

心育与德育的整合探讨

——渗透式心理健康教育在小学班主任管理工作中的运用

裴千燕

山东省泰安市宁阳县磁窑镇实验小学

摘要:近年来,随着人们对心理健康和道德素质的重视,心育与德育的整合已成为学校教育管理中的一个热门话题。渗透式心理健康教育作为其中一个重要组成部分,在小学阶段班主任管理工作中得到了越来越广泛的应用。本文旨在探讨渗透式心理健康教育在小学班主任管理工作中的应用以及心育与德育的整合方式,从而提高学生的心理健康水平和道德素质,构建全面发展的教育体系。

关键词:心育与德育;渗透式;心理健康;小学班主任

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.02.224

引言

德育与心育是学校教育中不可或缺的组成部分,德育是对学生的道德和人生观进行教育,心育则是对学生的心理健康进行关注和疏导。在小学阶段,班主任作为学生成长过程中的重要角色,需要承担起德育与心育的引导和管理工作。因此,如何将心育与德育有机整合起来,为学生提供更全面的教育,是小学班主任所关注的重要问题。

一、小学生的心理发育特点

(一) 认知能力的发展

小学生在认知能力方面能够通过观察和思考自己周围的环境,形成比较准确的观点和判断,同时也能够逐渐掌握语言表达的技巧,从而更加自信和独立地表达自己的想法。在小学阶段,学生还开始逐渐掌握具体形象与抽象思维的能力。学生通过事物的实际操作经验和对于现实环境的观察,逐渐形成对于事物内部在时间、空间、数量等方面概括性的认知。在思想方面,学生逐渐具备了提出问题、解决问题和评价问题的基本能力,达到了认知能力的相对稳定发展阶段。此时的学生已经可以采用逻辑推理、归纳、分类和比较来组织和运用知识,也能够遵循和创造规律去解决问题和研究事物的本质和深层结构。

(二) 情感与社会交往的成长

小学生在情感和社会交往方面有了很大的进步,其能够对自己的情感体验进行简单的表达和控制,同时也能够和同伴建立更稳固的友谊关系,并逐渐明确自己在群体中的角色。除了认知能力的提升,小学生在情感和社会交往方面也有了显著的进步。在情感方面,小学生学会了逐渐表达自己的情感和感受,能够清晰明了地表达自己的需求和想法,并且在情感表达中有了更高的自

我控制能力。同时,在情感交流中也逐渐形成了对他人情感的理解和关心。

(三) 价值观和人生观的形成

随着小学生的认知和情感社会性的提高,其开始逐渐理解和思考更加深入的问题,如人生价值观和人生目标。小学生已经具备了与成人进行交流、探讨的能力,而这类问题也逐渐成了学生关注和思考的重点。在价值观念方面,小学生会逐渐具备简单的道德意识,对于对错、正义、平等概念会有一定的认识。学生能够在日常的生活中,通过观察和亲身体验,认识到道德行为所带来的好处,进而认识到道德与自我幸福的紧密联系。

二、渗透式心理健康教育在小学班主任管理工作中的应用

(一) 建立德育与心育的思想体系

渗透式德育和心育的管理是班主任在日常教学工作中需要进行的重要工作,要取得良好的效果,建立相应的思想体系,将德育和心育有机融合是必不可少的。在德育方面,班主任应该注重树立正面的价值观念,强调学生要具备诚信、责任、友爱、奉献、尊重、公正等价值观念,注重学生品德和行为习惯的培养,帮助学生形成正面的人际关系,建立健康的社会观和情感观念。在心育方面,班主任应该注重学生的情感体验和生理发展,帮助学生建立健康的心理态度,注重学生心理健康的培养,关注学生成长的各种问题和现象,认真对待学生的情感需求和心理状态,帮助学生提高应对压力的能力,积极面对生活的所有困难和挑战。此外,班主任也应该注重培养学生积极的心态和健康的人生观念,引导学生在未来的发展中志存高远,不断追求自己的梦想和目标。在进行渗透式德育和心育的管理时,班主任应该在价值观的建设、品德和行为习惯的培养、学生情感体

验和生理发展、心理健康的培育、积极的心态和健康的人生观念等方面积极探索和实践。只有将德育和心育有机地融合起来，班主任才能最大限度地发挥教育的作用，真正帮助学生实现全面发展，迈向更为成功的未来。

