

校园文化建设中如何渗透心理健康教育

——以中职校为例

文/文肇

摘要：良好的心理素质是个人整体素质中的重要组成部分，培养学生良好的心理素质是学校义不容辞的责任。学校教育是基础，校园文化建设的不断完善对学生的心理健康教育起着促进作用，那么在校园文化建设中如何渗透心理健康教育才能使学生形成良好的心理素质，就显得尤为重要。本文以中职校为例，从学科教学、教师示范、校园课余文化建设、校园物质文化、校园制度文化、校园精神文化六个方面来阐述如何渗透心理健康教育的问题。

关键词：心理健康；校园文化；课余文化；物质文化；制度文化；精神文化

一、心理健康教育

（一）中职生的心理健康

人的健康分为身体健康、社会适应良好、道德健康、心理健康。心理健康指人的心理在认知、情感、行为之间的协调，心理内容与客观世界的统一，个体与社会环境的相适应，人格的健全和发展。而中职生的心理健康主要体现在自我认识、人际关系、情绪情感、社会适应几方面。

（二）影响中职生心理健康的因素

影响中职生心理健康的因素主要有遗传因素、家庭因素、社会文化。其中家庭因素体现在：（1）家庭结构：单亲家庭，留守儿童；（2）教养方式：溺爱、压制、过于严厉、忽视等。其中社会文化体现在：（1）学校教育；（2）教师教育态度；（3）师生关系。

二、校园文化建设中渗透心理健康教育的作用

人的心理构成一个系统，人的心理环境由心理内环境和心理外环境构成。人的心理环境受多种外在因素刺激和影响，形成统一性震荡从而达到内外平衡。校园是进行学生心理健康教育的主要场所，校园文化作为隐性课程的一部分，具有弥散性、渗透性、暗示性的潜在影响。学校的精神环境和文化氛围释放大量信息给学生，信息的传递与处理过程会扰动整个心理系统，而校园文化建设营造出一种浓厚的心理教育氛围，不断激发学生或大或小的心理震荡。因此，校园文化促进学生的心理变化和发展，因而加强校园文化建设，优化文化环境，对促进学生心理健康成长

具有深远的意义。校园文化创造独特的场所和氛围，丰富学生的课余生活，拓展学生的视野，陶冶学生的情操，影响潜移默化。校园文化引导学生正确的思想观念、行为方式、价值取向等，使其能够适应社会主流，促进学生的社会化过程，提升其社会适应力。在个体社会化过程的同时，作为一种群体文化，寻找群体共同价值观，使学生更具群体归属感。如在处理校园欺凌时，学校可采取以下干预措施：以团体心理辅导活动为方式，综合运用多种形式的团体活动，能够有效改善校园欺负行为现状、提升青少年校园受欺负者的心理健康水平。

三、校园文化建设中渗透心理健康教育的途径

（一）在学科教学中渗透心理健康教育

学科教学是学校教育的中心环节，也是心理健康教育的主要渠道之一。如心理健康素质教育课或各科目课程，教师可以通过寻找学科教学内容中的契机，把握教学的最佳时机，对学生进行心理健康教育，在学科教学中培养学生的学情感，良好的意志、性格等，减少学科教学对学生带来的负面影响。

（二）在教师示范中渗透心理健康教育

从静态来看，教师的示范渗透是通过其人格特征来实现的。在活动开展过程中，教师可以通过展示自身良好的人格特征，如：自信自尊，宽容友善，有较强的承受挫折能力等，来为学生树立效仿的榜样。从动态来看，教师的示范渗透是通过建立良好的互动关系来实现的。在活动开展过程中，教师应友善对待每一位学生，尊重、宽容学生，关注学生的心理发展变化，在与学

生的交往中处处表现出和善宽容、豁达大度。这种民主平等的互动交往及真诚融洽的师生关系,是学生人际交往的范例。

(三) 在校园课余文化建设方面渗透心理健康教育

1. 在活动目标上渗透

要注意活动目标设计的整体性和层次性,传统的文化建设目标以娱乐为主,只注重形式和过程,而不关注学生在文体活动中的情绪生活和情感体验,即忽视学生的心理需要和人格发展;而心理健康教育背景下的学校文化建设目标设计,需要考虑情意目标和行为目标,把追求竞技过程与情感态度,与价值观三者相统一,达到竞技、情感、行为目标的有机统一,以促进学生心理素质的全面发展和健全人格的形成。

