

立德树人——心理健康教育的教学创新与实践

苏 航

济南大学教育与心理科学学院 山东济南 250000

摘 要: 本文深入探讨了心理健康教育在实现我国立德树人教育目标中的重要性。文章从教学设计与实施的角度出发,探讨了如何在课程中有效融入心理健康教育的内容,采用学生中心、差异化教学和互动性教学方法,同时,文章还提出了通过跨部门合作、利用数字媒体资源、持续的教师培训以及家校合作等策略,有效克服实施心理健康教育时面临的资源限制、教师培训不足等挑战。最终,心理健康教育成为实现立德树人目标的关键部分,对于培养具有良好心理素质和道德品格的学生至关重要。

关键词: 心理健康教育; 立德树人; 家校合作; 教师培训; 社会支持

引言

心理健康教育在当代教育体系中扮演着至关重要的角色。在快速变化的社会环境中,学生不仅面临着学业压力,还要应对各种心理和情感挑战。在这种情况下,将心理健康教育纳入学校课程不仅是帮助学生应对这些挑战的关键,也是全面培养学生的重要方面。心理健康教育不仅有助于学生认识和管理自己的情感,还能提高他们的社交技能、自我意识和应对能力,这些都是成功的关键因素。

在我国,随着教育改革的深入,立德树人成为教育的核心目标^[1]。立德树人的核心在于培养全面发展的人才,不仅注重智力发展,还重视道德和心理健康的培养。这一教育理念强调的不仅是知识的传授,更是品德和心灵的塑造。因此,心理健康教育成为了实现立德树人目标的重要组成部分,它关注学生的内在发展和情感健康,助力学生形成健全的人格和积极的世界观^[2]。

本文围绕如何通过教学设计与实施在心理健康教育中更好地实现立德树人的目标展开。这不仅涉及到如何在课程中有效融入心理健康教育的内容,还包括教师如何采用恰当的教学方法和策略,以及如何评估和优化教学效果。通过探讨这些问题,本文旨在为我国的教育工作者提供实用的指导和建议,帮助他们在心理健康教育的实践中更好地实现立德树人的教育目标。这不仅对学生的个人成长至关重要,也对社会的长远发展具有深远的影响。

1 我国立德树人的教育政策背景

我国的教育政策历来重视全面发展,特别是近年来,

随着社会和经济的快速发展,对人才的需求日益多元化,我国的教育政策也逐渐强调立德树人的重要性。立德树人,即培养德才兼备的人才,不仅重视知识和技能的学习,更加重视道德、品格和心理素质的培养。这一政策方向体现了对教育目标的深刻理解和长远规划。在过去几十年里,我国的教育体系经历了重大的变革。其中,立德树人的理念已成为教育改革的核心。例如,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》明确提出^[3],教育必须面向全体,全面发展,着力培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。这一纲要不仅关注学科知识的传授,更强调品德教育和个人全面发展。

心理健康教育在立德树人中的重要性日益凸显。随着对青少年心理健康问题的日益关注,我国教育政策开始更多地强调心理健康的重要性。心理健康被视为学生健康成长的重要组成部分,对于培养学生的社交能力、自我意识、应对压力的能力等方面起着至关重要的作用。这不仅有助于学生的个人发展,也为社会的和谐发展奠定了基础。

例如,近年来推出的多项政策和指导意见,如《中小学心理健康教育指导纲要》等,都明确提出了心理健康教育的具体要求和实施策略^[4]。这些文件不仅为学校提供了心理健康教育的指导原则,也强调了教师在心理健康教育中的重要作用。通过这些政策的实施,心理健康教育已逐步成为中国学校教育的一个重要组成部分。此外,心理健康教育与立德树人的结合,在实践中表现为多种形式。学校不仅在课程中融入心理健康教育的元素,还通过课外活动、心理咨询服

务等多种方式，来促进学生的心理健康和道德素养的发展。这些做法不仅有助于学生解决学习和生活中的心理问题，还有助于培养他们成为具有良好心理素质和道德品格的人。

综上所述，我国的教育政策在推进立德树人的过程中，越来越多地强调心理健康教育的重要性。通过这些政策的实施，我国教育体系不仅在知识和技能的传授上取得了显著成就，也在培养学生的心理健康和道德素养方面取得了进步，为培养全面发展的新一代做出了重要贡献。

2 心理健康教育的重要性

心理健康教育在当前教育系统中扮演着极其重要的角色。随着社会的发展和教育观念的变化，心理健康教育不再仅仅被视为一种辅助性的教学内容，而是成为了学校教育的核心组成部分。在全面发展的教育理念下，心理健康教育旨在帮助学生建立健康的心理状态，培养良好的情绪管理能力，以及提高社交技能和自我认识^[5]。

