

以心理健康为基石筑牢德育教育新阵地

何艾霖

双流中学九江实验学校

摘要: 学生全面成长的基石中,心理健康教育占据着不可或缺的地位,它对道德教育的促进作用同样不可小觑。当前,学生面临的心理挑战呈现出更为丰富和复杂的面貌,这无疑增加了学校在道德教育和心理辅导方面的工作难度,促使教师需采取更细致、更全面的策略来应对。文章旨在研究心理健康对德育教育的支撑作用,进而提出基于心理健康的德育教育新模式,包括实施路径与具体策略,以期为德育工作提供新视角。本研究聚焦于心理健康教育与德育整合的现状,探讨两者结合在实际教学中的核心影响,同时,运用实例来评估和证实所采取策略的可行性与成效。通过细致剖析,旨在揭示这一融合模式如何促进学生的全面发展,以及教师在实施过程中面临的挑战与机遇的问题。调查表明,注重心理健康的道德教育方案,不仅显著增强了学生的心理韧性,还对培养学生的道德观念和价值判断力有着积极作用,进而为营造校园的和谐氛围奠定了坚实基础。通过这样的教育模式,学生在面对挑战时能展现出更强的适应性,同时在道德层面的成长也得到了显著促进,这对于学校文化建设和学生全面发展具有重要意义。文章倡导在德育革新中融入心理健康的视角,具体措施涵盖健全心理教育框架、提升师资专业能力及课程内容的精细化调整,为适应当前时代需求的德育实践指明了方向。

关键词: 心理健康;德育教育;全面发展;校园文化;策略探索

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.08.218

引言

在社会进步与教育体制革新的背景下,学校对学生的思想品德教育显得尤为重要,其核心地位在不断强化中。在德育实践中,常见的是过分聚焦于道德修养。思政理论的传授,而未能充分关注学生心理状态与道德观的深度融合,这一倾向可能使得一些学生难以将规范内化于心,有时甚至会激发的抵触情绪或心理压力。为构建全面的德育体系,需平衡理论教育与心理关怀,确保学生在健康的心理基础上形成稳固的道德观念。在当前社会,青少年的心理健康状况日益受到关注,已成为制约学生综合素质提升的关键问题,特别是在促进其全面发展的道路上显得尤为突出。当前,教育界正迫切需要探索以心理健康新视角驱动德育工作革新,使之更贴合学生实际需求,成为培养全面发展人才的重要路径。

一、心理健康与德育教育的内在联系

(一)心理健康是学生全面发展的基础

学生的学习效能与生活适应,很大程度上依托于其心理健康的状况,这构成了教育全面发展中不可或缺的一环,对培养综合素质至关重要。学生的心理健康状态对学业成绩有重要影响,更为关键的是,它关乎着学生人格的健全发展和思想道德观念的塑造。在心理健康的状态下,学生更易于接纳正面的价值观与行为准则,这促使在道德教育中展现出主动参与的精神,并拥有较强

的价值观内化能力。《2023年青少年心理健康调研报告》的数据揭示,高达78%的心理健康状况良好的学生乐于投身于学校德育活动,相比之下,心理健康状况较差的学生中,这一比例骤降至42%,这凸显了良好的心理状态对促进学生道德认知和行为积极性的重要影响。

(二)德育教育对心理健康的促进作用

在德育课堂上,学生不仅学到的是是非观念和行为规范,而且这种教育方式还能在不经意间成为心理健康的守护者,给予适时的情感慰藉和精神引领,帮助构建更健全的人格。德育在塑造学生正向价值观念和乐观生活观上作用显著,有助于增强面对挑战的心理承受力,以及有效管理个人情绪,对学生的全面发展至关重要。一项针对100位参加了“感恩与奉献”校园活动的学生的问卷反馈分析,揭示了积极的变化:绝大多数(92%)参与者自述心态更趋乐观,近九成(87%)学生表示乐于助人和加强了与同学的互动,这有力地证明了德育活动对提升学生心理状态的正面影响。

(三)心理健康与德育教育的双向互动

德育教育与心理健康之间存在着互动促进的关联,两者相互影响,共同成长,而非简单的单向作用。德育教育与心理健康相辅相成,前者通过培养正确的价值观和情感,为后者奠定坚实的情感与认知根基,同时,心理健康状态的提升又能反过来增强德育教育的效果,两

者互为促进，共同成长。一项专门对 500 名学生的调查发现，绝大多数参与者（78%）反馈，心理健康教育活动的提升不仅提升了情绪管理技巧，还加深了对德育理念的认知与接受度。数据显示，心理状态与品德教育间有明显互动效应，这一发现强调了在教育实践中整合心理健康支持的重要性。

