

# 道德情感教育在中学生心理素质提升中的作用分析

赵晓溪 赵胜文

长春师范大学

**摘要:** 在当今快节奏的社会中,中学生如同初绽的花朵,既需知识的浇灌,更需心理素质的滋养。道德情感教育,这一融合情感与道德的教育方式,正悄然成为塑造中学生健康心灵的关键力量。本文通过问卷调查与校园观察发现,道德情感教育能显著提升中学生的自我认知、情绪管理、人际交往及社会适应能力。它不仅帮助学生在学业中站稳脚跟,更赋予他们在未来复杂社会中从容前行的底气。再结合理论与案例,揭示道德情感教育如何为中学生的心理成长插上翅膀,并为其全面融入校园教育提出切实建议。

**关键词:** 道德情感教育; 心理素质; 自我认知; 团队精神; 社会适应能力

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.233

## 引言

在日益激烈的社会竞争中,中学生的心理素质越来越受到社会各界的关注。中学生,在未来面对复杂、多变的社会环境时,心理素质的好坏不仅影响他们的学习成绩,更深远地影响他们的人生态度。因此,提高中学生的心理素质已经成为教育工作者和学者们关注的焦点。而在众多的教育形式中,如何将道德情感教育有效地融入到中学生的心理素质教育中,是值得我们深入探讨的问题。

### 一、道德情感教育的理论与价值

#### (一) 道德情感教育的基本理论

道德情感教育的核心,在于唤醒学生内心的道德共鸣。它不依赖说教,而是通过情感体验,让学生在真实情境中感悟是非。例如,一堂以“帮助他人”为主题的班会中,教师通过角色扮演,让学生体验受助者的感激与无助者的孤独。这种沉浸式学习,远比背诵道德准则更能触动心灵。心理学研究表明,青少年的道德发展与其情感体验密不可分。当学生因帮助他人而收获快乐,或因伤害同伴而感到愧疚时,道德规范便不再是空洞的条文,而是内化为行动的指南。比如开展“一日志愿者”活动,组织学生前往社区敬老院服务。活动中,学生们不仅帮助老人打扫卫生、陪伴聊天,还自发组织了文艺表演。活动结束后,许多学生表示,通过亲身体验,他们更加理解尊老爱幼的意义,并在情感上产生了强烈的责任感和归属感。这种真实的情感体验,远比课堂讲解更能激发学生的道德自觉和行为改变。

#### (二) 道德情感教育的教育价值

道德情感教育的独特之处,在于它能将抽象的道德概念转化为具体的行为动力。例如,某校组织“环保志愿者日”,学生通过清理校园垃圾,亲身体验环境保护的责任感。活动后,一名学生感慨:“以前觉得环保是

口号,现在看到干净的操场,才明白自己的行动真的有意义。”这种教育模式不仅培养学生的同理心,更激发他们的社会责任感。当学生意识到自己的行为能影响他人甚至社会时,他们的心理素质便从“被动适应”迈向“主动担当”。

#### (三) 道德情感教育在中学教育中的应用

道德情感教育在中学教育中的应用具有重要的实施意义。通过课堂教学的渗透,道德情感教育可以融入各学科内容,从而提升学生的道德感知能力。在日常班级管理中,教师借助角色扮演、情境创设等方式,培养学生的同理心与责任感。学校通过组织公益活动、志愿服务等形式,使学生在实践中体验关爱他人、服务社会的价值。学校家庭联动教育模式的推行,为学生提供多维度的道德情感教育支持。道德情感教育的综合运用,能为中学生心理素质的全面发展奠定坚实基础。

## 二、中学生心理素质的内涵与测评

#### (一) 中学生心理素质的概念及特点

中学生心理素质是个体在青春期阶段表现出的相对稳定的心理特征和能力体系,其内涵广泛,涵盖情绪、认知、行为等多方面。心理素质是学生在应对学习压力和社会环境挑战时所表现出的心理适应能力的重要基础。中学生心理素质的核心在于内在心理潜能的发掘与平衡,包括自我认知能力、情绪调控能力以及人际交往能力等多个维度的综合表现。这一阶段的心理素质具有动态性和可塑性,受到身心发育特征、家庭教养方式,以及同伴群体互动的显著影响。由于中学生的认知发展尚处于成熟过程,其心理素质表现出情绪波动较大、自我意识逐步增强、社会适应性不稳定的特点。对心理素质的深入理解和科学测评,不仅有助于准确把握个体差异,还能为心理健康教育干预策略的制定提供理论依据。

### （二）中学生心理素质的主要构成要素

中学生心理素质的主要构成要素包括多方面的心理特征，这些特征在一定程度上决定了中学生的心理健康水平和社会适应能力。自我认知能力是重要组成部分，包括对自我价值、能力和角色的准确认识，在个人成长中起到基础作用。自我调节能力是必不可少的，它表现为在面对压力与挫折时的情绪控制和心理平衡能力，有助于维护心理健康。情绪控制能力是心理素质的重要指标，包括对消极情绪的识别、控制与管理，对于保持积极心态至关重要。人际交往能力同样重要，它涉及与同伴、教师及其他社会成员的良好互动和沟通能力，是中学生融入社会的基础。团队合作精神和责任感作为心理素质的重要延展，也体现了学生在集体中的贡献意识和社会适应能力。

