

融入社会主义核心价值观的高职生 心理健康教育课程构建^{*}

张 微¹ 汪义芳² 宋红艳²

(1.华中师范大学,湖北 武汉 430079;2.华中师范大学第一附属中学,湖北 武汉 430079)

摘 要:新时期的高职生心理健康教育应从心理发展的理、情、意三个水平融入社会主义核心价值观教育。课程氛围应创造信任、合作、开放的师生心育“工作同盟”关系,课程教学应借助于互动多媒体平台,课程出发点应关注高职生独特个性,“以学生为中心”,课程活动方式应以具体形象化和活动体验式教学为主体,课程主题应强调生涯规划教育。

关键词:社会主义核心价值观;心理健康教育;课堂教学;高职生

DOI: 10.3969/j.issn.1672-9846.2017.01.014

中图分类号: G441

文献标志码: A

文章编号: 1672-9846(2017)01-0058-05

“富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治,爱国、敬业、诚信、友善”,是党的十八大明确提出的社会主义核心价值观。“富强、民主、文明、和谐”是国家价值的体现,“自由、平等、公正、法治”是社会价值的体现,“爱国、敬业、诚信、友善”是公民价值准则。无论是国家层面的价值,社会层面的价值,还是公民价值准则,都是根植于个体价值的实现,即依托于个体,基于个体的认知、情感、意志与行为,在社会组织和国家规范的框架下,实现个人价值与国家、社会价值的融合。

个人价值与国家价值、社会价值是一致的,反映的是个人健康发展与社会健康和谐一致的关系。社会健康促进个体健康,社会健康由个体健康构建。学者林崇德认为,心理健康教育工作必须考虑人与自我、他人、社会、自然等关系;旨在推进我国人民的心理和谐,促进社会和谐^[1]。在

心理健康教育课程中融入社会主义核心价值观,有利于促进高职生的自我同一性的获得,心理健康素质的培养以及个人价值与社会价值的建构。

教育部在2012年对心理健康教育工作内容进行了纲要化界定,很好地融入了社会主义核心价值观教育,从理、情、意的角度将核心价值观与个体成长的相关领域有效结合,是对新时期心理健康教育工作的升华。高职生作为一个特殊群体,其心理健康教育问题尤其值得关注,来自高职院校的调研发现,高职生心理健康主要问题体现在难以适应环境角色的变化导致焦虑烦躁;不善于处理人际关系导致抑郁封闭;不能正视理想与现实的差距导致抑郁自卑;无法承受学业压力与前途迷茫;恋爱受挫导致仇视抱怨^[2],而这些恰恰是心理健康教育领域的核心问题,在新形势下,如何以社会主义核心价值观为导向,以高职生心理

*收稿日期:2017-02-19

基金项目:华中师范大学学科教学论教育重大科研课题及创新示范基地项目“信息化环境下心理健康教育课程的构建”;湖北省教育厅人文社会科学项目“受众理论视角下大学生心理健康教育课教学效果提升策略研究”(编号:17Z049)。

作者简介:张 微(1981-),男,江西瑞昌人,华中师范大学副教授,主要从事心理健康教育课程教学论研究。

汪义芳(1970-),男,湖北荆州人,华中师范大学第一附属中学教师,主要从事德育研究。

宋红艳(1983-),女,湖北宜昌人,华中师范大学第一附属中学教师,主要从事心理健康教育研究。

健康教育的核心问题领域为剖面,构建有效的心理健康课程,是本文的关注点。

一、心理健康教育课程与社会主义核心价值观的融合

(一)心理健康教育课程目标蕴含着社会主义核心价值观

高职生心理健康教育是提高学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。根据心理健康教育课程的目标,要培养学生友好的交往品质,使学生有安全感和归属感,这是“诚信、友善”价值观的体现;要培养学生树立集体意识,帮助学生建立正确的角色意识,积极促进学生的亲社会行为,帮助逐步认识自己与社会、国家和世界的关系,这是“爱国、文明、和谐”价值观的体现。培养高职生职业规划意识,培养职业道德意识,培养担当意识和社会责任感,这是“富强、自由、敬业”价值观的体现。

(二)心理健康教育课程应从理、情、意三个水平融入社会主义核心价值观

理即理性认知,是对事物的正确理解和觉悟,是认识层面的要求,并成为个体确定其对客观事物态度与行为准则的内在原因。社会主义核心价值观的形成是个体自觉践行核心价值观的基础和内部动因。情即情感是个体对事物的认知体验,是在个体认知基础上,基于经验、文化价值等潜移默化而发生的心理体验,是行动的动力之一。个体只有对社会主义核心价值观从情感上认同,才会自动激发践行核心价值观的行动力。意即意志,是动机和行为层面的要求,任何对事物的认知和情感最终转化为行为动机和意志力,并以特定的行为方式表现出来,同时,行为及其强化结果又反过来促进个体对事物的认知和积极情感的获得。社会主义核心价值观教育的根本在于激活个体行为意志与动机,输出合理行动,实现个体与社会和谐发展。社会主义核心价值观的形成是知情意行协调发展的过程。在这一过程中,个体由知而行,由行而成情,由情发展为意志品质,最后落实到行动。认知是基础,情感是催化剂,意志是保证,行为是关键^[3]。

