

学及心理健康教育的方法技巧,客观评价体育教育与心理健康教育的辩证关系,积极寻找体育教育与心理健康教育的结合点,为老师组织开展体育与心理健康联合教学活动奠定了基础。同时,老师还应主动学习素质教育等教学理念,将小学生心理健康与思维品质作为其筛选教学内容与调整教学方案的参考标准之一,利用新颖有趣、丰富多彩的体育活动来扩大其对小学生心理健康的积极影响力,帮助小学生调节控制自己的情绪及学习状态,锻炼小学生心理承受能力及抗压能力,引导小学生养成积极乐观的性格^[1]。

(二) 创设学习环境

体育教学氛围会影响小学生思想情感的变化方向与结果,大多数情况下,轻松欢乐与和谐温馨的体育学习环境会让小学生产生愉快欢乐的心情,给小学生带来积极乐观的情感体验,反之,乏味压抑的体育学习环境会让小学生产生沉闷压抑的感觉,进而对小学生心理健康产生消极阻碍作用,因此,老师可以通过增加新颖有趣的教学内容、创设灵活多样教学环节及使用轻松幽默教学语言、创新体育实践活动模式等途径来营造积极乐观的学习环境。另外,老师还应通过经常与小学生谈心聊天、尊重小学生选择等途径来构建和谐平等的师生关系,这些都对小学生体育综合能力及心理素质等产生持久而积极的影响。

(三) 拓展教学内容

老师既可以对体育教材内容进行拓展延伸,挖掘体育教材中与心理健康教育相关的知识内容,也可以从网络平台、课外辅导资料等获取更多教材中没有但小学生感兴趣的教内容,比如,足球比赛规则及比赛技巧等,让小学生在观看体育运动比赛顺利地走向属于自己的幸福彼岸。积极心理学认为,人的心理资源并不是无限的,由此形成开朗积极乐观的性格。因此,德育开展,可以考虑尽可能节省资源和增加心理资源。

(四) 创新教学方法

积极心理学为德育赋能

张亚娟

(广外附设外语学校初中部 广东 广州 510450)

[摘要]我国中小学德育目标是“把学生培养成爱国的具有社会公德的、文明行为习惯的遵纪守法的好公民”,其中“公德”“遵纪守法”“公民”等核心词所强调的是尊重规则和服从法律,显见地,这个过程必须以个人意愿的妥协或改变甚至违背为目的。

[关键词]心理学;德育赋能;激发

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.1200

积极心理学是20世纪末美国心理学家赛里格曼在美国率先提出的一种心理学主张,它倡导人们用一种积极的心态对人的心理现象和心理问题作解读,并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。积极心理学认为,人的心理资源并不是无限的,由此形成开朗积极乐观的性格。因此,德育开展,可以考虑尽可能节省资源和增加心理资源。

一、日常德育多样激发,为“赋能”储备资源

育人是学校最重要的功能,德育贯穿在学校的一切工作中,日常德育尽可能的采取多样态的方式,利用积极心理学,激发学生的积极心理,储备心理资源,为德育“赋能”。

(一) 获得生活信念,培养积极人生态度

信念是人的精神支柱,是人生力量的源泉。通过文学作品阅读、戏剧表演、主题班会等形式,帮助学生树立一个正确而又合理的生活信念,并有为此而积极探索、坚毅执着的人生态度,让学生在遭遇挫折、情绪低落时,仍然有信念、精神的支撑。“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺”,不完美才是真实的人生,不如意才是人生常态,经历波折坎坷,经历喜怒哀乐,是每个人成长的必经之路,唯有坚定的生活信念和积极的人生态度,“赋能”于学生,才会让学生宠辱不惊,遇强更强,在人生逆境之中,打怪闯关,未来的道路走得更加平坦。

(二) 习得积极思考,促进积极心理发展

“习得性无助”使人们失去动力,最后只能选择放弃努力,同理地,我们也可以让学生“习得性积极思考”,获得积极的心理资源。比如,在学生犯错或失败时,引导他们以积极的态度看待这些事或别人的评价。当学生遭受失败时,要让他尝试从失败中寻找希望,以乐观心态面对,并积极寻找解决之道。失败不可怕,但不要失去失败成为挥之不去的阴影,从而失去了再次尝试的勇气。德育常常采用关怀爱护、鼓励理解和自我教育这些民主温暖的方式,学生从中得到的是积极的期望(正如“罗森塔尔效应”),那么,他将会习得积极思考,对事物的态度更乐观,抗挫能力更强,这就为他储备了丰富的心理资源。

(三) 积极控制情绪,增强心理免疫力

为避免孩子生病,或染上流感,家长会想尽办法让孩子锻炼身体或注射疫苗来增强免疫力。同理地,想让孩子拥有积极乐观的心态,具备自我处理问题的能力,就要增强孩子的心理免疫力。人的行为无一例外地受到情绪影响,因此,德育过程中,要教学生辨别情绪,包括自己的和他人的,并学习调整负面情绪,强化积极情绪。在别人情绪不佳时,懂得如何应对,来缓解局面,自己情绪糟糕时,也能很快意识到,并主动调整,从而达成和谐友好的相处模式,这便增强了学生的心理免疫力。增强心理免疫力,还可以针对学生行为,进行合理地表扬和必要地惩罚。在这里着重强调的是,根据学生行为选择性地给予表扬,并请根据取得成果大小,区别性地进行表扬。虽然一般情况下,我们不建议采用惩罚手段,但事实上,德育似乎又无法回避惩罚,不得不惩罚时,也务必让学生明白,惩罚只针对特定行为本身,就是俗话讲的“对事不对人”,以惩罚的方式,让学生懂得要控制自己的情绪,要为自己的行为负责,合理表扬及适度惩罚,就是学生辨别和把控情绪,以积极情绪去应对,是另一种“赋能”。