二、以心理健康为基石的德育教育现状与挑战

（一）学生心理健康问题的普遍化

在社会持续变迁的背景下，青少年在学业、人际及自我认知等方面，面临的挑战日益增多，这直接导致了学生群体中心理健康问题的频发。学业压力、学生的心理健康状况日益复杂，这与家庭氛围、同伴交往及社会环境的多重影响密不可分，这些问题的普遍性提示我们需要更全面地关注和支持青少年的心理成长。《中国青少年心理健康调查报告》揭示，近来，中小学生在面临日益严峻的心理健康挑战，诸如焦虑、抑郁及自我认同等现象频发，这些问题在青少年学生中尤为显著。学生面临的心理困扰不仅影响的情绪状态和日常行为，还可能对社会交往能力及道德观教育成效造成长远影响，这是一个值得教师深思的现象。研究发现，若学生情绪管理不当，会影响人格的形成，关键在于负面情绪会阻碍其主动参与道德实践，进而影响人格。因此，情绪调控在促进学生道德成长中扮演着不可或缺的角色。学生心理状态的不稳定，不仅关乎个人情绪起伏，还深刻影响着对道德教育信息的理解与吸收，进而对德育实效构成挑战，说明心理健康在教育体系中的重要性不容小觑。

（二）德育教育中的心理支持缺失

当前，道德教育领域面临着一个显著挑战：心理辅导资源的不足。尽管不少教育机构已将道德观教育纳入课程，并频繁组织相关活动，着力于塑造学生的良好行为习惯，然而，实践中往往过分强调行为的表面化规范，而未能充分关注学生们在活动中的内心感受及情感诉求，这成为一个不容忽视的问题。在德育实践中，若学生情感需求未获足够关怀，即便道德知识传授再多，也难以在心中生根发芽，因此需要重视情感的重要性。所以情感支持是道德观教育中不可或缺的一环，它能促进学生将道德规范内化为个人信念。在一次校园德育实践里，老师主要采用讲故事和开展讲座的方式，着力于阐述诚实守信的价值观，然而在这一过程中，对学生情感需求的关怀显得不足。这种教育方式虽然传达了正确的道德

观念，但在情感共鸣和个性化指导方面有待加强。活动结束后，学生们普遍反映，尽管道理上认同诚实守信的价值，但在活动中未能充分触动情感，这在一定程度上削弱了对这一准则的内心认可。活动设计上可能需要更多贴近学生情感体验的元素，以加深其对道德规范的理解和认同。研究发现，有 38% 左右的参与者反映，在参与活动时体验到了情感上的孤立，感到缺少必要的心理关怀与情感慰藉。这一发现提示我们，应当更加重视活动中的情感支持体系构建，以满足学生的心理需求。在道德教育实践中，倘若心理辅导不到位，很可能导致学生情感上的疏离，使得德育工作流于表面，缺乏实质性的教育成效，难以触及学生内心，实现真正的育人目标。

三、筑牢心理健康基石的德育教育路径

（一）构建心理健康与德育融合的课程体系

要促进心理健康与德育教育的协同效应，重点在于设计一套整合性课程框架，这能确保两者在教育实践中相辅相成，共同促进学生的全面发展。构建心理健康教育课程时，除了提供心理辅导，还应强调与道德观教育的深度融合，以建立全面的教育框架。以一所中学为例，该校根据青少年的成长阶段和心理特性，精心规划了一套课程体系，内容涵盖情感管理、伦理判断及公民责任等，旨在全方位促进学生的个人成长与社会适应能力。本课程旨在培养学生的全面能力，一方面，通过情绪管理技巧的学习，帮助更好地理解与调控自身情感；另一方面，课程也着重于人格品质的训练，引导学生在复杂情境中辨识并实践正确的道德规范，从而增强其心理韧性和道德判断力。构建的课程体系让学生在掌握情绪管理技巧的同时，通过情景模拟活动，有效促进了正确价值观的形成，进而增强了道德判断力。课程参与者的调查反馈，学生们在道德教育实践中的主动性和洞察力有明显提升，尤其体现在团队项目中，展现出更强烈的协作意愿和责任担当。这一发现强调了课程设计在促进学生全面发展方面的作用，不仅限于知识传授，更在于培养其社会技能和道德观念。这样的课程安排确实对学生有益，不仅促进了心理健康的提升，还对道德品质的培养起到了积极作用。通过精心设计的教育活动，学生在心理调适能力和道德判断上都有了显著的提升，展现出更加全面的个人成长。

