

# “以心育德，以德养心”——立德树人视域下中学心理健康教育路径研究

徐心怡

济南大学教育与心理科学学院，山东 济南

收稿日期：2024年10月8日；录用日期：2024年11月8日；发布日期：2024年11月14日

## 摘 要

心理健康教育是学校立德树人工作的重要一环，努力推进心理健康教育是实现立德树人目标的重要举措。本文探讨了在立德树人视域下，中学实施心理健康教育的必要性以及开展心理健康教育的路径，实现“以心育德，以德养心”，培养出具备良好心理素质、健全人格和社会责任感的新时代社会主义建设者和接班人，实现立德树人的根本目标。

## 关键词

立德树人，中学，心理健康教育

# “Mental Health Education Cultivating Morality and Morality Nurturing Mental Health”: Research on the Paths of Mental Health Education in Middle Schools from the Perspective of Fostering Virtue and Cultivating Talents

Xinyi Xu

School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

Received: Oct. 8<sup>th</sup>, 2024; accepted: Nov. 8<sup>th</sup>, 2024; published: Nov. 14<sup>th</sup>, 2024

文章引用: 徐心怡. “以心育德，以德养心”——立德树人视域下中学心理健康教育路径研究[J]. 教育进展, 2024, 14(11): 810-815. DOI: 10.12677/ae.2024.14112134

## Abstract

Mental health education is an important part of the moral education and cultivation of character in schools. Efforts to promote mental health education are an important measure to achieve the goal of fostering virtue and cultivating talents. This article discusses the necessity of implementing mental health education in middle schools under the perspective of fostering virtue and cultivating talents, as well as the pathways for conducting mental health education. The goal is to achieve “mental health education cultivating morality and morality nurturing mental health” and cultivate new generation of socialist builders and successors with good psychological quality, sound personality and social responsibility. This is the fundamental goal of moral education and cultivation of character.

## Keywords

Foster Virtue and Cultivate Talents, Middle Schools, Mental Health Education

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

2023 年 4 月，教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》明确指出，心理健康教育坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务。《行动计划》指出，学校应将五育并举促进心理健康作为主要任务，包括以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心及以劳健心[1]。其中，以德育心就是强调应将学生心理健康教育贯穿德育思政工作全过程，融入教育教学、管理服务和学生成长各环节，纳入“三全育人”大格局，坚定理想信念，厚植爱国情怀，引导学生扣好人生第一粒扣子，树立正确的世界观、人生观、价值观[2]。对此，中学心理健康教育应深入理解立德树人视域下学生心理健康工作的新要求新任务，探索心理健康教育与德育相融合的新思路新办法，推进以立德树人为根本目标的心理健康教育体系建设，探索“以心育德，以德养心”的中学心理健康教育新路径。

## 2. 立德树人视域下中学实施心理健康教育的必要性

立德，就是要培养学生高尚的品德和公民意识。树人，强调注重每个学生的全面和谐发展。德育是学校落实立德树人根本任务的重要载体，其目标就是培养人良好的品德修养、政治素养、法治意识、行为习惯等[3]，使个体人格的生理、心理、道德、社会各要素完美地统一，有助于个体建构积极稳定的心理品质，成为学校心理健康教育的思想与实践支撑[4]，指明学校心理健康教育开展的方向与路径。反过来看，心理健康教育通过课堂教学、案例分析、游戏与竞赛、心理咨询与辅导以及角色扮演与情景体验等活动，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强社会责任感，形成谦虚、善良、勇敢等积极心理品质，提升辨别是非对错的能力，这些是立德树人所需要学生具备的心理素养。

中学生处于身心迅速发展的重要时期，这个时期是中学生自我意识和人格塑造的关键时期。而高速发展的现代社会为中学生带来了巨大的压力与挑战，中学生面临着家庭、学业、社会竞争以及社交等多方面的压力和挑战。同时，新时代蓬勃发展的社交媒体以及难以明辨是非的嘈杂网络信息也会使得青少

年难以应对和招架,使得青少年在学习、自我认知、情绪调节、人际交往和生涯规划等方面出现不同程度的心理困扰或问题。

因此,实施心理健康教育是学校立德树人工作的重要一环。努力推进心理健康教育,是实现立德树人目标的重要举措。在立德树人视域下探究心理健康教育的展开路径,培养学生成为具有良好心理素质的全面发展的公民,是目前中学心理健康所重点关注的问题和努力方向,也是学校坚定不移贯彻落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》的有效途径。

