

五育并举,将促进心理健康 贯穿育人全过程

近年来,各级学校对于促进学生心理健康发展愈发重视。但是,如何让心理健康教育不仅仅停留在个别的活动层面,而是真正融入学校教学管理全过程,仍需更多探索和实践。

2023年4月教育部等十七部门印发的“全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)”提出,要通过五育并举促进心理健康,强调以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心。

德智体美劳五育,对于学生心理健康分别有什么作用?关注学生心理健康为什么要提倡五育并举?各方如何协同配合来为学生心理健康保驾护航?相关专家这样说。

五育并举有助于提高学生整体心理健康水平

西北师范大学校长、教授王占仁:五育涵盖了道德、智力、体育、艺术和劳动等多个方面,能够全面培养学生的各种能力和素养,使其在多方面得到发展,有助于提高整体心理健康水平。只有依靠五育紧密结合、相互作用,才能各尽所长,协调发展,让学生有更多的机会参与不同领域的活动,从而更好地认识自己的兴趣、优势和劣势,有助于形成积极的自我认知,也契合了培养优秀的社会主义建设者和接班人的目标。

琼台师范学院党委书记吕治国:心理健康是人的全面发展的重要体现,也是蕴含在五育之中的内在要求。五育是一个有机整体,其中的每一个“育”在地位上是平等的,在功能上是独立的,且各有侧重,彼此之间相辅相成、相得益彰,共同促进人的全面发展。如果只强调某一个方面,而忽视其他方面,则不利于人的全面发展,不仅无法发挥出其在促进心理健康方面的作用,甚至会影响学生的身心健康。

因此,只有五育并举,才能将促进心理健康贯穿于育人的全过程、各方面、各环节,在各有侧重中彼此依存、相互促进,共同指向学生心理健康发展,产生协同效应、互补效应和累加效应,实现“1+1>2”的整体育人功能。

寻求高质量心理健康教育的内涵式发展

中国人民大学心理研究所所长、教授俞国良:如何全面确立心理健康教育在五育并举中的重要地位、作用和价值,积极应对心理健康教育面临的挑战,寻求高质量心理健康教育的内涵式发展,是值得我们深思和探讨的问题。

德育中的心理健康教育,首先应把“立德树人”放在第一位,在此基础上进行心理健康教育工作的具体设计和开展。应以学生的身心特征为起点,遵循由浅入深、由易到难、随年龄增长呈现螺旋上升的教育规律。要把德育涉及的内容与心理健康教育的目标相互交叉融合,引导学生“扣好人生第一粒扣子”。

智育中的心理健康教育,一是重视智力,在发展学生智力时,应侧重对学生的思维训练,并基于学生现有的心智水平,通过观察、注意和想象等积极心理品质的培养,进一步开发学生的心理潜能。二是培养创造力。心理健康水平愈高,其创造力也愈高;同时,创造力愈充分发展,愈能进一步提高心理健康水平。三是注重非智力因素。关注学生兴趣、爱好、习惯、动机、人格特质等,并优化其情绪智力,从而进一步充分发挥学生学习的积极性和创造性,这是智育和心理健康教育的共同努力方向。

体育中的心理健康教育,要注意以下四点。第一,在体育教育中强调帮助学生提升“身体自尊”。让学生通过“身体自尊”的获得感提升自我概念,从而使其学会善用身体的潜质。第二,强化学生的情绪调适能力。教育学生通过体育锻炼宣泄、释放、对抗消极情绪,学会有效控制和调适自己的情绪状态。第三,铸就学生坚强的意志品质。鼓励学生通过参加体育运动培养愈挫愈勇的顽强拼搏精神和直面困难、战胜困难的坚强意志品质。第四,提升学生的团队合作意识。

美育中的心理健康教育,关键在于重视学生的审美心理过程。因为学生在面对美好事物时,往往会把自己的主观情感转移到审美对象身上,然后再进行欣赏和体验,即移情或外射。可以通过开展一系列审美活动,诱发学生积极的审美情绪,以及愉悦的情绪体验,并不断熏陶、启迪学生的心智和心灵,从而维持心理的健康与和谐。

劳动教育中的心理健康教育,重点在于培养学生的劳动素养。第一是培养学生的劳动意识和劳动愿望,在此基础上,学生才能形成正确的劳动观念,进而表现出尊重劳动、热爱劳动的心理与行为倾向。第二是培养劳动技能,心理健康教育通过对学生劳动态度、劳动技能和劳动习惯的强化,让学生在动手实践、出力流汗的艰苦劳动中,培养坚强的毅力,从而获得受益终身的心理资本、精神财富。

