

“慎独”思想在高中生心理健康教育中的运用初探

谢心美

(江西省抚州市崇仁县第一中学 江西 崇仁 344299)

[摘要]随着时代的发展,人们的思想意识得到了显著的提升,对高中阶段学生的心理健康教育也愈发地重视起来,如何解决当下高中阶段学生注意力不够集中、过于依赖虚拟网络、抗挫折能力低、偏激行为过多等成为了亟待解决的问题。对此,“慎独”与心理教育的结合能够发挥针对性的作用,本文将“慎独”思想在高中生心理健康教育中的运用展开研究。

[关键词]慎独;高中生;心理健康

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.980

前言

“慎独”思想在高中生心理健康教育中的有效应用,一方面,能够让学生进一步认识心理健康问题,逐步地学会抵抗虚拟网络的诱惑,树立起良好的人生观、价值观、世界观。另一方面则能够让学生建立乐观的对待学习与生活的态度,提升学生的抗挫折能力,使得学生能够更好地应对生活与学习中的困难,让学生受益匪浅。由此可见,对“慎独”思想在高中生心理健康教育中的运用进行探究是十分必要的,具体策略综述如下。

一、“慎独”思想的起源及基本内涵

慎独一词出自儒家的学说,以往是指提升一个人的修养和道德的途径,要求人们无论是否有人监督的情况下,都能够做到谨言慎行、实事求是、保持时刻的清醒。随着时代的发展,人们在原有的基础上又赋予了“慎独”一词新的解释,即为一个人所拥有的独立工作的能力、自律性以及通过网络世界诱惑的抵制等。在当今时代心理健康教育中的“慎独”更是成为了核心要素,是高中心理健康教育的重要目标。

二、当代高中生心理健康存在的问题及危害

(一) 过度依赖网络媒体,无心学习

信息化时代的发展下,人们的生活发生了颠覆性的变化,在娱乐、支付、运输、管理等方面都愈发地依赖于信息技术的支持,为人们的生活与工作提供了诸多的便捷,推动了国家经济的增长。但与此同时也让新的问题随之产生,高中阶段学生年龄相对较小,社会经验不足,但好奇心较重,进而使得学生在接触网络信息时极易被不良信息所吸引,出现过度依赖于虚拟网络世界,忽视了现实中的学习与生活的情况。并且因高中生无法正确地分辨信息的真伪而被不良信息所诱导,做出了不当的或过于偏激的行为,对青少年及其周围的人造成了伤害^[1]。

(二) 承受挫折能力不强,成就动机不足

成就动机是指一个人在面对困难时所表现出的勇于克服困难,并力求在其中取得一定的成就的心理状态,对一个个体的成长与发展而言具有重要意义,是教育行业对学生培养的核心目标之一。但实际调查结果显示,当代高中生在成就动机方面存在明显的不足的情况,对战胜和挑战困难的积极性较弱,并且多数都存有承受挫折的能力不强的问题,一旦在学习与生活中遇到困难,首先想到的不是如何解决困难,而是如何逃避困难,或寻求教师与家长的帮助。

三、“慎独”思想与高中生心理健康教育的内在联系

(一) “慎独”思想的理性自觉与高中生心理健康教育的自我调控相一致

为了解决高中阶段学生对网络的沉迷问题,家长和教师采取了一系列的方式方法,但大多都以失败告终,并且部分学生由于青春期的叛逆心理较强,还造成了适得其反的情况。在对以往采取的教育方法的调查分析中发现,其中都普遍地存在过于强制性的情况,教师并未认识到学生的真正需求,一味地要求学生,忽视了对学生自律性的培养,最终只会导致心理引导的失败。对此,教师应当及时地改变心理健康教育模式,通过

引入“慎独”思想的方式,为学生搭建自由发展的平台,积极地带动学生个体的能动性,使得学生能够主动地参与其中,逐渐地认识到自身现阶段存在的是心理问题,理性的客观地制定自我调解的计划,逐步的加养成约束自身的行为习惯,进而达成对学生自律性的有效培养的目的,让学生的心理始终保持着健康的状态。

(二) 开展社会实践活动,落实“慎独”思想

造成承受挫折能力不强的情况出现的根本原因在于,教师与学生家长在校园生活和家庭生活中给予了学生过度的保护,使得学生接触挫折的机会较少,无法从中获得足够的经验教训,进而使得随着学生年龄的增长,家长和教师无法对学生进行全面的保护时,学生无法接受现实世界中的困难,出现了极大的抵触心理和自我否定的心理,在这样的趋势下,学生的性格会发生一定的变化,极易诱发青少年抑郁心理的出现。对此,教师应当加强社会实践活动的开展,将学生的生活与社会更为直接地联系起来,带领学生领会不一样的世界,使得学生能够主动地对自己当下的生活与学习产生反省与反思,更为清楚地认识到自己的正确发展方向,并不断地提升自身的抗挫折能力。例如:教师可以积极的整合学校资源,并联系社会资源,组织学生到当地的企业参观或参与一定的公益活动,开阔学生的视野,带给学生启发,帮助学生构建出约束自身的意识,从而发出落实“慎独”思想的有效性^[2]。

(三) 贯彻“慎交友”,引导高中生建立良好友谊关系

高中阶段的学生对外界事物的警惕心理相对较少,所以外界因素对学生的影响相对较大,如果学生存在交友不当等问题,将极易导致学生受他人影响而出现不良行为,对此,教师应当加强对这一方面的心理健康教育,贯彻“慎交友”的思想理念,引导高中生建立良好友谊关系。例如:教师可以组织针对性的研讨活动,引导学生谈一谈自己的交友方式,与朋友的相处模式等,营造出轻松的氛围,激发学生的表达欲望,在这一过程中,教师需要融入“慎独”的思想,在潜移默化间给予学生熏陶,帮助学生掌握正确的交友以及和朋友相处的方法,达成“慎独”思想在高中生心理健康教育中的运用的价值^[3]。

结束语

综上所述,“慎独”思想所强调的道德境界与心理健康教育的教育目标高度吻合,极大的应用价值,因此,教育工作者应当对此起到高度的重视,关心高中生的心理健康成长状态,不断地优化对学生的引导方法,让学生在心理健康教育的引导下受益匪浅。

参考文献

- [1]韩顺华.初中生心理健康教育实施探析[J].新课程学习·下旬,2014,(3):143-143.
- [2]姚潇因.浅谈心理健康教育与思想教育的融合[J].产业与科技论坛,2011,10(4):223-224.
- [3]张光辉.高中生心理健康教育的探索与思考[J].考试周刊,2012,(94):175,69.