

心理健康教育融入中小学德育研究

曹海爽

滦南县教育局

摘要：本文深入探讨了将心理健康教育融入中小学德育的重要性的方法。通过分析心理健康教育在德育中的积极作用，以及心理健康教育与德育的密切关联，本文强调了将这两者相互融合的紧迫性。随后，我们详细讨论了学校、家长、社会有关机构和政府部门在推动心理健康教育融入德育中的作用。通过充分合作，我们可以培养更有社会责任感、道德观念和心理健康的学生，为社会的可持续发展和进步做出贡献。

关键词：心理健康教育；德育；学校；家长；社会机构；政府支持

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.083

随着社会的不断发展和教育理念的演进，心理健康教育逐渐成为教育领域的焦点之一。心理健康教育不仅有助于学生的心理健康，还与道德德育密切相关。本文将深入研究心理健康教育如何融入中小学德育，以提高学生的道德观念、社会责任感和情感智慧。首先，我们将分析心理健康教育对德育的积极影响，接着探讨它与德育的紧密关系。然后，我们将详细讨论学校、家长、社会有关机构和政府部门在推动这种融合中的不可或缺的作用。最后，我们得出结论，强调这种融合对学生和社会的长期发展都具有重要意义。

一、心理健康教育融入中小学德育的积极作用

（一）自我认知和情感管理能力的培养

将心理健康教育融入中小学德育中，首先体现在帮助学生培养自我认知和情感管理能力上。自我认知是指学生对自己情感、情绪和内在状态的深刻理解。通过心理健康教育，学生学会了如何识别并理解自己的情感反应，无论是积极的还是消极的。他们学会了面对生活中的挑战和压力，有效地处理情感困扰，从而更好地应对学校和社会生活中的各种情境。这种自我认知的能力不仅对个体的心理健康有益，还为德育提供了基础，因为它使学生能够更好地理解自己的行为 and 决策，进而更容易遵守道德准则。

（二）人际关系技能和社会责任感的促进

心理健康教育也在培养学生的人际关系技能和社会责任感方面发挥着重要作用。学生在学校和社会中需要与各种人相处，解决冲突，建立良好的人际关系。通过心理健康教育，他们可以学习有效的沟通、倾听和理解他人的需求和情感。同时，心理健康教育还鼓励学生关注社会问题，培养社会责任感。学生了解到他们的行为和决策不仅影响自己，还影响社会 and 他人。因此，他们更愿意参与社会活动，帮助他人，积极为社会贡献。这种社会责任感与德育的核心价值观密切相关，鼓励学生

树立良好的品德和为社会的发展作出积极贡献。

（三）学业表现和学习动力的提高

心理健康教育对学生的学业表现和学习动力有着积极的影响。通过帮助学生管理情感和压力，心理健康教育可以减轻焦虑和抑郁，从而改善学生的学习状态。学生更容易集中注意力，积极参与学习活动，并更好地应对学术挑战。此外，心理健康教育还能够激发学生的学习动力，使他们更有决心和热情地追求知识。这种积极的学习态度有助于学生取得更好的学术成绩，同时也培养了他们的自律和责任感。因此，心理健康教育不仅有助于学生的心理健康，还提高了他们在学业和德育方面的整体表现。

二、心理健康教育与德育的关系

（一）心理健康教育与德育拥有相同育人目标

心理健康教育与德育之间的紧密联系在于它们共享着相同的育人目标。首先，两者都致力于培养学生的全面素质，不仅关注了知识的传授，还包括了品德、价值观念和社会责任的培养。德育注重道德规范的传承，强调培养学生的社会责任感和公民意识。同时，心理健康教育旨在帮助学生获得情感智慧，提高自我认知和情感管理能力。这两个领域的共同目标是培养学生成为更全面、更均衡的个体，不仅具备知识和技能，还具备高度的道德和心理素养。心理健康教育与德育都关注学生的社会互动和人际关系。德育强调了学生在社会中的角色和责任，以及与他人之间的道德互动。心理健康教育则关注学生的情感表达和人际关系技能，帮助他们建立积极、健康的人际关系。这些共同关注有助于培养学生更具社会适应性和人际交往能力，使他们能够在社会中更好地融入和贡献。