### 3. 立德树人视域下中学心理健康教育路径

#### 3.1. 加强心理健康教育的师资队伍建设

立德树人视域下心理健康教师的专业发展要求要在更新教育理念、夯实基础知识和提升专业能力等方面加强薄弱环节,补齐短板,建立一支具备扎实专业知识、丰富教学经验和强烈责任感的优秀师资队伍,从而为学生提供全面的心理素质教育。首先,学校应整合内外部优质资源,积极开展针对心理健康教师的专题培训、分层次训练及梯度培养。通过心理健康教育专家引导和心理骨干教师的辐射,建立一个分类分层的心理教师培训体系,以推动心理教师队伍的专业发展。其次,学校应鼓励加强心理健康资源共享,通过鼓励教师跨学科合作,定期组织心理教师之间以及与其他学科教师间的交流与研讨活动,促进教师间的合作与共同进步。还可以通过利用区域内丰富的教学资源 and 优质的师资力量,为教师提供心理健康教育方面的资源和指导。例如,建立由不同领域专家组成的心理健康教育领导小组或委员会,共同制定心理健康教育的计划和策略[5];或是与当地高校或研究机构合作共同开展心理健康教育与德育相融合的研究项目和心理教研一体化培训工作。最后,学校应重视教师的日常工作、生活以及心理健康状况,并为他们提供专业发展的激励措施,如建立奖励机制和提供晋升机会。这将有效激发教师的积极性与创造力,提升他们的职业幸福感、意义感和价值感,使教师更加乐于教学、精于教学,从而为学生心理健康水平的提升奠定坚实的基础。

#### 3.2. 构建家校社协同共育的“三位一体”心理健康教育体系

建立家校社协同共育的心理健康教育体系,有利于发挥社会各界各部门及各类人员的协同育人合力。通过这种多方合作的协同育人机制,可以更好地促进资源共享与整合,关注和解决学生的心理健康问题,加强心理健康教育与德育的有效融合,提高教育效果,为学生的全面发展奠定坚实的基础。

##### 3.2.1. 家庭赋能是“三位一体”心理健康教育体系的基础

家庭赋能是“三位一体”心理健康教育体系的基础。生态系统理论强调家庭在青少年儿童心理发展中的多重作用,凸显了家庭教育是中学心理健康教育的关键环节。家庭不仅是青少年儿童成长的第一环境,还为青少年儿童提供了情感支持、社会化教育,有助于青少年儿童形成良好的心理品质。家校协同共育是密切教师与学生、教师与家长联系的有效途径,这不仅使教师能够深入理解学生心理问题产生的根源,从而采取针对性的干预措施,还能有效调解学生与家长之间的矛盾与冲突,及时防止学生心理问题的进一步发展。家校协同共育应真正做到:1) 加强家校沟通,建立定期交流机制。学校可以通过电话、家长会、家访等方式,定期汇报学生在校的心理健康状况和心理需求。家长应积极参与学校组织的家长会、亲子沙龙等,在活动中提升自身的综合素质,从而更好地对青少年儿童进行言传身教,同时还应积极地与学校教师进行沟通,在教养方式、三观培养、人格塑造、生涯规划等方面与教师达成一致,同学校形成合力开展心理健康教育。2) 建立家校共享的心理健康教育资源平台。学校可以建立在线平台,提供心理健康信息、自助工具、专业指导等资源,供学生和家长获取使用。3) 定期举办专题讲座。为了提