心理健康教育对于学生个人发展具有深远的影响。首先，它帮助学生认识和理解自己的情绪和行为，从而更好地管理和调节自己的情绪^[6]。在竞争激烈和压力巨大的学习环境中，学生经常面临着焦虑、压力和挫折。心理健康教育通过提供应对技巧和策略，帮助学生有效地处理这些情绪，从而促进其心理福祉和整体健康。

其次，心理健康教育通过增强学生的社交技能和人际交往能力，有助于学生在学校和未来的生活中建立积极的人际关系。这不仅提高了学生的社会适应能力，还有助于培养团队合作和同理心等重要的人际交往能力。心理健康问题对学生的学习效果也有显著的影响。当学生经历情绪困扰或心理问题时，他们的注意力、记忆力和学习动机可能会受到影响。这不仅降低了他们的学术表现，还可能导致出勤率下降和学校适应困难^[7]。通过心理健康教育，学生可以学习如何有效地管理自己的情绪和压力，这对于提高学习效率和学术成就至关重要。

此外，心理健康教育还有助于预防和减少青少年时期可能出现的心理健康问题。通过早期的干预和教育，可以有效地减少焦虑、抑郁和其他心理健康问题的发生率。这不仅对学生当前的学习和生活有益，还对他们长期的福祉和职业发展产生积极影响。

综上所述，心理健康教育在当前教育系统中发挥着重要作用，不仅对学生的个人发展和学习效果有着深远的影响，

还对其长期的幸福和成功起到关键的支持作用。通过有效的心理健康教育，可以帮助学生建立起强大的心理韧性，为他们未来的学习和生活打下坚实的基础。

3 教学设计的原则与方法

教学设计是教育过程中至关重要的一环，尤其是在心理健康教育领域，有效的教学设计原则和方法对于实现教育目标具有决定性的影响。以下是一些关键的教学设计原则和具体方法，这些可以在心理健康教育中得到有效应用。

3.1 教学设计原则

学生中心：学生中心的教学设计强调以学生的需求和兴趣为核心，鼓励学生积极参与学习过程^[8]。在心理健康教育中，这意味着教学内容应与学生的实际生活经验相关联，并鼓励他们分享和反思个人经历。

差异化教学：鉴于学生的能力、兴趣和学习风格存在差异，差异化教学通过提供多样化的教学材料和活动来满足不同学生的需求^[9]。例如，对于心理健康话题，教师可以根据学生的年龄、理解能力和感兴趣的话题来调整教学内容和方法。

互动性：互动性教学鼓励学生之间以及学生与教师之间的积极互动^[10]，这对于心理健康教育尤为重要。通过互动，学生可以更好地理解和吸收心理健康的概念，同时培养社交技能。

3.2 具体教学方法

案例研究：通过分析真实或虚构的案例，学生可以更深入地理解心理健康问题及其对个人和社会的影响。案例研究不仅提供了丰富的学习材料，还激发了学生的批判性思维和解决问题的能力。

小组讨论：小组讨论是一种有效的教学方法，它鼓励学生分享观点，倾听他人的想法，并共同探索问题的解决方案。在心理健康教育中，小组讨论可以促进对心理健康主题的深入理解，同时增强学生之间的合作和沟通技能^[11]。

角色扮演：角色扮演活动可以帮助学生在安全的环境中模拟和体验不同的情境，从而更好地理解他人的感受和行为^[12]。在心理健康教育中，通过角色扮演，学生可以学习如何在各种情境中应对心理挑战，提高同理心和情绪管理能力。

反思性日记：鼓励学生写日记，反思他们的学习过程和个人感受。这种方法有助于学生更好地理解自己的情绪和行为，同时提高自我意识和自我反思的能力。

互动式演示：利用多媒体和互动技术（如视频、游戏、在线工具等）来呈现心理健康主题，可以吸引学生的注意力，并以更生动的方式促进学习^[13]。

结合这些教学设计原则和方法，教师可以创建一个支持性和互动性的学习环境，有效地促进学生的心理健康教育。通过这些方法的实施，学生不仅能够更好地理解心理健康概念，还能够发展必要的生活技能，为他们未来的个人和职业生活奠定坚实的基础。

4 实施策略与挑战

在实施心理健康教育时，学校和教育工作者面临的挑战是多方面的，但通过一系列创新和实用的策略，这些挑战可以被有效地克服或减轻。

首先，资源限制是许多学校在推行心理健康教育时面临的主要障碍。这种限制不仅体现在教材和设施的缺乏，也包括专业咨询服务的不足。在这种情况下，跨部门合作成为一种重要的解决方案^[14]。学校可以积极寻求与政府机构、非政府组织和私营部门的合作，这种跨界合作不仅可以为学校带来额外的资源，还能引入更多的专业知识和实践经验。

