“如何在竞争中双赢”等课题。通过对资料的收集、整理、分析,提高了学生筛选、处理信息的能力,通过调查的设计、分析和总结,提高了学生分析问题、解决问题的能力。这样的课外研究性学习,大大激发了全体学生的学习热情,也锻炼了学生与他人合作、与人沟通等综合能力。

在政治学科教学中,我创设情境化教学,关注学生学习过程中知识、能力、方法、情感、态度、价值观的有机整合,强调积极的思维、情感的体验、情怀的激发和健康人格的养成,让核心素养在教學实践中“落地生根”。

核心素养理念下的政治教学如何培养学生的健康人格

娄底市第四中学 胡志英

深入挖掘政治课程优势 全面培养学生健康人格

娄底市第四中学 银向锋

娄底市第四小学 肖梅滨

思想政治课是培养学生理想信念和优良品质的重要阵地,也是培养青少年健康人格的重要渠道。我们在实践中要深入挖掘并充分发挥思想政治教师、教材和课程的优势,全面培育学生的健康人格。

一是要积极提升与时俱进,铺好健康发展连心路。能否培养出身心健康、发展全面的人才,教师起着至关重要的作用。在全面实施素质教育的当下,各科教师都必须深入学习心理学的专业知识,并自觉地运用相关理论去指导、解决学生中存在的错综复杂的心理现象。政治教师在这方面具有得天独厚的优势,在施教过程中,教师要注意规范自己的行为:首先要树立正确的学生观,尊重学生,热爱学生,做学生的知心朋友。其次要自觉调适自身的心理状态,保持心理健康。当负面情绪产生之后,要学会自我放松,转移注意,设法排遣,千万不可将负面情绪转向成长中的学生。教师在教育教学中要保持积极乐观、平和稳定、健康向上的心理状态,使

学生如沐春风、心情舒畅、积极悦纳、健康成长。

二是要善于发现深入挖掘,建好心理教育资源库。现在的《思想政治》教材中许多内容都渗透着对学生的人格要求,是心理健康教育的重要资源。人民出版社2016年12月版的七年级《道德与法治》中,上册有“我的自律宣言”“为他人开一朵花”“别把尊严丢了”“生命的韧性”“你是一道风景”等章节内容,下册有“情绪调味师”“让我们的耳朵醒来”“生命的林子”“生命共舟”“我的朋友圈”等许多章节中都包含了心理健康教育的资源。老师可以通过这些内容的教学,引导学生学会交往、珍爱生命、发现潜能、认识自我、合理调控情绪、正确对待竞争与合作等,在教学过程中实现学生健康人格的自然培育,达到最佳教育效果。

三是要把握特点正确引导,同谱和谐共进幸福曲。在教学过程中,政治老师要注意营造良好的课堂教学氛围和师生关系,在培养学生良好情绪的同时

培养学生健全的情感;要注意融合中外优秀的人生哲理和生活智慧故事,引导学生正确认识评价现实生活中的真善美和假恶丑现象;要注意把握学生的心理特点,引导他们以乐观的态度接受自己,相信“天生我才必有用”;要注意激发学生积极进取、顽强拼搏的奋斗精神,培育克服困难的勇气和坚定顽强的意志,让学生在达成目标的过程中不断进行自我完善;要注意恰当地借助心理辅导方法,运用个别谈话、电话咨询、心理游戏、辅助测试、个案分析、宣泄疏导、积极暗示等手段,调控学生的情绪状态,培育其健康的心理素质。

在做好学生心理健康教育方面,政治教师要准确把握政治课程的精髓,将教师、教材、学生以及多样的教学方法、丰富的社会内容有机结合,全面落实习近平在全国卫生与健康大会上强调的“把人民健康放在优先发展战略地位”讲话精神,让每一位学生都能走出心灵的孤岛,拥抱美丽的春天,享受美好的世界。