

# 小议哲学教学中几个心理健康教育的知识点

何丹

湖北幼儿师范高等专科学校 湖北 武汉 430223

**[摘要]**要挖掘哲学中的心理健康教育知识点,探索心理健康教育的有效途径,帮助学生健康成长。可以运用意识的能动性原理,让学生认识到精神力量的强大;运用联系的普遍性原理,教育学生懂得良好人际关系的重要性;运用“两分法”原理,引导学生正确看待困难与挫折;运用内因与外因的辩证关系原理,引导学生认识成长的关键在自身;运用量变与质变的辩证关系原理,让学生懂得成功是坚持不懈努力的结果。

**[关键词]**中职学生;哲学教学;心理健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1185

中职学生正处于人生发展的关键期,他们正在由未成年人迈向成年人,他们的世界观、人生观和价值观也正在逐步形成。伴随着身体的快速发育,他们的生理和心理也发生着激烈的变化;并且随着学习内容和教学方式由普通教育向职业教育的转变,部分学生表现出不适应;再加之职业学校学生学习基础较薄弱,学习主动性不强,学习习惯和方法也不够科学等原因,在学习上普遍存在较强的挫折感。这些现象的存在,影响了中职学生的身心健康成长。

要通过多种渠道和途径对中职学生进行心理健康教育,帮助他们提高心理素质,帮助他们塑造健全人格,增强抗挫折能力,增强适应环境的能力。<sup>[1]</sup>中职学校开展心理健康教育,不仅要把心理健康教育课程的讲授作为主要途径,在各部门学科的教学渗透心理健康教育,也是重要途径之一。在众多学科中,哲学是关于世界观的理论体系,马克思主义哲学是科学的世界观和方法论,它在帮助学生树立科学的世界观、人生观和价值观方面具有较强的学科优势,是渗透心理健康教育的重要渠道。因此,要充分挖掘哲学中的心理健康教育知识点,不断探索中职哲学教学中心理健康教育的有效途径,帮助学生健康成长。

## 一、运用意识的能动性原理,让学生认识到精神力量的强大

马克思主义哲学在肯定物质对意识具有决定作用的前提下,又承认意识对物质具有巨大的能动作用。不同性质的意识对事物的发展起着不同的作用,正确的意识,对客观事物的发展起着促进作用;错误的意识,对客观事物的发展起着阻碍作用。

在教学中,可通过“望梅止渴”“破釜沉舟”等故事,包括医学上常用的“心理暗示疗法”等,引导学生给予自己积极的心理暗示,学会自我鼓励,保持乐观积极的心理状态,<sup>[2]</sup>让他们能更好地面对困难和挫折,更好地适应环境的变化。要引导学生长期、反复地对自己进行积极的心理暗示,让这种暗示自动进入他们的潜意识,进而影响他们的意识,最终成为一种良好健康的习惯。要教育学生一定要充分重视意识的能动作用,重视精神的强大力量,自觉地克服和纠正错误的思想意识,树立正确的思想意识,并用正确的思

想意识指导自己的行动。

## 二、运用联系的普遍性原理,教育学生懂得良好人际关系的重要性

唯物辩证法认为,一切事物都处于普遍联系之中,事物与事物之间,构成事物各要素之间都存在客观必然的联系,人与人之间也存在着必然的、具体的联系。人是各种社会关系的总和,人的活动和发展离不开社会的交往活动,人际关系的建立和发展,是人在社会中生存和发展的必然要求。

良好的人际关系是心理正常发展的重要条件之一,它能让人保持健康的个性,能使人们的生活更具幸福感。“天时不如地利,地利不如人和”里的“人和”就是指良好的人际关系。卡耐基研究发现一个人事业的成功,只有百分之十五归功于他的专业技术,其余的百分之八十五归功于其良好的人际关系和处世技巧,<sup>[3]</sup>这从另一个侧面说明了健康良好的人际关系对于成就事业的重要性。人与人之间是相互影响、相互制约的,要教育学生懂得与人交往的重要性,要重视与他人良好人际关系的建立,要主动、真诚地与他人进行交往。和谐、友好、积极、亲密的良好人际关系,无论是对自己,还是对他人都有着促进作用,反之不和谐、紧张、消极、敌对的不良人际关系,则会起着影响或阻碍作用。在中职学生群体中出现的,因人际关系紧张而产生心理问题或心理疾病,甚至导致悲剧产生的事例也不时见诸媒体,因此不仅要教育学生懂得良好人际关系的重要性,更要引导、帮助他们敢于交往、善于交往,并在人际交往中获得快乐与信心,与他人尤其是与同学、同伴建立良好的人际关系和深厚的友谊,对他们身心的健康成长尤为重要。

## 三、运用“两分法”原理,引导学生正确看待困难与挫折

“两分法”是用一分为二的观点看待问题,要求看到事物的两面,既要看到事物有利的一面,又要看到事物不利的一面。“祸兮福所倚,福兮祸所伏”“多难兴才”“人激则奋”“失败是成功之母”等等,都是指看问题要一分为二,要运用“两分法”。

