

宽容心理品质的内涵与培养策略

金小凤

(长春市双阳区太平镇中心小学 吉林 长春 130600)

【摘要】 宽容是一种积极心理品质。发自内心的宽容则是内在情感和外在行为的和谐表现，是宽容的真正形式。

【关键词】 宽容心理品质；教师；学生；宽容治疗过程模型

目前，随着积极心理学运动的发展，六大美德24项积极心理品质的提出，越来越多的研究者们开始关注积极心理品质的研究。

著名作家房龙在他的名著《宽容》中曾经引用《不列颠百科全书》关于宽容的定义：宽容即允许别人自由行动或判断；耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点或公认的观点不一致的意见。

在心理学领域，宽容是一种积极心理品质，可以为人们带来良好的体验，心理学将宽容定义为一种心理过程，即人们受到不公正的侵犯后，从情绪、认知和行为三个方面发生转变，放弃对侵犯者消极的情绪、判断和行为，不再渴望报复侵犯者的内部心理过程。

特雷纳(Trainer, 1981)将宽容分为角色期待的宽容、权宜之计的宽容和发自内心的宽容三种。前两种宽容表现为内在的矛盾和与冲突，发自内心的宽容则是内在情感和外在行为的和谐表现，是宽容的真正形式。

宽容是一种自我保护的机制，因为宽容可以促进人们的身心和心理的健康，形成积极的情绪，表现出亲近社会行为，形成良好的人际关系，进而提高身体免疫力，维持良好的心态。

心理健康教育是真正体现“以学生为中心，以学生发展为本”的现代教育。在这个价值多元化的时代，宽容精神愈显重要。现代的孩子多是独生子女，即便是二孩家庭出生的孩子，很多以自我为中心导致学生极度个人本位。在中小学这个人格理念形成的关键时期，培养学生的宽容心理品质是学校和教师的首要任务。根据笔者的班主任和教学经验，总结出一些培养学生宽容心理品质的策略。

一、师者身正为范，宽容以待成长中的学生，潜移默化地培养学生的宽容心理品质

宽容是教师的一种修养，是教师的一种美德，更是教师必备的基本素质。宽容因时而施、因人而异、因事而别，教师要把握好尺度，做到原则问题上不让步，是非面前不糊涂。“人非圣贤，孰能无过。”面对学生教师往往过多在意学生的言行，而忽略了自己言行对学生的引领。作为老师首先要起到榜样示范作用，教师只有尊重理解学生，才能做到宽容。

清晰地记得去年我在上完一节课研讨课后因忙于与大家讨论，没将优盘从一体机的USB口上拔出，一名学生将我128GB优盘弄得粉身碎骨。等我回来看到这一幕，我追问是谁干的？那名胆战心惊地低着头没敢看我，其他学生也都鸦雀无声。尽管优盘里有很多重要的文件不可复制，我还是冷静下来，淡然地说：“无论是谁我相信他都是不小心的，老师损坏一个优盘没什么，丢失的资料老师都可以重新再做，是老师一时疏忽忘记及时拔出优盘；但如果一个人如果没有勇于担当和承认事实的勇气，做错事后逃避，那就是我教育的失败，当老师的失败了。”那名听了立刻站了起来，满脸通红地说：“老师优盘是我擦黑板时拉动黑板用力过大撞击优盘弄坏的，对不起……”

在《放牛班的春天》这部电影中，马修老师以极致的宽容用音乐慢慢感化教养院的问题孩子，哪怕调皮的学生把墨水瓶砸到他的头上，他都什么都没说；面对孩子们一次次的恶作剧行为，马修老师都宽容以待。正是这种宽容如春风化雨、滋润孩子们的心田。作为老师应该向马修那样用自己的宽容和教育艺术让每个孩子得到最大的发展。

二、利用恩莱特(Enright, 2001)四阶段宽容治疗过程模型，感受宽容的过程，科学有效地培养学生的宽容心理品质

这一模型的四个阶段即发现伤害阶段、决定宽容阶段、实施宽容阶段和深化成果阶段。班主任和心理健康教师可以利用这一模型，在课堂教学中通过让学生不断感受宽容的过程来培养学生宽容的心理品质。