对于高职生,在实施心理健康教育过程中,首先要树立理的水平的价值准则,并将社会主义核心价值观落实在高职生的日常行为规范、学习能力、

生涯规划和自我认知上,体现在引导学生对于高职生学业努力、学习和学校规则要有理性认识;对自我能力、性格特长、成长环境要用恰当的认知,并形成合理的自我接纳和自我评价;心理健康课程主题要涵盖时间管理、人际管理、学业管理和情绪管理,促进学生形成科学的生活能力和学习能力的策略;教导高职生认识自己与社会、国家和世界的关系,并把握未来前途的方向,树立人生理想和信念等,这些方面都是融入理的水平价值准则的心理健康教育方式。

其次,情水平的价值准则意味着高职生不仅明白核心价值在其生活和学习中的规律,更重要的是要产生情感意义,获得共鸣。这就要求心理健康教育课程要通过活动体验的方式,让学生充分感受到感受学习知识的乐趣,感受友情的力量,感受到自我的安全感和归属感,树立自信,乐于学习和奋斗,感受解决困难的快乐,学会体验情绪,悦纳自己,积极沟通;尤其是要引导高职生充分体验到自我的价值和成就感,体验到自己未来的人生充满意义,获得职业价值感和社会责任感。

最后,意的水平的价值准则要求高职生自觉践行社会主义核心价值观。要将理和情的价值准则转化为日常生活和学习的行动力,就要求在心理健康教育课程体系中,强化方法训练和行动模拟环节,体现在训练学习习惯,训练自我控制的能力和方方法,培养学生的学习能力和志趣,诱发内部动机和探究精神,训练社会角色担当能力;学会恰当地、正确地表达情绪,有效管理情绪,积极促进亲社会行为,培养学生创新精神和创新能力,确立职业志向,具备担当意识和社会责任感等方面。

二、融入社会主义核心价值观的心理健康教育课程建构途径

相比本科生,高职生有着明显的个性特征,他们自我评价较低,学习动力缺失,对未来生涯缺乏规划,生活自控能力不足,缺少群体认同感,意志品质薄弱,行动力欠缺;但同时他们思维活跃,不拘泥于传统,个性鲜明,价值取向多元。一方面,高职生的这些特点与践行社会主义核心价值观还有距离,另一方面,合理考量这些特征,设计针对性强的课程,潜移默化式融入社会主义核心价值观,能够升华高职生的整体价值感。

显然,在高职生群体采用灌输性的教育方式只会引起逆反心理,反而不利于高职生践行社会

主义核心价值观。而体验式的、互动化的、承载于移动智能终端的、以多元文化与自我构建相互映衬的、积极导向与情感卷入的、注重生涯发展教育的现代心理健康教育课程是重要的途径。构建融入社会主义核心价值观的高职生心理健康教育课程,促进学生的身心和谐及其与社会价值、国家价值的一致发展,具体体现在如下方面。

(一)课程氛围应创造信任、合作、开放的师生心育“工作同盟”关系

高职生自我认同缺位,挫败感强,叛逆性高。他们在对职业院校学生的身份认同和对高考失利的挫折认同上比较缺乏,“高职生”成为职业院校学生对自己身份认同的一个消极代称。他们自认为是教育失败的产品,是高考失利的无奈选择,进入职业院校后难以很快走出阴影,否定自我,并对前途无望,挫败感强烈^[4]。这些心理特质又造就了他们不服从管教,逆反的行为模式。因此,在心理健康教育课程中,提升高职生的自我认同,强化自我价值感,是促进其社会责任感和社会价值内化的基础。只有当高职生克服了身份认同问题,形成了自我同一性,在悦纳自我的过程中领悟到自我的价值感,其核心价值观才能逐步树立。