（二）加强教育实践与工具的应用

加强教育实践与工具的应用是班主任进行渗透式德育和心育有机整合的重要手段，在实践中，班主任可以通过开展班会、主题活动、心理辅导、课堂教学和课外活动等多种形式，注重学生道德素质和心理健康的培养。通过丰富多彩的形式，班主任可以引导学生树立正确的人生价值观念，积极培养其主动学习、健康生活的态度，在学习变得更加主动和积极的过程中逐步形成健康的人格特质。在渗透式德育和心育有机整合的过程中，班主任也要注重选择好的评价标准和方法，对学生的德育与心育成长进行有效的评价和指导。评价标准和方法的选择应该遵循科学、公正、全面的原则，注重学生的特质、学习能力、自我意识和自我管理能力和，帮助学生充分发挥自己的潜力和才能。除了标准和方法的选择外，班主任也需要进行有效的指导，无论是在班会还是个别谈心，班主任需要通过倾听、理解和引导，关注学生的思想动态和情感体验，引导学生发现自己的问题与不足，并从根本上解决问题，帮助学生更完善地实现自我发展。同时，班主任也要注重持之以恒的工作态度，不断学习并不断反思和总结，以不断提高工作质量，让每一个学生都能够获得整体性德育和心育的教育。班主任要加强教育实践与工具的应用，开展渗透式德育和心育有机整合，同时注重教育评价和指导。只有在这样的指导下，才能让渗透式德育和心育有机整合的工作更加有效，真正做好学生德育和心育的育人工作。

（三）建立师生间的信任和互动

班主任应该充分了解每个学生的个性和心理状况，密切关注学生的心理变化和学习状态，注重与学生之间的沟通和交流，及时发现和解决学生心理问题。师生之间的沟通和交流是密切师生关系的重要基础，也是学生得以健康成长的必要条件。班主任要遵循学生的思维方式和行为习惯，尊重学生的人身权利，化解矛盾和冲突，建立起良好的师生互信体系。同时，在班级管理中注重营造良好的班风和心态氛围也是不可或缺的。班主任要不断加强班级管理，让班级成为一个团结和谐、互帮互助、充满活力和朝气的集体。通过组织各类活动、培养学生志愿者精神、加强学生互动等方法，班

主任可以引导学生体验团队的力量，激发学生的创造力和想象力，让学生在成长中得到更多锻炼和成就感。在工作中，班主任还要注重与学生之间的关注和支持，以诚挚、温暖、关爱的心态面对学生，在班级中树立起积极向上的人文氛围，让每位学生感到自己受到教师的关心和爱护。建立师生间的信任和互动是在渗透式德育与心育工作中非常关键的因素。班主任要充分了解学生的个性和心理状况，注重与学生之间的沟通和交流，在班级管理注重营造良好的班风和心态氛围，让学生在班级中体验到美好的师生关系，从而取得更好的成长和发展。例如，班主任可以组织学生一起举办关于成长、友谊和情感的主题活动，在活动中向学生传达积极向上、正能量的理念和观点。班主任可以运用心理测试问卷等工具，帮助学生了解自己的思维方式和情绪状态，并引导学生寻找恰当的方法调节情绪，缓解压力。班主任要积极建立与学生的互动，精心设计各种形式的活动，注重与学生的交流互动，在实际实践中，才能取得理想的效果。

（四）开展心理健康知识教育

心理健康对于学生的成长非常重要，而小学阶段正是学生们心理健康发展的重要时期。因此，在小学班主任工作中，开展心理健康知识教育非常有必要。通过向学生介绍有关心理健康方面的知识和技巧，可以让学生了解自己的情感或者心理问题，并学习如何解决这些问题，帮助学生更好地发展自己的心理素质。在班会或者其他活动中，可以针对学生的特点，定期安排心理健康知识教育课程。例如，在举办主题班会时，可以邀请专业的心理教师或者心理医生来为学生们讲授有关心理健康方面的知识，让学生们了解自己内心的感受和情绪，并学习调节自己的情绪。除了在班会上开展心理健康知识教育，班主任还可以利用其他时间，比如在课余时间或者其他集体活动中，独立或是组织心理健康知识教育。例如，班主任可以组织“心理健康小讲堂”，让学生学习如何应对学业压力、发脾气、生病等问题，让学生们在轻松、愉快的氛围中学习掌握心理健康知识。通过开展心理健康知识教育，可以提高学生的心理素质，增强学生自我调节、抗压和应对挫折的能力，帮助学生更快地适应学校和社会生活。同时，班主任也要大力推广心理健康教育，在学校和家长中增强心理健康意识，为学生的全面发展打好基础。例如，班主任在班级开展心理健康公开课，公开课的主题可以是“心灵之光，健康前行”。在公开课上向学生介绍心理健康教育

的基本理念和内容，引导学生认识到心理健康的重要性，掌握保持心理健康的方法和技巧。在课程中，班主任可以重点介绍压力的产生与管理，失眠的原因与解决方法，情绪管理等内容。在讲解过程中，通过生动的案例、图片和视频等多种形式，生动形象地向学生展示心理健康知识。