1、发现伤害阶段

发现伤害阶段的主要目的是帮助学生发现被伤害经历中的消极情绪，比如愤怒、对事件的过度关注等，而且意识到这些消极情绪都是正常的，感受是可以释放出来的，不用掩饰他们消极的反应，只有正视自己的消极情绪，才能做出改变。

2、决定宽容阶段

决定宽容阶段的目标是帮助学生确立宽容的意义，并区分什么是真正的宽容。当学生发现之前自己采取的策略，不能缓解心中的痛苦时，并开始思考是否愿意宽容，在慎重考虑后，受害者决定宽容，这时便可以进入实时宽容阶段了。

3、实施宽容阶段

实施宽容阶段的目标是帮助受害者形成认知性宽容，让受害者可以换位思考，主动站在对方的角度考虑，并理解对方的行为，而不是只沉浸于自己受到的伤害之中，只有受害者可以重新认识当时的伤害行为与侵犯者达到共情，才会愿意主动承担痛苦，放弃报复。这一过程中是道德馈赠的礼物。

4、深化成果阶段

深化成果阶段是为了深化受害者的宽容意愿，最终真正宽容侵犯者，此时的宽容不仅仅是单纯地原谅了对方，而且让受害者彻底放下了报复的念头，缓和愤怒的情绪。审视自己也曾伤害过别人，自己也渴望获得宽容，此阶段结束后，受害者会重新建立正义世界的信念，建立宽容的信念，这不仅仅是宽容本次的伤害，而是将宽容作为一种习惯，获得内心长久的释然与平和。

此外，我们可以通过课堂上不断练习宽容过程，来培养学生的宽容心理品质。可以安排这样的练习：请你回忆最近受到伤害或者感到被冒犯的事件，利用宽容治疗过程模型尝试宽容伤害过你的人，并与身边的同学分享你的宽容经历。或者布置慈心冥想的实践作业：每天进行慈心冥想20至30分钟，随着逐渐熟练，可以加入对侵犯者的祝福，而后仔细体会身心的变化。

三、通过校园文化和主题班会活动来深入培养学生的宽容心理品质

青少年正处于懵懂时期，这个时期如果教师在教过程中重视学生思想的引领，以古今中外的名人为例，用名人名言来引导激励他们，对宽容心理品质的深入培养具有推动作用。

例如，我们可以在学校的宣传栏或布置班级教室的软环境时选择提升学生德行的语言。如“宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。——莎士比亚”。“唯宽可以容人，唯厚可以载物。——薛瑄”同时教师可以组织以《宽容是一种美德》为主题的班团队会活动，开展《宽容的我》演讲大赛等活动，从思想上、行动上培养学生的宽容心理品质，以此提高学生的幸福指数，促进学生的终身发展。

参考文献

[1] 许维素《焦点解决短期心理治疗的应用》2019.2

部队官兵心理问题的方法探析

席 希

(国防大学政治学院 上海 201703)

【摘要】 在部队的管理中我们要掌握方法，及时发现官兵心理问题的苗头，避免不必要的非战斗减员，为提升战斗力打下坚实基础。

【关键词】 观察法；谈话法；测量法

一、克服定势，全面发现

心理问题排查尤其要关注七类重点人员，即：新兵、藏区疆区维稳官兵、成长进步受挫官兵、婚恋受挫官兵、性格心理有缺陷官兵、家庭困难突出官兵、相对后进官兵，但同时也强调要全员纳入，不留死角，然而在心理定势的影响下，很多干部骨干对容易患上心理问题人员的认识有片面性，存在着视野上的盲区、盲点。一是避免紧盯后进层，忽视先进层。这一点可能受到晕轮效应影响，即一好百好，一差百差，评为先进，连心理都健康，评为后进连心理健康水平也差。事实上工作先进不代表心理健康，二者不存在完全的对应关系。二是避免紧盯战士而忽视干部。不仅是战士，基层部队的干部尤其是普连职干部，处于事业的爬坡期，人生的负重期，应激源更多，压力更大，容易患上各种心理疾患。三是避免紧盯严重心理疾患，而忽视一般心理问题。在许多干部骨干心中，疯疯癫癫的精神病官兵是最容