多方协同联动,共同关心 关注青少年学生心理健康

北京师范大学心理学部部长、教授罗良:一是提升教师心理健康教育的意识和专业能力。学校应加强培养,使教师形成良好的心理健康教育意识和专业能力,以促进学生心理健康。二是增强学校管理人员和各级教育行政部门工作人员的顶层设计能力与统筹实施能力。学校或区域要基于学生心理发展特点和心理健康需要,对在五育中如何渗透心理健康教育、提升心理健康水平进行顶层设计,同时有效发挥每一种育人活动的作用,形成合力,提升心理健康教育的整体效果。三是深化五育并举促进学生心理健康的应用研究。目前,针对五育实践中如何促进学生心理健康的应用研究非常缺乏,也因此导致当前研究提出的很多具体策略和方法大多基于经验,缺少科学证据、有效性评估,导致其推广性和可重复性不佳。未来需要加强这方面的相关研究。

王占仁:促进学生心理健康,需要全社会的广泛支持。一方面,要在国家层面出台专门的、具有可操作性的政策,指导学校建立心理健康教育的新平台,打造学生心理健康教育与五育相融合的工作模式。另一方面,积极调动心理健康教育机构、群团组织、新闻媒体等社会资源,加强舆论宣传,倡导全社会、全员主动自觉地学习和接受科学的、常规的心理健

康知识,借助家风家教建设,发挥家庭对学生的情感支持、行为养成、道德培养、心态塑造等方面的基础性作用,共同营造良好的社会氛围。

吕治国:促进学生心理健康是一项复杂而系统的工程,要整合资源、促进多方联动,构建起党委政府、教育部门、学校、医疗机构、社区、家庭等多元主体上下贯通、左右联动、整体发力的工作机制。据光明

教育叙事

爱如春日暖阳

陈 豪(湛江市第三十七小学)

“老师,郑晓蒙又欺负人了!”班干部何急急匆匆跑进办公室向我汇报。瞬间,愤怒像山洪爆发般迅速地聚集到我的心头。接班不到一个月,这家伙已是第四次欺负同学了!我快速地来到教室,看见两个当事人均脸红耳赤,怒目圆睁。

忽然上课铃响了,我压住心头的怒火,连忙让值日班长组织同学们做好课前准备。

教室很快就恢复了平静。我向上课老师简单地说明了情况,叮嘱她一定要关注下两个当事人。回到办公室,我再次翻开上任班主任老师留下的学生个人资料,了解郑晓蒙的成长背景。掩卷而思,这件事能全怪他吗?假如他在与同学争吵时,有人劝说;假如他动手时,有人制止,他会这样吗?

第三节课是语文课,为了及时压制住班上那股事不关己、推波助澜之风,我决定上一节以“关爱”为主题班会课。考虑到两个当事人可能不宜参与,便让数学老师带他们到办公室自主学习。

在班会上,我声色俱厉地批评了当时推波助澜的同学,并让全班进行换位思考:“当你犯错误的时候,你最想老师或同学用何种方式来对待自己?”“若时间能倒流,怎样才能避免这件事发生?”

在讨论中,学生们深刻认识到同学之间要互相尊重,多点宽容,多给予集体的温暖。往后的日子,大多数学生言出必行,下课时,主动找郑晓蒙玩游戏,或是拿出好东西与他一起分享。

两周过后,轮到我们班升国旗。我想这是提高学生自信心的绝佳时机,于是,请同学们推选四名进步最快的同学参加。也许是郑晓蒙确实是进步了,也许是全班同学都想帮助他,几乎所有的同学都投票给他。升旗仪式过后,我对他说:“只要你改正自己的缺点,多尊重、多帮助同学,大家一定会喜欢你的!”