（二）心理健康教育是德育组成部分

心理健康教育不仅与德育有着共同的育人目标，还应被视为德育的组成部分。这种融合具有重要的教育意

义，因为它强调了学生的道德发展与情感智慧之间的密切关联。心理健康教育可以为德育提供重要的支持和基础。通过帮助学生增强自我认知和情感管理能力，心理健康教育可以为德育提供关键的基础，使学生能够更好地理解和控制自己的情感和行为。这对于道德决策和行为非常重要，因为情感和情绪经常影响我们的道德选择。通过心理健康教育，学生可以更好地理解他们的情感和情绪，并学会以积极的方式应对道德挑战。心理健康教育可以帮助学生建立健康的人际关系，这也是德育的重要组成部分。德育强调与他人的正义、尊重和合作，这些都需要学生具备良好的人际关系技能。心理健康教育教导学生如何有效地沟通、倾听和理解他人，这些技能对于建立积极的人际关系和解决道德冲突至关重要。心理健康教育强调了社会情感智慧，鼓励学生在社会中发挥更积极的作用。这与德育的社会责任感密切相关，因为社会情感智慧有助于学生更好地理解社会问题，并参与社会改善活动。通过心理健康教育，学生可以培养出更高的社会情感智慧，这对于他们成为积极的公民和社会参与者至关重要。

三、心理健康教育融入中小学德育的对策

（一）学校完善心理健康教育，增强德育功能

1. 健全心理健康教育机制

在融入中小学德育的过程中，建立和健全心理健康教育机制至关重要。首先，健全的机制可以确保心理健康教育在学校中得到充分的关注和支持。这包括确保学校领导层的积极参与和支持，为心理健康教育分配足够的资源和时间。此外，建立明确的责任分工和管理体系，确保心理健康教育得以顺利实施。一个完善的机制还应该包括定期的评估和监测，以评估心理健康教育的效果，并及时进行调整和改进。

2. 正确发挥心理健康教育功能，提高德育工作的影响力

为了更好地融入中小学德育，必须正确发挥心理健康教育的功能，从而提高德育工作的影响力。首先，心理健康教育应该与德育内容和课程有机结合，确保德育与心理健康的教育目标相一致。这可以通过设计相关的课程和活动来实现，使学生在在学习道德原则的同时，也能够增强自我认知和情感管理能力。教师在这一过程中扮演着关键角色。他们需要接受培训，以便更好地理解心理健康教育的原则和方法，并将其融入德育教育中。教师的参与和支持是确保德育与心理健康教育协同发展的关键因素之一。

3. 学校成立心理健康教育专门机构

为了更好地融入中小学德育，学校可以考虑成立专门的心理健康教育机构。这个机构可以负责规划、组织和推动心理健康教育的发展，确保它与德育的目标紧密衔接。机构的设立还可以提供专业的心理健康咨询和支持，帮助学生处理情感问题和挑战，从而增强他们的情感智慧。此外，学校可以聘请专业的心理健康教育师资，为学生提供高质量的心理健康教育服务。这些专业人员可以与教师合作，共同推动德育与心理健康教育的融合，确保学生全面发展。

（二）教师学习掌握心理教育经验，提高德育水平

1. 提高教师群体的心理健康教育专业素养是实现心理健康教育与德育融合的关键一步。教师在这一过程中扮演着重要的角色，因为他们是学生的引导者和榜样。为了更好地融入心理健康教育，教师需要接受相关的培训和专业发展，以提高他们的心理健康教育专业素养。这包括了解心理健康教育的理论基础、教育方法和评估工具。通过专业培训，教师可以更好地理解学生的情感和心理需求，并能够为他们提供有效的支持和指导。他们还可以学会识别可能存在的心理健康问题，并采取适当的措施来帮助解决。教师的心理健康教育专业素养的提高将有助于确保德育与心理健康教育的融合更加有力和有效。

2. 德育内容贴近学生实际，重视学生的学习主体地位与参与意识

确保德育内容贴近学生的实际，并重视学生的学习主体地位与参与意识。这意味着教育内容和活动应该与学生的日常生活和经验相联系，以使道德原则更具现实意义。德育应该关注学生的实际生活挑战和道德困境，使他们能够将道德原则应用到实际情境中。这可以通过案例研究、讨论、角色扮演等方式来实现。同时，教育应该重视学生的学习主体地位，鼓励他们参与道德讨论和决策制定过程。这有助于培养学生的参与意识，使他们更加主动地思考和探讨道德问题。通过将德育内容与学生的实际生活联系起来，并注重学生的参与，可以使德育更加生动和有趣，同时也更加贴近学生的需求和兴趣。这将有助于促进学生的道德发展，并将心理健康教育与德育更好地融合在一起，以培养更具道德观念和心理健康的学生。