### （三）中学生心理素质的测评方法

中学生心理素质的测评方法主要包括问卷调查法、行为观察法和心理测试法等。问卷调查法通过设计科学的题项评估中学生心理特质；行为观察法通过记录其行为表现评估心理状态；心理测试法利用专业测试工具分析其情绪和认知能力，综合评估其心理素质水平。例如，一名学生在模拟“班级选举落选”时，起初表现出沮丧，但随后主动祝贺当选者，并反思自身不足——这恰是情绪控制与自我认知的双重进步。

## 三、道德情感教育对中学生心理素质的影响

### （一）道德情感教育对中学生自我认知能力的影响

道德情感教育对中学生自我认知能力的提升具有重要意义。自我认知能力是中学生心理素质的重要组成部分，关系到个体对自身情感、行为、价值的全面理解与评价。道德情感教育通过丰富的道德观念传递与情感体验，使学生在参与过程中深入思考自身行为与内在情感之间的联系。通过开展讨论、反思及价值引导活动，学生能够更清晰地认识到自己的优点与不足，增强对自我发展的方向性规划。这种教育方式还可以促进学生内在价值体系的建立，使其在面对压力或冲突时更加具备自省能力与理性判断能力。研究表明，道德情感教育能够帮助学生形成更强的内驱力，更好地适应成长过程中的心理挑战，从而有效提升其整体心理素质，助力健康成长。

### （二）道德情感教育对中学生情绪控制能力的影响

道德情感教育通过引导学生正确认识和管理自身情绪，有助于提升其情绪控制能力。在教学过程中，通过故事情境、角色扮演等方式，唤起学生对道德情景中情感与行为关系的深刻体验，使其逐步形成积极的情感认知模式。这种教育能够帮助学生识别并理解自

身及他人的情绪，培养其对消极情绪的自我调适能力，从而避免冲动行为的发生。通过持久的道德熏陶，学生在面对挫折或压力时能够表现出较强的心理韧性和稳定的情绪状态。道德情感教育注重培养学生对他人情感的共情力，这种共情力在交流和冲突解决中进一步促进了学生的情绪平稳。综合作用下，中学生的情绪控制能力得以显著增强，为整体心理素质的提升打下坚实基础。例如在心理健康教育课中引入“情绪日记”活动，要求学生记录每天的情绪变化及其背后的道德情境。一名学生因与同学发生争执而情绪低落，但在教师的引导下，他通过日记反思自己的行为，意识到冲动言辞对他人造成的伤害，并主动道歉。这一过程不仅帮助他学会了情绪识别与调节，也增强了其道德责任感和人际和谐能力。

### （三）道德情感教育对中学生人际交往能力的影响

道德情感教育通过引导中学生理解他人情感、尊重他人观点以及培养同理心，显著增强其人际交往能力。通过关注他人的需求和情感，中学生能够更有效地与人沟通，形成积极的互动关系。道德情感教育还强调协作精神和情感表达技巧的培养，使中学生在团队合作中更加自信，并能够妥善处理人际冲突。这种教育方式在帮助中学生建立健康人际关系促进了和谐校园文化的形成，为心理素质的全面提升提供了支持。

## 四、道德情感教育对中学生社会适应能力的培养

### （一）道德情感教育对中学生团队精神的塑造

道德情感教育在塑造中学生团队精神方面具有突出的作用。通过培养团队合作意识，学生能够理解个体与集体之间的关系，增强对集体荣誉的认同感。道德情感教育注重激发学生对他人情感的共鸣，促使他们在合作中形成相互包容、尊重差异的态度，这为团队目标的实现奠定了情感基础。通过引导学生分享资源、共同解决问题，道德情感教育提升了他们在团队中承担责任的能力，使学生在合作中体验个人价值和成就感。与此教育过程中的角色扮演、模拟活动等方式有助于学生熟悉在集体中的沟通和协调机制，从而改善团队内部的互动质量。实践证明，这种以道德情感为核心的教育模式有利于中学生团队意识的增强，为其未来融入社会、承担团队角色提供了心理和行为保障。

### （二）道德情感教育对中学生社会责任感的培养

道德情感教育对中学生社会责任感的培养具有重要作用。通过在教育中融入关爱他人、尊重规则、保护环境等价值观，可以有效帮助中学生树立社会责任感。在教学过程中，设计真实的社会情境或团体活动，让学生亲身体验责任的意义，从而内化为自身的价值观。通

过经典案例的分享与讨论,学生能够领悟道德责任的深刻内涵,进一步增强社会责任感。在实践中,道德情感教育能够帮助学生形成对社会问题的敏感性和对他人需求的关注能力,从而逐步培养积极参与社会活动以及承担责任的主动性,这为促进社会和谐和学生全面发展奠定了重要基础。

