2026年10月21日 星期三 编辑:董以良 版式:张璨 校对:胡永龙
电话:0731-84326428 E-mail:kjxb001@126.com 科教新报

浅析劳动教育促进初中潜质生心理健康发展的作用及实践

衡阳市第二十三中学 李周利 谷旖旎

初中潜质生是不容忽视的一个群体,本文旨在剖析劳动教育促进初中潜质生心理健康发展的作用,探索适配初中潜质生心理需求的劳动教育实施路径。

一、当前初中潜质生心理健康状况

初中潜质生是指目前学习基础薄弱、成绩暂时落后或有一定心理障碍,但具备提升潜力的学生,该群体在初中生群体中占有一定比例。

(一)初中潜质生心理健康现状表现。潜质生普遍存在自我认知偏低、心态失衡等心理特点。学习上,初中潜质生进入初中后长期跟不上学习节奏、成绩不佳,易滋生焦虑、厌学情绪,甚至消极躺平、逃避学习;认识上,受"唯分数论"等评价影响,潜质生常被贴上后进标签,缺乏自信心和成就感;交往上,部分学生因心理敏感、性格内向,出现孤僻、敏感多疑、叛逆等问题。

(二)初中潜质生心理问题主要成因。主要是学生自身、家庭、学校、社会等多重因素交织的结果。从学生自身来看,初中生年龄一般在11至15岁之间,身心发展尚未成熟,情绪调节能力薄弱,面对学业和成长的挫折,容易放大自身不足。从家庭来看,多数家长过度关注成绩,忽视孩子心理状态,盲目攀比施压,加剧学生的心理负担。从学校来看,部分教师教学和评价方式单一,对优等生关注度高,对潜质生耐心不足,让不少潜质生逐渐形成"我不行"的消极自我暗示。

(三)初中潜质生心理健康发展的突出特征。初中潜质生的心理健康状态具有独特的心理发展特征。一是表象消沉。多数潜质生因长期受挫,丧失学习热情,长期积压焦虑、挫败、烦躁等消极情绪。二是持续恶化。部分学生长期处于负面情绪中,逐渐习得性无助,习惯性自我放弃。三是情绪隐蔽。他们多数不愿主动表露负面心态,表面看似平淡,内心却积压自卑、焦虑等情绪,不易被教师和家长察觉。

二、劳动教育对初中潜质生心理健康发展的促进作用

劳动教育主要依托实践体验,以动手劳作作为育人载体,对初中潜质生心理健康发展的促进作用体现在以下三方面。

(一)有利于帮助初中潜质生重塑自我价值感。一是跳出单一分数评价体系。劳动教育能跳出单一分数评价体系,看重踏实行动与过程付出,为他们搭建全新展示平台。二是收获实实在在的成就感。在校园保洁、农事种植、手工制作等劳动实践中,初中潜质生能收获实实在在的成就感,体悟自身行动的价值。三是重塑信心缓解自卑心理。这份来自劳动的认可不依赖考试成绩,帮助他们慢慢摆脱"我不行"的消极想法,重塑信心,消解自卑心理。

(二)有利于帮助初中潜质生培养抗挫心理品质。一是舒缓心理压力。初中潜质生在学业受挫后易滋生消极心态,劳动实践为情绪释放搭建载体,帮助他们舒缓心理压力。二是树立抗挫认知。初中潜质生在攻克劳动难题的过程中,懂得困难可依靠努力改变,摒弃一遇挫折就退缩放弃的想法。三是增强心理韧性。长期参与劳动实践能够持续锤炼意志品质,减少面对困境时消极逃避等行为。

(三)有利于帮助初中潜质生培育良好的人格品性。一是提升交往能力。劳动能搭建起轻松自然的社交场景,帮助缓解社交畏难情绪,减少社交恐惧。二是涵养共情之心。参与劳动能够让初中潜质生体会师长、普通劳动者的辛苦,养成换位思考的习惯,提升共情理解能力。三是塑造健全品格。在劳动中,引导初中潜质生树立规则意识,培养家国担当精神,提升集体归属感。

