

思想政治学科中积极心理品质培养的实践研究

戚瑞

四平市第一高级中学

[摘要] 本文为了贯彻国家生命与安全教育的要 求，尝试在高中思想政治教学实践中探索出培养学生积极的心理品质，有效减少学生心理健康问题的有效教学模式。以议题引领式教学，结合本校实际，采取“设置议题，自主探究，小组讨论，合作探究，师生互动，总结提升”课堂教学模式，以问卷调查，现代化信息技术和多媒体技术为辅助，以思政大课堂活动为延伸，开展了关于思政课中培养学生的积极心理品质的研究，在学校建立了行之有效正向评价机制和分析总结机制。收到了良好的效果。

[关键词] 议题引领式教学；积极心理品质；信息技术

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1526

据《中国国民心理健康发展报告（2019~2020）》显示：青少年群体中，抑郁占比24.6%，重度抑郁占比为7.4%。大学本科及以上接受调查者的抑郁高风险检出率为13.6%，大、中专接受调查者的检出率为16%，高中学段及以下接受调查者的检出率为18.1%。而且精神障碍发病群体趋于低龄化，初中生、小学生精神障碍患病率分别为21.6%和32.0%。如果心理问题得不到及时疏导，其影响往往是长期的，甚至伴随终生。

一、高中阶段积极心理品质培养的重要性

高中作为学生成长的一个中间阶段，在疏导学生心理问题，培养学生心理品质的教育任务中处在一个承前启后的位置。既要及时疏导解决学生之前形成的心理问题，又要在学生心灵中培养出积极的心理品质以应对高考升学的压力，乃至后面的大学生活和工作及家庭生活中的种种困难和挑战。对于学生长远发展而言，思政课的思想性、理论性、实践性地特点，对于拓展学生生命的广度、深度必不可少。思政课能够引导学生辩证地看待宇宙、社会、人生，帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，在丰富学生的精神世界、增强学生的精神力量、促进学生的全面发展上有着独特的优势。因此在思想政治学科中培养学生的积极心理品质既有理论意义，更有着紧迫的现实意义^[1]。

二、影响高中生心理健康状况的主客观因素

在总的教研方向上，对学生积极心理品质的培养既要考虑家庭、社会、学校的客观因素，又要考虑学生自身的主观因素。既针对不同学生的不同心理特点，又要善于归纳总结普遍规律。

为了更准确直接地获得当前高中阶段学生的心理健康状况，经学校和学生家长同意，我校政治教研组针对学生心理压力的来源，在本校学生中开展了不记名问卷调查。在参与调查的学生中，心理压力来自家庭的过高期待和家长教育方式过于严厉的占11%，来自同学人际关系紧张的占15%，来自学校管理和教学的占51%，来自学业压力的占23%。其中来自学校管理和教学的压力中，考试和作业占比达半数以上，即在整个问卷调查中所占比例超过25%。从问卷调查的结果看，学生的心理压力大部分和学习有关。

教师作为学校教学活动的主体，一言一行都对学生有着巨大的影响力。在哈佛大学公开课：幸福课中，有一个非常具有代表性的积极心理暗示和消极心理暗示的例子——健康

模型和疾病模型：

疾病模型：我生病了，我该怎么治病？

应对：不舒服？那就去治病吧。

健康模型：我生病了，因为我未重视那些有益健康的事物，没做到健康生活。

应对：不舒服？应该加强锻炼，重视健康。

由这个例子可以看出，教师不同的思维模式和表达方式可能会给学生的心理健康造成截然相反影响。因此，作为思政教师，自身就要有意识形成积极的思维模式，在思想前提上要尊重学生，在师生互动过程中关注学生的感受。在课堂上要注意情绪管理，避免将负面情绪传导给学生。多使用正面的语言和教学情境进行积极的心理暗示，尽可能避免出现负面的语言和消极的语气神态^[2]。

针对调查问卷得出学生产生的25%心理压力来自考试和作业的结果，教师要在完成教学任务的前提下，合理设置课后作业的数量和难度。最后及时从课堂提问、从作业批改和考试中发现学生存在的问题，也可以根据教学内容设计调查问卷。更精准的获得学生反馈，及时发现和解决问题，能够有效避免压力积少成多。

除了外部的客观因素，心理压力也出于学生自身的主观因素。

经学校和学生家长同意，我校政治教研组在本校学生中开展了性格优势和美德测评问卷调查。让学生更清楚地认识到自身的优势和美德，同时便于老师掌握学生的优点，在后面教学实践中有针对性培养学生积极的心理品质。

三、思想政治课堂进行积极心理品质培养的教学实践

在具体教学实践中，首先教师要与学生形成和谐亲近的师生关系。这样的师生关系是教师施加积极的心理影响的前提条件。获得学生的信任，学生才会愿意与教师沟通交流，教师才能及时获得学生的真实的心理状态。获得情感的认同，学生才会愿意接受来自教师的心理疏导和积极影响。这就要求思政教师一方面要创新教学理念，深度挖掘统编教材中具有积极心理品质教育内容的因素，充分发挥课堂的作用。另一方面做好学情分析，分析学生性格特点、思想动态、知识基础、生活习性。在传授知识的同时，有意识、有目的、有针对性地培养学生面对学习和生活问题的积极心理品质。