### (三) 道德情感教育对中学生社会适应能力的提高

道德情感教育通过提升中学生的情感认知和行为规范,引导其形成良好的社会适应能力。在学习过程中,教育者通过情境教学和角色扮演等方式,使中学生更好地理解社会规则和人际交往技巧,从而提高对社会环境的敏感性和反应能力。道德情感教育还强调的集体合作意识和责任担当精神,能够帮助中学生在复杂的社会情境中处理冲突、建立关系并有效应对各种挑战。通过培养积极的情感体验,中学生逐渐形成自信心和抗挫能力,为其适应社会奠定重要心理基础。

## 五、基于道德情感教育的中学生心理素质提升策略

### (一) 增强中学生道德情感教育的意识

增强中学生道德情感教育的意识是提升其心理素质的重要基础。中学生正处于价值观养成的关键阶段,道德情感意识的形成和发展对其个体心理成熟具有深远影响。为此,应通过教育内容的渗透与实践活动的结合,促使学生理解道德情感的内涵和重要性。课程设计中需融入丰富的道德情感元素,如经典案例分析、文学作品赏析以及历史人物事迹等,以激发学生的情感共鸣。通过班级活动、团体合作和社会服务等方式,加强学生的体验式学习,引导他们在实际情境中感知和反思道德情感。家庭与学校之间的联动也至关重要,应建立有效的沟通机制,引导家长在日常生活中注重孩子道德情感意识的培养,为其成长提供全面支持与保障。

### (二) 引导教师进行有效的道德情感教育

引导教师进行有效的道德情感教育,是提升中学生心理素质的关键环节。教师作为教育的实践主体,其教育理念与教学行为直接关系到道德情感教育的质量与效果。应强化教师的道德情感教育意识,通过专题培训、研讨会等形式,使教师深入理解道德情感教育的重要性与内涵。优化教师的专业素养,帮助教师掌握多样化的教育方法,如情境体验教学、问题解决教学等,以激发学生的情感共鸣和道德认知。教师应注重言传身教,以自身的道德行为成为学生的榜样,营造良好的师生互动氛围。通过加强教师对学生心理特点的把握,紧密结合学生的实际情况实施教育,能够更精准地发挥道德情感教育在塑造心理素质中的积极作用。

### (三) 创设有利于道德情感教育的环境

创设有利于道德情感教育的环境对于中学生心理素质的提升至关重要。构建以价值观养成为核心的校园文化,通过主题活动、榜样示范等形式,使学生在潜移默化中感受道德情感的熏陶。优化师生互动环境,营造尊重、理解与包容的氛围,促进学生心理与情感的健康发展。完善家庭、学校和社区之间的协作机制,将道德情感教育外延至社会生活场景,形成全方位的支持系统。通过多维度环境的协同作用,中学生可在积极的人文环境中塑造健全心理素质,提升个人和社会适应能力。

## 结语

本文深入探讨了道德情感教育在中学生心理素质提升中的作用,揭示了道德情感教育能够有效提升中学生在自我认知能力、自我调节能力、情绪控制能力及人际交往能力等方面的心理素质,并有助于培养其团队精神和社会责任感,提高社会适应能力。然而,当前对道德情感教育的研究还存在一定的局限性,主要体现在教育实践的深度不足和理论研究的广度有限等方面。因此,未来研究可以从以下几方面进行深入:首先,研究应涵盖更广泛的群体,包括不同年龄段、不同地区和不同文化背景的中学生;其次,应进一步强化以实证研究为主体的实践探索,进一步提升道德情感教育的实效性。总的来说,道德情感教育是一种重要的教育模式,具有显著的育人效果,对于提高中学生的心理素质,培养健康和谐的社会个体具有重要的意义。我们期待通过不断研究和实践,更好地理解和实现道德情感教育在中学生心理素质提升中的作用,从而为我国中学生的健康成长提供有力的支持。

## 参考文献

- [1] 段菱梦. 浅谈教师心理素质与初中学生心理健康教育[J]. 好日子, 2021, (01): 00014-00014.
  - [2] 付晨曦. 射击教学中学生心理素质训练分析[J]. 进展: 教学与科研, 2020, 15(10): 160-161.
  - [3] 刘辉. 中学生素质教育与心理素质教育相结合之路[J]. 新课程, 2021, (37): 101-101.
  - [4] 梁健, 徐世军, 杨裴, 曾聪. 素质拓展课程提升大学生社会适应能力的实践研究[J]. 体育科技, 2022, 43(03): 119-122.
  - [5] 何晓燕, 郭成, 李佳忆, 杨勇, 熊天生. 职业中学生社会适应与父母教养方式的关系: 心理素质的中介作用[J]. 西南大学学报: 自然科学版, 2023, 45(02): 1-11.
- 作者简介: 赵晓溪(1992.07—),女,汉,吉林长春,本科,研究生在读,研究专长: 学科教学。