三、劳动教育促进初中潜质生心理健康发展的实践路径

发挥劳动教育育心价值,需要立足初中潜质生心理特点,从课程设计、评价改革、劳动实践三个方面发力。

(一)科学设计劳动课程,匹配不同初中潜质生心理需求。依据不同类型,科学设计差异化劳动教育校本课程体系。一是针对存在人际交际问题的学生,采取协作型集体劳动,具体为团队运动类劳动和团队手工活动。二是针对存在焦虑症问题的学生,采取轻体力简单重复性的劳动和简单食物的烹饪。三是针对存在抑郁问题的学生,采取服务型或创造性工作。四是针对存在学习障碍问题的学生,采取动手操作与技能型劳动和基础维修、烹饪。

(二)改革劳动评价方式,聚焦成长中的心理健康。摒弃只看劳动成果的单一评价模式,建立面向初中潜质生的多元成长导向评价体系。一是劳动前的评价,占比30%,考核学生是否进行了劳动前准备、参与积极性、选取劳动类型等。二是劳动中的评价,占比40%,考核学生是否把心理疏导嵌入劳动全流程、与同伴合作分享等。三是劳动后的评价,占比30%,考核学生是否产生了劳动成果等,真正打通劳动实践与心理健康教育的壁垒。

(三)强化学生劳动实践,巩固劳动育心实际成效。劳动教育对初中潜质生心理健康发展的促进,需要多渠道、多手段干预。一是学校要发挥主导作用,除上好劳动课外,还要给学生创造劳动体验的场景和平台,如衡阳市第二十三中学结合校情打造"书记、校长喊你来劳动",党委书记、校长带领学生开展主题劳动来促进学生心理健康,学校《田间收稻谷 劳动润思政》课被新华社推介报道。二是家庭要发挥基础作用,家庭要适度给孩子布置家庭劳动任务,还要带孩子参加户外亲子劳动,在劳动中增进情感等。三是学生要发挥主体作用,学校和家庭均是外因,学生自身是内因,要引导初中潜质生参加劳动体验活动,真正领悟"身上有汗、脚下有泥、眼中有光、健康第一"。

劳动教育承担着以劳润心、塑造人格的重要使命,初中潜质生的心理转化,除依靠心理咨询与课堂说教外,还要设计分层适配的劳动课程,改革评价导向,强化学生劳动实践,真正落实五育融合,健康第一。

【本文系第二届湖南省基础教育教学改革研究一般项目《劳动教育对初中潜质生心理障碍的影响研究》(编号:Y2024242)阶段性研究成果】

试论碎片化网络内容与中小学生心理健康管理

湖南师范大学附中博才学士中学 邹竹林

一、碎片化网络内容对中小学生的影响

碎片化网络内容以短视频、碎片化段子、无营养娱乐推文、套路化短剧为主要载体,以短时感官刺激,持续捕获青少年注意力。碎片化网络内容不断制造短暂的快感,长时间接受浅层刺激后,学生很难静下心阅读长篇文本、进行深度思考,面对难度较高的学习任务容易产生回避心理,学习专注力下降。随之而来的,是焦虑性唤醒,空虚、自责等负面情绪,进一步干扰自我认同与情绪调节能力。

从校园现实来看,碎片化网络内容对学生的负面影响已经显现。长沙市某学校一名七年级学生放学后习惯性刷短视频平台的搞笑短剧、碎片化娱乐段子,长期之下出现作业拖延,学习计划屡屡落空,情绪起伏不定,学习时难以集中注意力,心理内耗明显。这类现象在中小学群体当中并不少见。

二、碎片化网络内容对中小学生影响成因分析

首先,中小学生心智尚未成熟,情绪调节、自我管控能力尚在发展阶段,本能追逐即时快乐,对远期的隐性危害判断力不足,极易被短平快的娱乐内容吸引。其次是家庭陪伴模式存在缺陷。部分家长简单采用硬性限制手机时长的管控模式,缺少平等沟通,缺少对网络内容的共同探讨,当现实生活缺少高质量亲子互动,孩子便转向网络浅层娱乐寻求情绪慰藉。三是学校网络素养教育仍有短板。以往心理健康教育多聚焦传统心理问题,对新型网络文化带来的隐性心理消耗关注不足,网络媒介素养教学碎片化,缺少常态化课程设计。四是网络平台环境因素问题。算法机制持续推送同质化娱乐内容,不断迎合青少年娱乐偏好,低价值娱乐内容获取门槛极低,未成年人保护的内容分级有待完善。