2. 在活动内容上渗透

在文体活动、环境布建、体育竞技、艺术类课程中,虽然它们具有各不相同的认知内容,但蕴含着十分丰富的心理健康教育资源。教师在组织过程中,应根据学生的认知规律和知识基础,挖掘隐藏在文体活动中可利用的心理健康教育资源。“顺其自然”地加以渗透,应避免为完成某种任务而强行渗透。例如,在竞技类比赛中,没有拿到名次垂头丧气,我们可以利用这种时机对他们进行“凡事勿求十全十美”思想的教育,追求完美是人的一种普遍心态,但过分追求完美容易使人遭受挫折和压力,容易导致心理能力的削弱,影响学生自身正常的学习和生活。

3. 在活动方法和手段上渗透

文化建设方法和手段运用得当,能有效激发学生的参与兴趣,调动学生积极性。为此,教师应努力建构充满张力的活动体系,以开放、一张一弛、创造性的活动模式,使原来机械、沉闷和程序化,缺乏生气和乐趣、缺乏对智慧挑战和好奇心刺激的封闭思维,变为双方生命力在活动开展中得到充分发挥和彰显,促进学生在合作中、自主中、探究中表现自己。

4. 增加校园文化活动的吸引力

校园活动单调、枯燥,校园文化缺乏吸引力,会严重影响校园文化心理功能的发挥。增强校园文化活动吸引力,要不断深化校园文化实践,开展丰富多彩、健康有益的文化活动,诸如加强心理情景剧在校园文化活动中的应用等。组织开展与心理健康教育内容直接相关的各种文化活动,在活动中普及心理健康知识,提供多种心理服务渠道,促进学生增强心理保健意识,提高学生应对心理问题的意识和能力,以此拓展学生心理健康教育的渠道和受众面。

(四) 在校园物质文化建设方面渗透心理健康教育
营造优美的校园物质环境,促进学生的心理成

长校园的物质环境文化包括校园的自然环境、结构布局、校园绿化、建筑设计、景观设计、校园宣传等。校园的物质环境是学生的主要活动场所,也是学校的心理健康教育场所,它作为一种无声的语言无时无刻不对学生的心理健康产生着不可估量的潜在影响,牵动着学生的情绪和情感。调查表明,优美、高雅、整洁、愉悦的物质环境会使学生感到身心舒畅,觉得充满希望和正能量。反之,局促、破旧、脏乱的物质环境则会使学生感到烦闷、抑郁,觉得悲观和失望。我们常常说的“触景生情”正是校园物质环境蕴含心理健康教育价值的体现。因此,为了学生心理的健康成长,我们要充分认识到环境在育人方面的功效,高度重视校园物质环境的建设。在做好校园的美化、净化和绿化工作的同时还应该充分发挥校园宣传板报、标语的作用,注重班级和宿舍文化环境的建设。无不给人以强烈的心理暗示和巨大的精神鼓舞,使学生浸润在丰富的校园环境文化中,得到春风化雨般的滋养,促进学生情感向积极的方向发展。

(五) 在校园制度文化建设方面渗透心理健康教育

校园制度文化是校园文化的重要组成部分,包括学生的行为规范、道德规范及职业规范等。合理健全的规章制度对学生的言行举止和人格修养具有引导和规范作用,它是形成良好的学风、班风、校风的基础,也是完善学生人格的基本保证。学校的规章制度使学生明确自己该做的事情和不该做的事情,引导学生摒弃自己的不良习惯并养成良好的行为习惯,激发学生积极向上的动力。同时还要不断健全和完善学生管理制度、条例、规定等,增强科学性和可操作性,强化制度管理,充分发挥校园制度文化的导向功能和育人功能。