易引发安全问题人员，这是一种片面认识。事实上，一般心理问题如果不能得到及时疏导化解，有可能上升到严重心理疾病，成为安全隐患。

二、掌握方法，及时发现

(一) 细心观察“看”出来——观察法

观察是获得官兵生活工作情况的最直接的途径。观察的总要求是“有目标、有计划、多角度、不间断”。此外，观察要注意以下几点：

一是隐蔽观察。使被观察的官兵处于无意识、无觉察的状态非常重要，这样可以避免被观察官兵的“阻抗”行为，也就是有意掩饰和回避行为，保证获得被观察官兵的内心世界和外显行为的自然性和客观性，从而使信息具有准确性和可采纳性。否则，如果被观察的官兵觉察到别人在观察自己，有的可能感到反感，有的可能故意制造假象，掩盖真实内心世界，造成心理工作在发现环节上的被动。

二是系统观察。指导员要善于做到眼观六路、耳听八方，善于从各方面反馈的信息中捕捉重要情况，使自己做到耳聪目明，有动即知。在内容上，要做到以下“五看”：一看言谈话语，有无非理性观念；二看行为举止，有无异常行为；三看喜怒哀乐，有无负性情绪；四看饮食睡眠，有无超常变化；五看书信来往，有无特殊反映；在渠道上要做到：从干部骨干反馈的信息中发现；从战士反馈的信息中发现；从与战士家庭联系的信息反馈中发现；从驻地政府和群众反馈的信息中发现；从战士的乡邻友好反馈的信息中发现；从上级和友邻提供的情况中发现；另外，观察还要做好记录，好记性不如烂笔头，长期记录，可前后对照，判断趋势。

三是察心察势。要善于发现蛛丝马迹，做到察心察势。观察不仅仅是用眼睛去看，还要用心去听，用经验去看，用知识去看，用智慧去看。光看事物的表面不行，必须由表及里，由此及彼，要看特征、看神态、看背景、看异常、看预兆、看趋势、看人心，总之，观察的最高境界就是察心察势。

(二) 引导官兵“说”出来——谈话法

谈心交心是经常性思想工作和心理工作通用的方法途径。一般要求是：放下架子平等谈；个别人员重点谈；忽冷忽热反复谈；进步受挫鼓励谈；小毛病启发谈；以静制动耐心谈；相互信任诚恳谈；大小道理结合谈；人员流动事先谈；稳定时期普遍谈；不急不烦经常谈。

在谈心交心时，我们既要注意谈的内容，也要注意谈的形式、方法和技巧，总之要做到有效沟通。比如找一位战士谈心，当他敲门进来时，我们应该起身并迎上前去，招呼对方坐下。要注意双方的坐姿，最科学的应该是双方的膝盖呈90度方向。切忌面对面坐，因为这样对对方的压力是最大的。他的职务、阅历等各方面都处于劣势，他会有拘束感、被审判感，会紧张、焦虑，影响沟通交流的顺利进行。坐下来后，应该鼓励对方诉说自己的想法或遭遇，在他倾诉的过程中，我们要注意既要捕捉其言语信息，又要捕捉其非言语信息。通过其言语内容、身体姿态、微表情等来分析其认知状态、情绪状态和思想状态。当然，需要强调的是，期间无论他

说了多么极端、错误或者荒谬的话，我们要做的首先是倾听，而且是积极倾听，当他讲完后，我们开口要说的第一句话永远都是一种模式，那就是：“我很理解你的心情！”，而“我很理解你的心情！”这种模式的话，没有急于否定或肯定他，是一种心与心的沟通，是一种感情的交流，在心理学上这叫“共情”，对方感受到你传递的温暖、理解之意后，自然会投桃报李，进一步敞开心扉。要想谈出效果谈出效率，必须不让对方产生逆反心理为最大前提。