（三）发挥“家校联动”心理健康教育模式营造良好的家庭德育环境

1. 学校和家长在心理健康教育方面的沟通与配合

学校和家长之间的紧密沟通与合作对于成功融入心理健康教育与德育至关重要。学校是学生的教育机构，

而家庭是学生的重要社会环境，两者的互动可以产生强大的教育效果。首先，学校应积极主动地与家长分享心理健康教育的重要性的目标，让家长了解学校的教育愿景。通过定期的家长会议、沟通渠道和工作坊等方式，学校可以传达心理健康教育的重要性，并提供家长所需的支持和资源。同时，学校也应鼓励家长积极参与心理健康教育的活动和项目，以加强家校合作，共同关注学生的心理健康发展。家长方面，应该积极参与学校提供的心理健康教育，并与学校保持密切联系。他们可以了解孩子在学校的表现和需求，从而更好地支持孩子的心理健康。此外，家长在家中也可以创造一个积极的心理健康教育环境，鼓励孩子分享情感和问题，与他们一起探讨解决方法。通过学校和家长之间的合作，可以确保心理健康教育在学校和家庭中得到连续和有利的支持，有助于培养学生更好地应对生活中的情感挑战，提高他们的情感智慧和社会情感智慧。

2. 在家中实施良好的心理健康教育

在家中实施良好的心理健康教育对于学生的全面发展至关重要。家庭是学生成长的关键环境，家长在孩子的心理健康教育中扮演着重要的角色。首先，家长应积极倾听孩子的情感和感受，鼓励他们表达自己的情感。这有助于孩子建立自我认知和情感管理能力，培养积极的情感表达方式。其次，家长应提供积极的情感支持，让孩子知道他们可以在家中找到安全和支持。家庭环境应该是一个鼓励开放对话和理解的地方，让孩子感到可以自由表达自己的情感和需求。此外，家长可以教导孩子有效的情感管理技巧，帮助他们应对压力和挫折。这包括放松技巧、问题解决策略和积极思维方法等，有助于孩子更好地处理情感困扰。最后，家长可以与学校合作，了解学校的心理健康教育计划和资源，并将其扩展到家庭中。这种家校合作有助于确保孩子在学校和家庭中都能受到良好的心理健康教育支持。通过在家庭中实施良好的心理健康教育，家长可以帮助孩子建立坚强的情感智慧和情感健康，为他们的综合发展提供坚实的基础。这也有助于将心理健康教育与德育融合在一起，实现更全面的教育目标，培养更具社会责任感和道德观念的学生。

（四）整合社会资源，营造健康的社会心理环境

1. 社会有关机构对学校心理健康教育的指导和介入

社会有关机构对学校心理健康教育的指导和介入是确保该教育融入中小学德育的重要因素。这些机构在推动心理健康教育方面发挥着关键作用。首先，它们可以提供专业的知识和资源，帮助学校开发和实施有效的心理

健康教育计划。这包括最新的心理健康研究、教育方法和评估工具，有助于确保学校采用了科学、综合的方法。其次，社会机构可以为学校提供支持和合作机会，共同推动心理健康教育的发展。它们可以与学校合作开展项目、提供培训和支持教育者的发展。最重要的是，社会机构还可以充当监督者的角色，确保学校的心理健康教育符合一定的标准和质量要求。这有助于提高教育的效果和学生的受益。因此，社会有关机构的积极参与是将心理健康教育融入德育的关键一环。

2. 政府部门对中小学校提供相应的帮助

政府部门对中小学校提供相应的帮助同样具有重要性。政府在制定政策、提供资金和监督执行方面扮演着关键角色。首先，政府可以制定政策，明确要求学校将心理健康教育纳入其德育计划中。这种政策支持有助于确保学校将心理健康教育视为教育系统的一部分，而非辅助项目。其次，政府可以提供资金支持，为学校提供必要的资源，用于培训教师、开发教育材料和提供心理健康服务。政府的财政支持是确保学校有效实施心理健康教育的关键，尤其是对于资源匮乏的学校而言。最后，政府还可以通过监督和评估机制来确保学校按照政策要求执行心理健康教育。这有助于保证教育的质量和学生的受益，同时也鼓励学校积极推动心理健康教育的融入。综上所述，政府部门的积极介入和支持对于学校心理健康教育的成功融入德育具有重要意义。政府的政策、资金和监督可以为学校提供有力的支持，确保心理健康教育得到有效实施，促进学生的全面发展。这种政府与学校、社会机构之间的协作可以为培养更具道德观念和心理健康的学生奠定坚实的基础，有助于建设更健康、更和谐的社会。

结论

将心理健康教育融入中小学德育是一项至关重要的任务，它有助于培养更具道德观念和心理健康的学生，为社会的繁荣和谐做出贡献。学校、家长、社会有关机构和政府部门应共同努力，为这一目标提供支持和资源。通过紧密的合作，我们可以建立一个更加有利于学生全面发展的教育环境，使他们在道德和心理健康方面都能够取得成功。这将不仅有益于个体学生，也有益于社会的进步和繁荣。

参考文献

- [1] 厉彦霞, 孙桂礼. 融心理健康教育于中小学德育教育[J]. 读写算, 2021, 2(08): 33-34
- [2] 于文静. 心理健康教育融入中小学德育研究[D]. 河北经贸大学, 2019, 54(08)