(六) 在校园精神文化建设方面渗透心理健康教育

校园精神文化是全体师生在长期的学校教育教学活动中形成的具有鲜明个性特征的一种群体心理倾向和精神追求,它是高校的灵魂。高校要积极营造健康、和谐、积极向上的校园精神文化,建设良好的校风、班风和学风,开展各种丰富多彩的校园文化活动,充实学生的课余时间,促进学生心身的健康发展。良好的校风、班风和学风能够对学生的心理健康产生“润物细无声”的作用,在这样的环境中学生能够感受到集体的力量和温暖,容易产生认同感、安全感、归属感和满足感。丰富多彩的校园文化活动能够填补学生的课余时间,充实他们的精神生活,使学生在活动中不仅交流了感情,锻炼了自己的沟通表达能力,而且学会了如何正确处理好人际关系,积极乐观

(下转第76页)

所以,学生一种认知观念的生成、完善和升华,应该成为课堂的本质特征。在求知的过程中,学生若没有自己的见解,就没有与老师和同学思维上的碰撞,也就没有让自己的见解进一步完善和升华,更不会有对学习方法和规律的感悟了。为此,在课堂上要突出节约性、生成性、建构性、大容量、快节奏、全员性等操作性目标,关注教学策略是否有助于学生个性化学习方式的形成和学习策略的建构,培养学生的学习方法、归纳能力与个性见解。努力通过对每一个问题的解决过程,培养学生有自己的见解。这种见解哪怕是错误的,也是非常可贵的,然后引导学生通过验证,或完善或推翻自己的错误、或形成自己新的正确的见解,如此循环往复,逐步造就学生强大的头脑,形成终身学习所提倡的“会学”的智慧人格。一句话,学会不是目的,“会学”才是学习目标的深层表征,学生在整个学习过程中,获取探索更新知识的方法、手段和智慧,形成个性化的学习方法,这是构建高效课堂成功的关键。

总之,真正高效的课堂是建立在关注学情,关注学生的生命价值、情感激励和方法建构的基础之上,实现三维目标的有机统一和高度达成。我们的高效课堂建设,就是这样,既注重学生“最近发展区”的现实提高,也着眼学生的心灵唤醒和智慧提升,引导学

生生成终身学习所提倡的“会学”的智慧人格,促进学生的自主发展和持续成长,实现生命增值和真实成长。

参考文献:

- [1]朱景光,龙丽.生命何以增值——学生课程权力的视角[J].教育参考,2015(4):30-35.
- [2]柳延延.大学生生活的任务:学会思考,精神成人[J].上海师范大学学报(哲社版),2004(1):120-125.
- [3]顾建德.构建新的课堂文化的思考[J].现代中小学教育,2007(3):25-27.
- [4]叶澜.让课堂焕发生命活力[J].教育研究,1997(9):3-7.
- [5]刘建宇,高婷婷.我对课堂教学的几点看法[J].创新教育,2008(3):29-30.
- [6]郝京华.“脆弱知识综合征”就在我们身边[J].内蒙古教育,2017(21):16-21.

作者简介:范震(1970—),男,汉族,中国民主同盟盟员,山东临沂人,副高职称,教育硕士,研究方向:教育管理、教育哲学。

(作者单位:山东交通技师学院)

(上接第73页)

地面对学习和生活,从而减少心理问题的发生。学生面临着学习、生活、情感、就业等各方面的压力,如果没有得到及时的疏导和缓解,很容易产生更加严重的心理问题。校园文化活动能够使学生的心身得到放松,压力得到缓解。学生经常性参与到学校的各种文化活动中,在活动中相互了解、相互交流、相互合作,不仅拓展了知识面,锻炼了意志,无形中接受到积极上进的思想教育或者心灵的体会和感悟,而且能够通过参与活动更多地发现自身的不足,明确努力的方向,更加全面地提高自己。

参考文献:

- [1]高汉运,裴国栋,段成英.校园文化环境与学生心理健康[J].中国学校卫生,2002(1):90-95.

- [2]张敏.论校园文化对学生心理的影响与教育作用[J].西南民族学院学报:哲学社会科学版,2002(8):234-235.
- [3]黄毅静.校园文化建设与大学生心理健康教育[J].中国成人教育,2006(7):86-87.
- [4]李亚真,叶一舵.论心理健康教育在校园环境建设中的渗透[J].福建师范大学学报:哲学社会科学版,2004(2):138-141.
- [5]肖旭,陈正权.心理健康教育环境论[M].成都:电子科技大学出版社,2007.

作者简介:文肇(1991—),女,苗族,贵州凯里人,本科,研究方向:心理学。

(作者单位:黔东南广播电视大学)