往后的几周里,郑晓蒙每天早早就来校,主动地帮忙打扫走廊,擦窗户,倒垃圾……看到他的进步,我不仅在班上表扬,还让几名“小记者”在学校广播站报道他的事迹。从那以后,郑晓蒙脸上总是绽开着灿烂的笑容。

天有不测之风云,几天后,郑晓蒙在院子里玩摔跤游戏时不小心摔断了手。这消息一传出,几个偶尔被他捉弄的同学暗地里高兴。怎样才能让郑晓蒙彻

底改掉坏习惯呢?我一直都在寻找最佳的方案。在一次晨会上,我告诉学生们:“郑晓蒙已经住院好几天了。现在,他很孤独。作为同学,我们应该为他做些什么呢?”课后,同学们纷纷通过打电话、探望等方式给郑晓蒙送去了温暖。十几天过去了,我又在晨会上说:“郑晓蒙出院了,但还需在家休养。他很挂念着大家,老师想让他明天回校与大家见面。大家打算用什么方式欢迎他的回来呢?”

“设计一张祝愿卡,全班同学都写上自己的心里话!”

“送他几束鲜花,让鲜花代表我们,祝他早日康复!”

“在班上营造家的氛围。在墙壁上挂上问候他的横幅。”

……

不到半天时间,教室上贴满了各式各样的问候语。

第二天早晨,学生来得特别早,眼睛都齐刷刷地盯着窗外,好像有谁在无声地指挥。“来了,大家准备!”班长罗文悦说。紧接着,副班长林应愿按下播放键,《朋友》这首歌瞬间在教室里回荡。当郑晓蒙踏进教室时,全班响起了雷鸣般的掌声。这时,我看到郑晓蒙的眼眶里闪动着泪花。这时,班长罗文悦抱着花篮来到郑晓蒙的身边说:“郑晓蒙,我们全班同学祝你早日康复!”这时,掌声又一次响起。郑晓蒙深深地向全班同学鞠了一个躬。教室随即响起热烈的掌声。郑晓蒙好像受到了鼓舞,把身子站得更直了,铿锵有力地说:“从现在起,我会尊重身边的每个人,让他们也能感受到我对他们的爱!”话音刚落,掌声雷动,教室立刻沸腾起来。

往后的日子,郑晓蒙好像换了一个人似的,学习变得刻苦了,与同学关系融洽了,还被同学推选为班干部呢。

老师的爱,同学的爱,就如春日的暖阳。孩子们沐浴其中,自然会开启心灵之窗口。



【漫画】集体的温暖。 田殷华 作

习作园地

佛山的春节

练启沅(广州大学附属小学)

自古以来,广东有着自己的春节习俗。比如我的老家——佛山,就有几种值得观赏的习俗。

在腊月二十三的时候,我们会祭灶王。但我们不会用糖,而是先放上清水白米,证明和灶王的关系一清二白,接着,放上甘蔗,这是灶王登天的梯子,还能吃。记得有一次,我偷吃了一根甘蔗,奶奶惊慌喊:“这是灶王登天用的,不能吃!”最

后,还要放上桔子和红糖,表示着大吉大利,红红火火。

在年初二的时候,我们会有开年饭,中间很多菜都取了个吉利的菜名,寓意吉祥如意。如烧肉为红皮赤壮,猪脔为大吉大利,还有生鸡,也就是公鸡,因为公鸡会打鸣,所以有生气。那天还要饮茶,并宴请亲朋好友,成为春茗。此外,这一天还是迎婿日,要好好招待自己的女婿。

到正月十五,我们会走过一座桥,桥的名字叫通济桥,走过这座桥就寓意来年会风调雨顺,五谷丰登。过桥还有一定的仪式,首先,让小孩拿一些春节的玩具,骑在大人头上,然后人人手里拿着生菜,寓意“生财”,再把生菜扔到大水缸里,就保愿望成真。

我爱我的祖国,爱我的故乡,爱我的故乡的习俗。

楼道 停放电动车

夺命只需100秒!



短路产生火花后

火焰温度130度。

30秒后

火焰温度升到310度,此时室温达到120度。

2分钟后

火焰温度680度电瓶车其它塑料件被引燃,室温达到180-220度。

2分钟后

整个电瓶车已经被火焰包裹,温度达到1200度,房间内的温度超过660度。

电动车短路后30秒出现明火,3分钟火焰温度1200度,火势达到顶峰,滚滚浓烟有毒气体以1秒钟1米的速度,迅速充斥整个楼道,切断居民逃生通道,居民一旦吸入3-5口剧毒气体就会昏迷,随后窒息死亡,一台电动车燃烧产生的毒气足以使上百人窒息死亡。

请广大市民切勿将电动车停放在楼道、出入口!



湛江市消防救援支队



抖音号



微信公众号



快手号

关注湛江消防 学习更多消防知识!