三、碎片化网络内容与中小学生心理健康管理措施与途径

(一)学生层面,激活内在心理自控力。解决碎片化网络内容带来的心理困扰,在于学生主体内在认知与自控能力的提升。首先要引导学生建立清晰的媒介认知,理性分辨内容价值,学会区分"放松娱乐"和"无效消磨时间",正视自身"明知无用,却不愿放下"的矛盾心理,看见心理内耗的危害。其次,练习简单的自我管理方法,设置娱乐的边界,例如约定娱乐时间,当出现无目的刷手机冲动时,用运动、阅读、手工等现实活动转移冲动;最后,引导学生发展兴趣爱好,在现实的目标行动当中获得成就感,减少对浅层网络刺激的心理依赖。

(二)学校层面,常态化开展网络与心理健康教育。如每周开设一节网络素养微课,结合校园真实案例,讲解碎片化网络文化的心理影响,把媒介素养融入心理健康课堂;布置"无屏日"实践作业,鼓励学生在特定一天放下电子屏幕,投入户外运动、阅读、家务劳动,之后撰写简短感悟,反思屏幕使用带给自身的心理感受;对出现拖延、情绪波动、持续心理内耗的学生及时开展个别心理辅导,引导学生走出被"鸡肋文化"裹挟的困境等。

(三)家庭层面,由硬性管控转向互动式引导。单纯强制没收手机、硬性限制时长容易激起逆反心理,家长应当转变思路,采取亲子共看共评短视频的互动模式,教会孩子批判性看待网络信息;丰富家庭现实生活,增加户外运动、家庭交谈等高质量陪伴,用现实中的愉悦体验替代浅层线上娱乐;和孩子一起共同制定家庭屏幕使用契约,尊重孩子合理的娱乐需求,协商确定使用时段,而不是单方面强制命令等。

(四)社会层面,优化面向未成年人的网络内容环境。平台应当优化算法推荐机制,完善未成年人网络内容分级标准,对短视频、短剧等网络产品进行内容分级,区分适合未成年人、谨慎观看、不适合未成年人的内容,为青少年建立内容防护屏障;要进一步优化青少年模式,不仅设置时长限制,还要主动推送科普、人文、艺术等高质量内容。监管部门要持续整治低俗、套路化的低质娱乐内容,为中小学生营造健康的网络空间。

科教新报
理论周刊
征稿启事

深耕教育理论研究
聚焦教育前沿热点

《科教新报》由湖南日报报业集团主管,华声在线股份有限公司主办,华声在线股份有限公司教育科技传媒分公司出版,是湖南省唯一一份教育专业报,国内统一连续出版物号CN 43-0044。为深耕教育理论研究、聚焦教育前沿热点、赋能湖南教育高质量发展,本报全新改版上线理论周刊,文章由报社官网、维普网双收录。周刊立足立德树人根本任务,紧扣新时代教育改革发展核心议题,致力于搭建全省教育系统理论研究、学术交流、成果展示的权威传播平台,欢迎教育研究者和从业者投稿。

投稿须知

1.来稿须为原创,严格遵循学术性、原创性、真实性、规范性相统一的原则,自觉恪守学术信誉,严禁一稿多投。稿件应为最新研究成果,不可将已公开发表过的作品或被本刊拒绝过的稿件稍加修改再发来。

2.须由本人联系发稿事宜,不可请他人(或中介)代替。

3.稿件观点鲜明新颖,分析独到深入,逻辑清晰,行文准确流畅,使用最新数据。

4.稿件一篇1500字(正文+参考文献),2篇3000字,以此类推。

5.如参考了其他文章,请注明参考文献,并在文中标明注释的具体位置,不可大段引用他人文章。

6.如论文是科研项目课题,请注明项目名称与编号,务必将项目信息加在论文的末尾处。

7.论文请以word文档发送,邮件主题和附件标题写明"作者姓名+文章标题"。

8.投稿请附上查重率,稿件重复率请控制在10%以下。

9.请在文末注明作者单位、部门、职称、地址、电话、邮箱等。

10.编辑部对来稿有删修权,不同意删修的请在来稿中注明。

投稿邮箱:lilunzhoukan@126.com 电话:0731-84326428

理论周刊