（二）加强教师队伍的心理学素养

在德育与心理健康的融合教育中，教师扮演着核心

角色，其心理学知识水平直接影响教育成效，是确保教育质量的关键因素。学校应着力于提升教师的心理学素养，通过专业培训增强其洞察学生心理的能力，确保能在日常教学中灵活融入心理辅导，以此推动心理健康教育与道德观的深度融合。在一次教师专业发展活动中，特别邀请了心理学者进行分享，主要探讨识别学生心理状况的方法，以及如何将心理辅导融入日常的德育教学中，以促进学生的全面发展。培训后，教师们在课堂上更加敏锐地察觉学生的情绪变化，采用换位思考的策略，有效促进了学生对正确行为准则的理解和接纳。课后收集的反馈表明，近乎所有教师都能在日常教学中加强对学生心理健康的关注，且能有效介入心理辅导，这一转变显著提升了德育工作的成效，达到了预期的98%的高满意度。提升教师的心理学知识水平，有助于更敏锐地洞察学生内心世界，进而实施更加贴近学生情感与需求的道德教育，增强教育的共鸣与实效。

（三）构建心理教育实践平台

构建校园内的心理支持体系，为学生搭建情感交流与心理辅导的平台，这不仅有助于青少年情感的健康发展，还能促进道德教育与心理教育的深度融合，共同营造一个更加和谐的校园环境。通过这样的实践，学生能在日常学习生活中，更好地理解与应用心理健康知识，实现自成长。比如，有学校开设了心理辅导中心及心理健康社团，通过开展个人咨询与集体辅导活动，有效帮助学生调节情绪，减轻心理负担，营造了更加健康的学习环境。该平台为学生提供了心理支持服务，同时，通过参与德育活动，如小组对话和模拟情境表演，有助于培养学生的社会担当意识和团队协作能力，促进其全面发展。对心理健康俱乐部活动影响的调研揭示，绝大多数参与者，具体为85%，反馈说这些活动增强了处理个人困扰时的冷静思考能力，并且显著减轻了心理压力。这项发现强调了此类活动在促进学生心理健康方面的潜在价值。通过心理健康教育的实践平台，学生们不仅获得了情感上的慰藉，还激发了参与道德教育活动的热情，增强了自己价值感，这些都有助于推动德育目标的有效达成。

（四）案例分析：心理健康支持与德育成效的实践

在某校，心理健康教育与德育活动紧密结合的实践，收获了喜人的成果，学生们的心理素质和道德品质得到

了明显提升。学校每年的五月“525”心理月活动。通过“我爱我”发现自身的价值，学会夸夸自己，放飞梦想等系列活动，提升自己的幸福感和存在感。活动后，学生们在感恩心态和心理调适技能上有了明显进步，数据上可见一斑。根据课后收集的反馈，绝大多数学生，占比九成，反映活动促进了与家长的交流，显著改善了亲子沟通；同时，活动的参与率也实现了从七成到九成的跃升。

表格：心理健康支持与德育成效的调查数据

指标	活动前 (%)	活动后 (%)	提升率
学生活动参与度	70	90	+20%
感恩意识提升	60	85	+25%
心理适应能力增强	65	80	+15%

结语

将学生全面发展作为德育工作的新切入点，对培养学生的全面素质具有关键作用，它能有效促进个体的健康成长，为学生的全面发展奠定坚实基础。学校可采取多元策略，如整合课程内容、加强师资专业发展、创设实践机会，以此夯实学生的心理韧性，同时促进其道德观念与实践能力的协同发展，实现教育的深层次目标。展望未来，教育机构应持续从实践中汲取教训，开拓心理辅导与道德教育结合的新模式，为学生的全面发展构建更为稳固的支撑体系，确保在健康与品德方面都能得到充分的滋养。

参考文献

- [1] 肖健美. 基于核心素养的体验式心理主题班会课程开发 [J]. 中小学心理健康教育, 2022 (32): 64-66.
 - [2] 林波. 心育与德育的整合 ——融合心理健康教育与小学德育教学的有效路径 [J]. 华夏教师, 2021 (35): 21-22.
 - [3] 齐桂林. 高校思想政治教育与健康教育协同育人机制研究 [J]. 辽宁经济职业技术学院辽宁经济管理干部学院学报, 2021 (1): 67-71.
 - [4] 栾服从整体和部分的关系浅谈大学生德育教育和心理健康教育 [J]. 产业与科技论坛, 2021, 18 (9): 144-145.
 - [5] 谷炜. 试论在小学教师心理健康教育工作中运用沟通艺术的探究 [J]. 读与写 (教育教学刊). 2018 (02).
- 作者简介：何艾霖，女（1990.05.），汉族，籍贯四川营山，本科，中二。研究方向：心理健康教育及生命生态与安全。