(三) 借助量表“测”出来——测量法

对一些潜在的、有迹象的、群发性的心理问题，在条件许可的情况下，应定期或不定期地进行测试。心理测试是了解官兵心理脉搏的重要手段，在实际工作中，我们应注意以下几个问题：

一是要慎重选择测验量表。任何测验量表，都有着特定的检测功能和严格的适应范围。实际工作中，必须选择可靠、可信的量表，即要有信度、效度和常模信度就是稳定性，效度就是有效性，常模即可供比较的社会平均。我们常用的发现官兵一般心理问题的测验有MMPI、SCL-90等，这些都是标准化的测验。

二是要注意心理测验结果效用。心理测验不是“包治百病”的“万能药”，不是了解官兵心理世界的唯一途径。心理测验的结果只能作为参考，不能作为定性依据。要准确把握官兵的心理脉搏，必须在细心观察和全面了解的基础上，结合官兵日常的心理和行为表现得出结论，而不能只图省事，仅仅凭借心理测验的结果下结论。此外，心理测验的结果，仅仅反映了官兵近期以来（通常为一个月或一个月）的心理属性和面貌，而不能代表官兵长期的、整体的、稳定的心理面貌。对此，我们要正确的认识。

参考文献

- [1] 武晓梅. 军人心理健康指导[M]. 黄河出版社, 2002.
- [2] 徐汕. “望闻问切”在发现官兵心理问题上的运用, 政工学刊, 2018(8); 67-69.

如何在高中政治教学中渗透德育

张晓龙

(贵州省毕节市第一中学 贵州 毕节 551700)

【摘要】 在高中政治教学中贯彻道德教育，既符合政治学科特点，也符合学生心理特征，同时也体现了新课程改革的目标。随着素质教育的深入，对学生的思想道德教育的要求也较应试教育有了很大的提高，素质教育在强调知识教育的同时，更注重学科德育的强化和渗透，这为我们政治学科和其他学科的德育渗透提供了更为广阔的舞台，让我们一线教师可以有更大的空间去在学科中渗透德育。在新时代，结合政治教学进行道德教育，应当注重形式的多样化，增强道德教育的趣味性和实效性。

【关键词】 高中政治；德育；渗透

对于学生来讲，高中是他们人生中非常重要的阶段，也是他们成长和发育的主要时期，高中时期如果能够受到良好的政治教育，则对他们形成正确的价值观、人生观和世界观会有很大帮助，将德育教学渗透到高中政治教学中不仅可以提高他们的道德修养，对他们未来的成长也非常有益。而且，德育教学已经成为新课标的根本要求，政治教师应该跟随新课标的改革步伐，不断改革创新教学方式，将德育教学逐渐渗入高中政治教学中，真正做到教书育人。

一、关注学生的日常生活，将实际生活与德育教学相结合

高中时期正处于学生成长的关键时期，很多学生的人生观、价值观还没有完全形成，高中政治教师对学生的日常生活和学习应该给予更多关注，通过观察学生的情绪及心理变化，进一步了解学生的思想动态，从细节入手，将实际生活与德育教学相结合，逐渐把德育教学渗透到学生的学习和生活中，帮助学生解决思想方面的困惑，引领学生树立正确的思想道德观念。在高中政治教学中除了要讲解教材中的理论知识外，还应该在此基础上结合学生的实际生活，从学生角度出发，了解学生的思想动态，真正为学生的心理需要和成长需求考虑，将理论与实际联系起来，引导学生树立正确的思想道德观念。例如高中政治中的货币章节，联系生活实际，货币涉及德育内容中的金钱观和消费观等，教师就可以将想要表达的观念渗透到政治教学中，讲完教材中的内容，教师可以让学生自由发言，阐述在日常生活中对货币的认识，对货币持一种什么样的态度，以及自身的消费观念等，学生间也可以相互讨论，当有错误的金钱观念或消费观念出现时，教师应该及时告知学生，并耐心地加以纠正，使学生能够辩证看待金钱，树立正确的金钱观。