（五）培养学生的自我管理能力和

渗透式心理健康教育的另一个重要方面是培养学生的自我管理能力和，这对学生未来的成长起着至关重要的作用。班主任可以采取针对性的方法，针对不同学生的特点，设计一些合适的活动，让学生学习如何自我管理情感和情绪。首先，班主任可以促进学生共同参与集体活动或进行有益课外活动，如组织带着学生们去野外考察、旅游等。这些活动可以让学生了解外界的丰富多彩，充分体验到生活的美好。在这些活动中，班主任应该鼓励学生们发表自己的看法和表达自己的感受，让学生感受到自己是有价值的，提高学生的自信和自我认同。除此之外，班主任应该鼓励学生在活动中积极与他人和谐相处，学习如何与人交流和合作，并培养学生的社交能力，帮助学生建立自信的人际关系。其次，在日常生活中，班主任也可采取一些方法，帮助学生培养自我管理的能力。例如，班主任可以组织一些小组活动，让学生一起完成一些任务。在这个过程中，班主任可以引导学生如何制定合理的计划、如何分配任务、如何协调好小组内部的关系等问题，让学生体验到自己的能力和责任感。当然，班主任在制定这些任务时，要尽可能地考虑到学生的实际情况，保证任务的合理性和可行性。班主任要通过各种方式来培养学生的自我管理能力和，让学生在学习中逐渐学会自我调节和管理自己的情感和情绪。这不但可以提高学生的心理素质，更能够在未来的社会生活中，让学生更好地适应各种情况，更好地迎接挑战和机遇。例如，班主任可以在班级中开展一次关于自我管理的活动。在活动中，邀请一位专业心理健康教育师来和学生进行交流和讨论，并采用游戏等方式来帮助更好地掌握自我管理技能。在活动中，可以首先向学生讲解了自我管理的概念，然后引导学生思考：什么是自我管理？为什么自我管理是重要的？之后，向展示学生如何通过诸如放松训练、呼吸控制、情绪转移等方法帮助自己管理情绪。随后，鼓励学生计划日程并再次强调自我管理的必要性，告诉学生如何通过制定计划来提高自己的自律性。在活动结束后，要继续引导学生巩固自我管理的方法和技巧。为了达到这个目的，可

以为学生制作了一份自我管理紧急手册。手册要覆盖各个方面的自我管理技巧，包括如何控制情绪、如何设定目标、如何有效地安排时间等，以便帮助学生更好地应对各种情况。

（六）构建文化氛围，促进学生心理健康

班主任可以通过搭建“课外文化”平台，给学生们提供一个交流和分享的平台，通过培养学生的兴趣爱好、鼓励学生进行音乐、舞蹈、绘画等创意活动，让学生在在学习之余得到放松和调整，同时也培养学生的积极心态和自我认知能力。除了开展心理健康知识教育、培养自我管理能力和，班主任还可以搭建“课外文化”平台，给学生们提供一个交流和分享的平台。这个平台不仅可以培养学生的兴趣爱好，还可以让学生在在学习之余得到放松和调整，同时也培养学生的积极心态和自我认知能力。在平台的构建中，班主任可以根据学生们的兴趣和特长，组织不同的活动，比如音乐、舞蹈、绘画等创意活动。这些活动可以促进学生的集体合作和交流，让学生们在欢乐的氛围中体验到自己的成功和进步，从而提高了学生的自信心和自我认知能力。在这个平台中，班主任也可以邀请外部专业人士来为学生讲授一些技能，创造更加丰富多彩的文化氛围。在平台的日常管理中，班主任也要注重激发学生的活力和创造力，让学生自主地参与到平台的运营和管理中。例如，班主任可以让学生们自己组织文化活动、策划会议、撰写报道等等，让学生感受到自己的价值和能力，激发学生的主观能动性和自我管理能力和。搭建“课外文化”平台有着非常多的好处，不仅可以让学生们在学习之余得到放松和调整，更可以培养学生的创意思维、社交能力和自我认知能力。班主任们应当积极推广这个平台，为学生的全面素质发展添砖加瓦。

结语

总之，渗透式心理健康教育和德育的整合是小学班主任工作的重要任务之一。班主任要充分发挥自身的优势，加强班级管理 and 教育，建立良好的教育体系，为学生的全面发展和健康成长提供良好的环境和条件。

参考文献

- [1] 刘永灵. 小学班主任实施渗透式心理健康教育探索[J]. 读写算, 2021(29): 50-51.
- [2] 陈晓雪, 徐静. 渗透式心理健康教育在小学班主任工作中的实施[J]. 家长, 2021(22): 81-82.
- [3] 张文雅. 渗透式心理健康教育在小学班主任工作中的研究[J]. 家长, 2020(07): 74+76.