“人生难免有挫折”,这是中职学生早已熟知的道理,但真正面对困难与挫折的时候,却仍有不少同学不能辩证地

看待，出现灰心、沮丧、烦躁等不良心理。挫折的结果，既可能导致一个人奋发图强、积极进取，也可能导致一个人丧失斗志、萎靡不振。<sup>[4]</sup>要提高承受挫折的能力，首先要教育学生正确认识困难和挫折，要认识到它们的两面性。困难和挫折虽然带来的是痛苦和烦恼，但对人的影响并不都是负面的，如果是以积极正确的态度对待挫折，挫折就可以激励人，使人奋起、使人成长、使人坚强。因此，不仅要教育学生认识到挫折的两面性，更要教育他们学会用“两分法”来对待、处理生活学习中所遇到的挫折，不要因为暂时的困难而气馁、一次的失败而沮丧，要尽可能将坏事变成好事，要从挫折中认真吸取教训，并借此磨练自己的意志和品格，增长自己的知识和经验，增强自身性格的坚韧性，提高解决问题的能力，使挫折向积极的方向转化。

#### 四、运用内因与外因的辩证关系原理，引导学生认识到成长的关键在于自身

唯物辩证法认为，在事物的发展过程中，内因和外因是共同起作用的，内因是事物发展的根本原因，外因只有通过内因才能对事物的发展起作用。也就是说，在事物的发展中，内因是事物发展的根据，是第一位的原因；外因是事物发展的条件，通过内因起作用，因而是第二位的原因。

在生活学习中，经常会有困难、挫折、失败等各种问题出现，当出现这些问题时，部分学生不能正确的认识，往往会较多地归因于外部的、不稳定的因素，甚至一味地从周围、从别人身上寻找原因。就如个别学生考试成绩不理想，不是反思自身学习不认真、复习不扎实，而是责怪老师监考太严，这就是典型的错误归因。错误归因对问题的解决不仅无济于事，还可能适得其反，导致不良心理品质的出现。因此要运用内因与外因关系的原理，引导学生辩证地分析问题产生的原因。在学习和生活中无论什么事情，都要重视外部条件的作用，利用外部的有利条件，排除不利条件的干扰；但是，更应该首先强调和重视内因，要充分发挥主观能动性，最大限度地激发自身的内在潜力。在外部条件相同的情况下，谁多付出一分努力，谁就会多获得一分收获。在人的成长中，尽管家庭、老师和社会的作用是不可忽视的，但个人因素始终是第一位的，个人成长的关键在于自身坚持不懈、持之以恒的努力。

#### 五、运用量变与质变的辩证关系原理，让学生懂得成功是坚持不懈努力的结果

唯物辩证法认为，任何事物的发展都是通过量变和质变两种状态实现的，量变是质变的必要准备，而质变则是量变的必然结果。也就是说，任何事物的质变都不是偶然发生的，或者是凭空出现的，都是以量变作为基础的，都需要有量的必要积累。而当事物量的积累达到一定程度时，必然会引起质的变化，在新质的基础上，又开始新一轮的量变和质

变，如此循环，促使事物不断向前发展。

中职学生群体中，不乏学习努力、积极上进的学生，但更多的是这样两类学生：一类是天资聪颖，有较强的领悟力，但在学习上不够用功踏实，表现在上课听讲不认真，作业应付了事，实践课得过且过，使得成绩不理想。<sup>[5]</sup>另一类是学习非常刻苦用功，上课认真听讲，作业认真完成，实践课时也能尽心尽力，但成绩始终不够理想，使得他们产生自我怀疑、自我否定，甚至有的学生干脆放弃努力。这两种类型的学生，均可运用量变与质变的关系原理进行教育，但是教育角度不同。针对第一类学生，要注意引导他们认识到学习一定要踏踏实实地积累，要重视每一次学习的机会，不仅要认真上好每一次课，也要做好每一次作业，还要完成好每一次实践任务。只有脚踏实地，才能不断进步，取得成功。针对第二类学生，要注意以鼓励为主，帮助他们增强信心，让他们充分认识到“勤能补拙”“一分耕耘，一分收获”，帮助他们坚定信念，因为“勤学如春起之苗，不见其增，日有所长”，只要持之以恒地努力，终会取得成功。<sup>[6]</sup>同时，帮助他们掌握科学有效的学习方法，提高学习效率，不断取得成功，从而增强自信心。

心理发展是中职学生成长的一个重要方面，培养学生健康的心理素质也是我们教育的目的之一。当前在中职学生群体中表现出来的一些心理方面的问题、障碍或者心理疾病，多与他们的世界观和方法论有密切的关联性。“马克思主义哲学是人类智慧的结晶，是科学的世界观和方法论，是伟大的认识工具”，“哲学是一种使人聪明、启发智慧、追求智慧的学问”，因此在中职哲学教学中，要不断地进行心理健康教育的尝试和探索，做到时时处处渗透心理健康教育。

#### 参考文献

- [1] 中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见[EB/OL]. [http://www.jyb.cn/zyk/jyzcfg/200602/t20060219\\_55333.html](http://www.jyb.cn/zyk/jyzcfg/200602/t20060219_55333.html)
- [2] 任旭翹. 思想政治课教学与培养学生良好心理品质的衔接[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2006: 21.
- [3] 卡耐基: 一个人的成功, 只有15%靠他的专业知识[EB/OL].
- [4] 罗礼祥. 风雨过后是彩虹——高中生心理挫折浅谈[J]. 贵州教育, 2013(16), 17-20.
- [5][6] 许一峰. 生活与哲学课教学中对学生进行心理健康教育的尝试[J]. 林区教学, 2015(03): 84-85.

#### 注释

① 本文主要是指中等职业学校哲学教学中的心理健康教育知识点