与此同时，教师在心理健康教育中的作用不可或缺，但他们往往缺乏必要的专业培训。为了应对这一挑战，学校需要提供持续的教师专业发展机会，包括线上课程和研讨会，以及与心理健康专家的合作机会。通过这些培训，教师不仅能够提升自己在心理健康领域的知识和技能，还能更有效地应对学生的心理需求。

另外，学生的参与度对心理健康教育的成功至关重要^[15]。为了提高学生的兴趣和参与度，学校可以通过创新的教学方法和紧贴学生生活实际的教学内容来吸引学生。例如，利用数字媒体和在线平台作为教学工具，不仅可以在资源有限的情况下拓宽教学的影响力，还可以通过互动游戏和社交媒体等方式激发学生的学习热情。最后，家校合作也是实施心理健康教育的关键^[16]。加强与家长的沟通和合作，确保家庭环境与学校教育的目标一致，这对于强化心理健康教育的效果至关重要。家长的理解和参与不仅能够加强学校教育的连贯性，还能为学生提供一个更加支持性的学习环境。

5 总结

本文深入探讨了心理健康教育在实现我国立德树人教育目标中的重要性。随着社会的快速发展，教育体系更加重视心理健康的培养，强调全面发展的重要性。心理健康教育

不仅有助于学生认识和管理自己的情感，还能提高社交技能和自我意识，对学生的个人发展和学习效果产生深远影响。在教学设计方面，采用学生中心、差异化教学和互动性教学方法，如案例研究、小组讨论和角色扮演，有助于创造支持性和互动性的学习环境，从而有效地促进学生的心理健康教育。

实施心理健康教育时，学校面临诸如资源限制、教师培训不足等挑战。通过跨部门合作、利用数字媒体资源、持续的教师培训以及家校合作等策略，可以有效克服这些挑战。这些策略不仅提高了教学质量，还加强了家庭和社会对心理健康教育的支持。

因此，心理健康教育是实现立德树人目标的关键部分，对于培养具有良好心理素质和道德品格的学生至关重要。通过有效的教学设计和实施策略，我们可以为学生提供必要的支持和指导，帮助他们在未来的学习和生活中取得成功。

参考文献：

- [1] 吴晨兰,朱羽,于慧婷.立德树人视域下供需适配的高职大学生心理健康教育课程优化策略探究[J].科技风,2023,(32):10-12.
- [2] 吴凤琼.立德树人视域下思政育人与心理育人融合路径研究[J].吉林工程技术师范学院学报,2023,39(10):17-20.
- [3] 李明芳.立德树人视域下医学心理学课程思政混合式教学设计——以“心理应激中介”为例[J].卫生职业教育,2023,41(19):14-16.
- [4] 叶卫华.立德树人视域下中语文课程思政教学实施路径研究[J].才智,2023(35):95-98.
- [5] 李清萍.创新中职德育思想政治课教学,落实立德树人根本任务[J].学周刊,2023(35):51-53.
- [6] 张俊峰.立德树人理念下高职思政育人体系建构路径初探[J].才智,2023(35):99-102.
- [7] 传承文化立德树人[N].人民日报,2023-11-19(005).
- [8] 顾伟芳.基于立德树人的小学班主任德育教学探微[N].科学导报,2023-11-17(B02).
- [9] 李才国.初中语文教学中“立德树人”育人理念的践行策略探究[J].语文教学之友,2023,42(11):9-11.
- [10] 刘姝.中国共产党人精神谱系融入高校“立德树人”全过程的逻辑与实践——以上海电力大学为例[J].成才之路,2023(30):29-32.

- [11] 姜泮城. 围绕立德树人根本任务争做新时代思政课“大先生”[J]. 教书育人(高教论坛),2023,(30):29-31.
- [12] 杨洪梅. 小学语文教学中落实“立德树人”的策略分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2023,(10):174-176.
- [13] 崔伟. 以体育德:新时代高校落实立德树人根本任务的新探索[J]. 体育教育学刊,2023,39(05):18-24.
- [14] 蒋翠莲;董秀丽;德吉曲珍. 立德树人育栋梁奋楫扬帆正当时[N]. 西藏日报(汉),2023-10-15(001).
- [15] 华姝. 坚守初心使命践行立德树人[N]. 贵州日报,2023-10-12(001).
- [16] 南丁. 传承崇文重教传统扛牢立德树人使命[N]. 赤峰日报,2023-10-10(T20).

作者简介:

苏航(1999—),女,汉族,江苏宿迁人,济南大学教育与心理科学学院研究生在读,研究方向为心理健康教育。