高家长对学生心理健康和德育教育的重视程度，学校可以邀请校外专家为家长开展专题讲座，分享与时俱进的教育理念。

### 3.2.2. 社会支持是“三位一体”心理健康教育体系的助推器

社会教育是家庭教育和学校教育的延伸和发展，社会资源所具有的丰富的教育资源、灵活的教育时间、多样的教育方式以及多元的教育环境，有助于提升青少年的身心素质，为学校教育提供正确的价值引导，同时也为学校带来各种物质支持，从而促进学校心理健康教育的有效实施[6]。学校可以利用社区居委会、社会活动室等公共场所宣传阵地，传播心理健康知识，鼓励社会积极参与到青少年儿童心理健康教育当中。此外，学校可以组织人员对校园周边环境进行巡查，发现相关问题要及时上报上级部门，再由上级部门协调统筹共同对学校周边的不良现象进行查处，坚决清理各种危害初中生身心健康发育的不良苗头和欺凌现象，从而消除环境对中学生的心理形成消极影响。另外，学校还可以定期邀请心理健康教育领域专家、医院心理医生到校开展讲座，使学生逐渐提高心理健康意识。

### 3.3. 创建良好校园文化氛围，营造健康校园环境

校园文化是学校隐性课程的重要组成部分，不仅影响学生人格品质的形成，甚至直接与学生的心理健康相联系。为了深入落实立德树人的根本任务，学校和教师首先应为学生创造一个积极向上的校园环境，营造良好的校园文化氛围与班级氛围。例如，可以利用图书馆、雕塑和宣传栏等资源开展德育和心理健康教育[7]，鼓励学生从多个角度理解心理健康教育与德育二者的内容与联系；还可以在学校建筑、班级走廊等位置设置醒目的相关标语，有助于形成健康的校风和学风。其次，在“互联网+”时代背景下，学校需要更有效地利用网络平台，通过学校官网和微信公众号等网络平台的渠道，加大心理健康知识的宣传力度，潜移默化地将心理健康知识融入学生的学习和生活中，提高其认知能力，使其逐步形成良好的心理素质和品德素养。除此之外，可以结合学校发展实际，合理运用各项资源开展各种各样的心理健康教育活动，例如举办心理健康主题的知识问答、演讲比赛以及专家讲座等，提高在活动中的参与性；还可以通过组织学生创办心理健康教育专题的手抄报、心理宣传班级专刊、班级黑板报等，形式多样地打造良好的校园“心育”氛围，使学生受到耳濡目染的感化。

### 3.4. 设计“以心育德，以德养心”特色心理健康教育创新课程模式

立德树人视域下推进和深化中学心理健康教育需要坚持“以人为本”的核心原则，并实施“两点一线”的战略。具体而言，应将中学生的道德认知作为“突破点”，以人格发展为“着力点”，同时将心理健康教育的课程标准和内容形式建设视为“生命线”[8]。通过点、线相结合的方法，构建符合中学生发展特点的特色心理健康教育创新课程模式，为学生的全面发展奠定坚实的心理素质基础。

#### 3.4.1. 以立德树人为着眼点，制定切实可行的教学内容

立德树人根本目标下的心理健康教育强调心理健康教育要与学生道德品质的培养相融合。因此，教育内容不仅要包含心理健康的基本知识、心理危机干预，更要包含培养学生提升心理素质、提高道德修养的内容。具体来说，心理健康教育的教学内容除心理健康基础知识以外，还通过正确认知教育，启发学生探索自我，发现自身价值，培养学生形成正确的自我认知以及诚实、尊重、善良、公正等品德素养，树立自信和积极的人生观以及正确的价值观和世界观，促进学生全面和谐发展；通过情感教育，培养学生管理情绪、化解压力的能力，帮助学生正确面对环境变化，培养其应对挫折的品格，这是立德树人的内在要求；通过人际交往的技巧和策略等方面的教学内容，提升学生的人际交往能力，为他们的个人与职业发展奠定坚实的基础[9]；通过学生社会适应能力的教学内容包括团队合作、问题解决、创新思维等



能力的培养,帮助学生更好地适应社会生活;除此之外,在教学内容的制定方面,还应重视中学生的生命教育,包括生命价值、生命意义等内容的教育,帮助学生尊重生命、珍惜生命、热爱生命。