二、利用时政热点，丰富教学内容

时政热点汇集了当下政治的最新动态，是高中政治中非常关键的教学内容，时政热点的内容多种多样，且非常复杂，变动性很强，但它们贴近生活，与生活息息相关。因此，时政热点里往往会涵盖很多德育内容。政治教师应该每时每刻都关注时政动态，发挥政治敏锐性，充分利用时政热点，将其落实到德育教育中。“富士康员工跳楼”这一事件曾轰动一时，将这一事件与政治教材中的“企业与劳动者”这一章节结合在一起，让学生自己思考和分析员工跳楼的原因，找出富士康企业和员工之间存在的问题，分析他们之间的矛盾，引导学生在面对工作和压力时应该做出正确抉择，使学生能够充分认识到在以后的生活和工作中一定要保持积极健康的心态，无论遇到怎样的压力和困难，都应该有正确的价值观和人生观。

三、合作探究，适时渗透

政治道德教育内容总是离不开时政热点，热点事件是直观的，但其可提取的道德价值是寓于对政治事件的认识、理解和评价上。高中生有着旺盛的求知欲，“真理越辩越明”，他们渴望追求真理，更反对枯燥的说教。政治老师可选择课本某些热点问题，指导学生课内知识、阅读补充材料，在掌握一定知识的基础上，自

己提出问题，并以小组合作的方式进行研究讨论，使学生逐步认识正确的观点，德育效果显然较好。例如：在讲授《政治生活》中“公民参与民主决策”时，我出了个辩论题：我市即将举行听证会，讨论在交通法规中是否增加禁止摩托车上路的规定。社会上对此有不同的意见，一种认为，摩托车噪音大，尾气污染重，不安全，易发生交通事故，建议禁止摩托车上路；另一种认为，摩托车方便，快捷省力，仍然是很多市民的有效交通工具，不能一概禁止。我将学生分成两组，分别收集整理材料，并挑选四名同学担任辩手，让学生在课堂上将自身的观点表达出来，在学生之间和老师与学生之间的循环对话过程中，学生的思维不断的碰撞。最后，我们共同提炼出一些切实可行的措施，并以信件的形式反映给了政府有关部门，让学生既提高了辩证分析社会热点问题的能力，也增强了他们的社会责任感。在高中政治课堂教学中，学生围绕一个热点问题，通过相互交流看法，甚至是交锋辩论，既能充分调动学生参与的积极性，提高了政治课堂效率，也能培养学生追求真理的态度和能力，陶冶学生的情操。师生之间相互交流合作，探究政治知识的形成，是新课程理念的要求，更是自我教育的一种形式。

四、社会实践，潜移默化

德育的终极目标在于把学生的思想内化为行为。而这目标的实现，单凭政治课堂教学是远远不够的，必须将政治课堂向课外延伸，开展丰富多彩的社会实践活动，如组织学生开展热点专题讨论会、影视作品评论会，或组织学生参观、调查、访问等形式，广泛接触社会实际，提高思想认识，增强情感体验，就会获得意想不到的德育效果。当然，强调重视社会实践活动，切不可把道德教育变为琐碎的行为训练和消极防范，无视人的价值、内涵和精神品性，否则德育就失去了生命力。德育是一项伟大的工程，是一个深刻的主题。在高中政治教学中贯彻道德教育，既符合政治学科特征，也符合学生心理特点，同时也体现了新课程改革的目标。作为一名政治教师，只要心中有德育这根弦，把它自然而然地贯穿在整个政治教学活动中，做到一枝一叶总是情。这时，你会觉得政治教学中的德育不但不是勉为其难，而且做起来得心应手。

随着社会主义市场经济的快速发展，一些不良思想、不正之风正在逐渐侵蚀人们的思想道德，高中时期的学生正处于成长发育的重要阶段，树立正确的人生观、价值观和道德观对他们来说十分重要。因此，将德育教育渗透到高中政治教学中非常有必要，它关系到学生的健康成长。政治教师应该高度重视德育教育，提高学生的思想道德水平，为社会培养更多高素质人才。

参考文献

- [1] 张福建, 牟树勤. 教育科学研究方法. 济南: 山东人民出版社, 1998.
- [2] 周英. 高中政治教学中的德育渗透策略探究[J]. 读写算(教研版), 2014(14): 304.