老师组织开展体育游戏教学活动、情境教学活动及角色模拟教学活动,其中体育游戏教学活动可以让小学生独自完成游戏任务,也可以让小学生以小组为单位来共同完成游戏任务,锻炼了小学生竞争发展与团结合作能力;情境教学活动则给予小学生真切且不同的体育学习体验,提高了体育教学活动的感染力。同时,老师组织开展体育精神主题的辩论赛、演讲比赛及运动会,促使小学生以平和的心态来面对比赛的输赢,引导小学生养成科学合理的输赢观及学习发展观^[3]。例如,在学习人民教育出版社体育与健康1-2年级全一册《跳跃与游戏》相关知识时,老师让小学生以小组为单位参加班级跳跃比赛,鼓励小学生利用课余时间练习跳跃动作,提升跳跃能力,小组各成员之间相互帮助与监督,实现小组成员跳跃能力的共同提高。同时,老师还应表扬小学生在跳跃比赛中的优秀表现,及时发现并帮助小学生纠正错误的跳跃动作,让小学生在体育比赛中提升体育技能,锻炼小学生心理承受能力。

结语

正视传统小学体育中心健康教育渗透模式的弊端,充分认识到两者融合对提高小学生体育综合能力与心理健康素质的重要意义,通过更新教育理念、创新教学环节、补充教学内容等途径来促进小学生及小学体育教育事业共同发展。

参考文献

- [1] 顾春春. 试论小学体育教学中渗透心理健康教育的策略[J]. 课程教育研究, 2019(30): 202-203.
- [2] 包滢滢. 小学体育教学中渗透心理健康教育的策略研究[J]. 新课程(上), 2018(10): 234.
- [3] 高乐飞. 试论新时期小学体育教学中渗透心理教育的途径[J]. 家长, 2019(35): 13-14.

二、集体德育合理诱导,为“赋能”增加资源

(一) 集体中的归属感

专制家庭的亲子关系容易产生问题,冰冷压抑的集体也容易让孩子厌恶甚至逃避,究其原因,是孩子在其中没有归属感。校园、课堂里人性化、正能量的氛围,集体中的温暖和谐的师生、生生关系,会让学生在学校、班级产生归属感。所以校园文化、班级文化的打造,要着意让学生产生强烈的主人翁意识,最好是让学生参与校园、班级的布置、美化,例如通过张贴全班合照、学生绘画作品、负责班级事务等方式,让学生在集体、团队中,找到自己的影子,从而产生归属感,这会让学生感到安全、放心而且放松,在这种状态下的德育更具实效性。

(二) 集体中的价值感

如果一个人在集体中,没有价值感,没有感觉到自己被肯定或需要,他可能会受到打击,会出现逃避、生气等防御型情绪,这无疑是一种资源的消耗。因而,德育过程中,要尽可能让每个学生都感受到自我的价值,意即马斯洛心理需要层次中被“尊重”的需求。

(三) 集体中的人际交往

如果一个孩子喜欢学校,每天渴望去学校,那么他一定在学校拥有良好的人际交往。想要结交朋友、建立良好社交关系的学生,必须学会管理自己的情绪,运用积极能量,发挥性格优势,去建立友谊,更好地理解并宽容他人,维系友情,这对于学生建立社交意识,产生社会共情,以开放宽容的心态与他人共处是很好的学习过程,而在此过程中,学生最终收获的是管理情绪的能力、解决冲突的能力以及社交的喜悦,获得积极能量和积极人格。

三、应激状态下避免消耗,为“赋能”节省资源

说到“德育”,人们首先想到的是犯错时,被老师板着脸孔“说教”“批评”,以“惩罚”替代“育人”者。这些方式,无疑是被惯常使用的德育手段,但也被证明收效甚微,有时甚至适得其反。究其原因,就是面对犯错的学生时,教育者没有注意到去“唤醒”去“赋能”,有时只是单方面情绪的宣泄,或者急于“诱使”学生“承认错误”,以尽快“圆满解决”。而这些“德育”行为对于犯错的学生来说,“赋能”的作用不大,相反,此时他们或者很激动或者很懊恼或者很恼火或者很恐惧,但这些应激状态下的情绪,都是消耗能量,需要被“赋能”,教育者如果意识不到这点,不去帮助学生节省资源,那么“教育”有可能成为学生失控或崩溃的“最后一根稻草”。

结语

德育如何使学生作为“公民”遵纪守法、文明知礼,又作为成长中的“人”,拥有积极正面的信念乐观宽容的判断,积极心理学在德育过程中的运用,起到了很好的赋能作用。

参考文献

- [1] 贾迅,彭容容. 积极心理学视阈下的德育体系六要素研究[J]. 职业教育研究, 2016(5): 68-71.
- [2] 詹颖洁. 基于积极心理学的德育教育实践[J]. 赤子, 2019, 000(011): 226.