其次，在思政教学中要有意识有目的地引导学生用积极心理学的方法，从积极的角度去看待理解事物。为达到这样的教学目标，在思政课堂活教学中，要采用多种教学手段和丰富的课堂活动，引导学生认识到生命本身的价值，尊重生命，悦纳自己；提倡关注自身优势，乐观地看待生活，树立学生的自信心，增加幸福感。在思政课堂教学中，通过爱国主义教育、理想信念教育，引导学生形成积极正面的人生观、价值观，帮助学生走出自我的小天地；用理想信念教育让学生找到人生的大目标，进而为实现人生目标激发出的顽强拼搏、自强不息的精神，摆脱心理焦虑的状态。同时，在思政课堂教学活动中培养学生的辩证思维能力，分析归纳能力，教会学生用理性的思维去认识自己学习生活中遇到的具体问题，进而培养学生学会自我情绪管理和自我心理调节，能够掌控内向封闭和冲动易怒两种不健康的心理，进而培养学生积极的心理品质^[3]。

第三，主客观因素共同作用导致心理压力，对学生的积极心理品质的培养同样要利用主客观因素的相互作用。人在沟通过程中思维是活跃的，大脑是兴奋的。人的本质是社会关系的总和，社会化活动对提升人的幸福感具有重要的作用。在思想政治课堂教学中，议题引领式教学是实现培养积极心理品质的主观因素和客观因素相互促进有效方法。议题的设置既要突出重点的学科内容，又要有情感、态度、价值观的积极引导。再根据学生的性格优势和美德测评结果，按一定比例设置讨论小组。在设置好的议题的引领下，由小组讨论共同解决问题。经过一学年的实践证明这样的方法可以充分调动学生的积极性，提高学生课堂参与度，提高学生的沟通和社会协作能力，发散学生的思维，在落实学科课程任务的同时，将培养学生积极心理的主观因素和客观因素结合起来，取得了很好的效果。

第四，有研究表明户外活动和体育活动能有效地缓解人的心理压力，思政课也不应拘泥于室内课堂教学。要充分利用本地的革命历史文化资源，推动思政课改革创新，开设思政大课堂。配合以体验式、互动式、专题式等多种教学手法，让学生领悟中华民族精神的内涵。增强了学生的文化认同和文化自信，同时缓解学生心理压力，促进了学生的健康成长。

不论是哪种教学手段都离不开正向的评价机制和科学的分析总结机制。除了在学习上的正向评价外，也要注意综合素质上的正向评价，二者本身并不矛盾，是相互促进的关系。

最后，一般号召与课下指导相结合的培养策略，该培养策略是提升高中生积极心理品质的关键所在，因为大部分高中生在心理特点上都存在一定的共性，要想使其得到充分的锻炼，在政治教学中，相关教师就要采用一般号召式的教学内容和教学形式，除此之外，还要遵循以人为本的原则，根据每位学生的学习特点以及个人风格等，为其提供针对性的

课上指导和课后辅导，这样才能达到事半功倍的教学效果，真正促进学生形成积极的心理品质。例如，在教学《色彩斑斓的文化生活》这一政治学科内容时，相关教师可以通过学生对电视媒体感兴趣这一现象，利用视频的方式带领学生认识大众传媒的飞速发展以及服饰文化的丰富多彩和思维方式的多元化等，并让其对这些文化现象产生的原因和背景进行全面了解，同时还要提出相应的问题带领学生融入其中。另外，通过调查了解，还要向学生展示一些他们喜欢的电视综艺节目，让学生了解这些大众文化传媒对文化生活所产生的积极影响和消极影响，并提出相应的问题，如“你怎么看待明星在地方台的演出造型、语言等在央视表演的区别，同时还要引导学生分析说明，主流媒体在“将低俗改造为通俗”上做出的努力”^[4]。另外还要提出“什么是人民大众真正需要的文化呢？”并根据学生的回答，进行相应的归纳总结，即大众真正需要的文化是一种多样、积极、健康有益的文化，是对人民和社会长期发展有益的文化，是一种大众喜闻乐见的文化，而不是单一，迎合经济利益的文化。最后，教师还要引导学生怎样正确选择文化产品以及参与文化生活，让其能够深入理解大众文化这一专业知识的现实意义，同时还要鼓励学生追求智慧与知识，在班集体中形成和发展积极心理品质的氛围。此外，为了更进一步巩固课堂知识，教师在课下也要对学生进行有效的指导，不仅要根据学生的各自特点和积极心理品质的实际建立情况，为学生布置相应的作业，即让细心谨慎的学生去收集和整理与课堂知识相关的资料信息，而让具有组织领导能力的学生自行组建小组，进而通过合作学习对课堂知识加深理解，并鼓励表达能力强和表现能力强的学生多发言、多参与情境表演，争取多发挥学生的长处，同时教师还要加强与个别不足的学生的沟通了解，以便帮助其建立清晰明确的学习目标，不断提高自身的积极心理品质，这样才能达到最终的教学目标，让学生在面对外来文化和不良文化所影响时能够做出正确的选择。

结束语：

培养学生积极的心理品质的关键是学生自身积极主动起来，避免各种消极负面的情绪对学生心理健康造成的伤害。思政教师既要成为学生知识上的领路人，也要成学生积极的走上人生道路的领路人。

参考文献：

- [1] 许相瑜. 高中思想政治学科中学生积极心理品质的培养策略[J]. 2020, (05): 27-28.
- [2] 方向赞. 试论中学思想政治课教学中学生积极心理品质的构建[J]. 教育现代化: 电子版, 2017, (03): 39-40.
- [3] 范远玲. 探讨如何在高校思想政治教育中培养大学生的积极心理品质[J]. 时代教育, 2016, (07): 11-12.
- [4] 田雪棠, 邱翠萍. 积极心理学对思想政治教育方法的影响观察[J]. 2017, (09): 118-119.