### 3.4.2. 以立德树人为愿景,选择灵活多样的教学形式

为实现立德树人的根本目标,教师应在教学当中广泛应用心理健康教育的基本理念、技术和方法,同时进一步激发课堂教学创新,实现心理健康教育与德育深度融合。教师应创新教学形式,在常用的讲授法、活动法、体验法的基础上,结合学生的心理与年龄特征将现阶段学生面临的热点问题与特殊案例纳入到心理健康课堂当中,如“双减”背景下学生在学习方面产生的心理问题、“泛媒体时代”学生自我认识、人际交往方面遇到的心理问题等。另外,心理健康教育课程构建过程中教师应该将心理健康教育与校园德育实践活动有机地结合起来,设计符合本校学生学习与认知水平的实践活动,如开设心理健康讲座、多样化开展团体辅导、进行角色扮演活动、设计情境并进行问题辨析以及志愿服务等活动。让学生在充满趣味的活动中发挥其主观能动性,促进学生人际交往以及情感交流,促进学生形成积极向上的心理品质,培养学生积极的人格修养与品德素养,打造健康校园环境,提升学校心理健康教育水平。

### 3.4.3. 以立德树人为价值导向,塑造健全人格为课程评价标准

心理健康教育是一个动态的发展过程,旨在培养学生的心理素质,最终帮助学生塑造健全人格。健全人格通常被定义为个体在认知、情感、行为和社会适应等方面的综合表现,包括自我认知、情感调节、人际交往能力和责任感等核心素养。这些素养不仅影响个人的心理健康,还在个人正确价值观的形成以及个人发展中起到重要作用。因此,能否帮助学生培养健全人格是学校教师实施心理健康教育课程的评价标准,同时也是学校德育的重要任务,决定着立德树人的根本目标能否实现[10]。以塑造健全人格为课程评价标准,要求教师应多维度评估教育效果,从学生的自我认知、情感调节、人际交往能力和责任感等核心素养入手,重点做好对学生发展过程中的这些心理指标的监测和评价,为学生提供更具有针对性的发展报告,以此让学生能够获得更加全面的发展,维系学生的成长。同时,教师要学会采用多元评价,以学生自我评估为基础,外部的同伴评价与教师观察为辅助。鼓励让学生定期进行自我反思,填写评估问卷,帮助他们意识到自身在健全人格塑造方面的成长。在自我反思的基础上还要鼓励学生相互评价,让学生充分了解彼此的反馈,提高自我认知。教师还要通过课堂观察和记录,在了解学生在实际情境中的表现的基础上对其人格发展进行评估。

## 4. 结论

综上所述,心理健康教育在培养学生成为具有良好心理素质、健全人格和社会责任感的新时代社会主义建设者和接班人的过程中发挥着重要作用。探究学校心理健康教育的新路径有助于学生健康心理素质的形成,为学生树立正确的世界观、人生观、价值观提供了支持。通过加强师资队伍建设、构建家校社协同共育的体系、创建良好的校园文化氛围以及设计“以心育德,以德养心”特色心理健康教育创新课程模式,有效地将心理健康教育与德育实践深度融合,培养具备健全人格和社会责任感的新时代社会主义建设者和接班人,实现立德树人的根本目标。

## 参考文献

- [1] 中国政府网. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》的通知[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content\\_6857361.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm), 2024-07-15.
- [2] 冯建军. 立德树人的时代内涵与实施路径[J]. 人民教育, 2019(18): 39-44.
- [3] 冯建军. 义务教育道德与法治课程性质[J]. 思想政治课教学, 2022(5): 4-10.
- [4] 俞国良, 何妍. 中小学心理健康教育需要学科支撑: 德育论与课程论[J]. 中小学心理健康教育, 2024(13): 4-11.

- 
- [5] 李端鹤. 基于健康管理理念的学生心理健康教育策略探究[J]. 山西青年, 2023(8): 196-198.
- [6] 元英, 刘文利. 改革开放以来我国中小学健康教育的发展历程、特征与启示[J]. 河北师范大学学报(教育科学版), 2019, 21(2): 105-112.
- [7] 聂文鹏. 初中德育教育与心理健康教育的融合探讨[J]. 学周刊, 2023(7): 87-90.
- [8] 俞国良, 何妍. 中小学心理健康教育的“两点一线”战略[J]. 中小学心理健康教育, 2022(7): 4-8.
- [9] 孙春丽. 高校职业教育心理学的教学现状与实践路径分析[J]. 现代职业教育, 2023(34): 157-160.
- [10] 王卫卿, 王永利, 陈粲. 学校德育视角下学生心理健康教育的创新[J]. 教学与管理, 2020(33): 71-73.