因此,心理健康教育课程必须融入人本主义的心理辅导理念,在融洽的师生和生生关系下开展,形成类同于辅导者和受辅者的咨询“工作同盟”关系。只有在这样的心理氛围中,社会主义核心价值观才会潜移默化地被高职生认可。如何形成师生心育的课程氛围呢?首先,心理健康教育课程在涉及核心价值观主题时,应在信任、合作、开放的“工作同盟”关系下开展,其主要内涵包括师生对课程目标任务达成的一致程度、师生和生生之间的情感联结以及全体成员的投入程度。工作同盟和辅导效果有相对稳定的正向相关关系^[5]。工作同盟包括知情意三个成分:认知成分,指对辅导目标和任务的认可;情感成分,积极的情感联结,如相互信任、喜爱、尊重、关心等;意志成分,指双方投入辅导过程,并且承担各自的责任^[6]。在心理健康教育课程中,这里的辅导者就是心理教师,来访者就是学生。这就要求在心理健康教育课程的教学进程中,师生之间以及生生之间形成的一种良好的课堂气氛,它建立在彼此尊重、接纳和信任的基础之上,在一种良好的情感氛围之中,以一种合作开放的姿态,积极投入到课

程教学的每一个环节中,分享,感悟和成长,预设的课程目标和活动方式被一致性地融入到全体学生中,所有人共同努力来实现这一目标。

情感联结是师生之间和生生之间在课程探索过程中建立起来的一种情感基础和情感关系,是进行价值观教育的情感基石,这种关系的建立使师生之间和生生之间在心理上产生共鸣和联结,在情感上产生依恋和信赖。这就要求心理教师必须在关心和接纳每一个学生,在尊重和无条件积极关注的前提下实现价值传递。另外,教师设置心理健康教育课程目标和活动方式时,能够对核心价值观的相关主题以及主题背后的心理成长目标进行透析,尤其是获得学生一致性的认同,并且通过开放式体验活动,促成学生深刻的领悟和目标的达成。最后,融入核心价值必须在师生一致性投入下发生,在心理健康教育课程的“工作同盟”氛围中,师生为达成共同目标的一致性投入是工作同盟的动力,为提高师生为达成共同目标的一致性投入程度,心理健康教育课程必须预设一些基本的规则,包括保密性、非批判性、合作开放、不设防等,这些规则有利于学生从更为深入地领悟社会主义核心价值观的内涵。

(二)课程教学应借助于互动多媒体平台

高职生价值观虽体现出以现实成功为导向,但实际上也趋向于多元化发展,在理想与现实的冲突,多元文化和社会大背景和社会大变革,以及对未来生涯茫然等因素的影响下,高职生的个人价值和社会价值趋向于多元化。他们中有些人认同传统价值观和社会主义核心价值观,关心社会,有理想和抱负;有些人拜金思想严重,物质感强,甚至生活堕落,骄奢懒散;有些人好高骛远,不踏实地;有些人得过且过,不做规划;有些人沉迷游戏,丧失生活信心等。

网络是高职生的主要生活方式,甚至是生存方式,智能终端的便捷性、互动性和共享性潜移默化地影响着高职生。但是,网络文化良莠不齐,高职生的自身免疫力也各不相同,有可能造成“高尚者更高尚,卑劣者更卑劣”的现象。研究发现高职学生自控力较差,容易沉迷于网络^[7]。但不可否认的是,高职生更愿意在网络媒体中宣泄焦虑和压力,表达自我,以获得他人支持和共鸣,网络情感体验也极为强烈。一方面,触手可及的现代智能终端设备和丰富多彩的多媒体互动信息平台影

响了他们价值观的发展,另一方面,他们更喜欢、也更容易接受来自于智能终端和在线互动平台的学习方式。

因此,核心价值观教育不能仅仅停留于书本之中,应活跃于立体化的信息化平台之上,这样才极富生命力,同样,心理健康教育课程也不能拘泥于传统教室,要充分利用互动便利、体验感强的资源载体。融入核心价值观的心理健康教育课程应合理借助于网络互动平台,创设安全的网络家园,提供丰富的案例教学资源,尤其是借助于网络信息化技术,进行随机分组、同质性与异质性分组、选择性分享与呈现、匿名讨论等传统课堂无法实现的技术,极大提升学生的情感表达力和价值体验感,让心理健康教育课程成为学生自主学习和自我成长的资源宝库,从而也系统实现在学生价值观多元化的背景中,逐步导向社会主义核心价值观。

(三)课程出发点应关注高职生个性特点,“以学生为中心”

高职生个性化强,性格独特鲜明,自我中心较为明显。他们不拘泥于传统规范,敢于自我表露,喜欢标新立异;但他们又过于关注自我,追求自我体验;他们个性张扬,不简单盲从于权威,但又容易放任自流,情绪波动大。因此,在价值观教育中,应注重引导而非指导,从教师权威过渡到学生榜样示范,从“以教师为导向”转向“以学生为中心”。

心理健康教育课程本以人本主义心理辅导理念为基础,以团体心理动力学为活动要领,“以学生为中心”的课程理念源于人本主义的“来访者中心”的心理辅导价值观,尤其是当面对自我中心明显的高职生这一群体时,“以学生为中心”这一心理健康教育课程设计出发点更是必须遵守的准则。这就要求作为一名合格的心理教师,除了具备学科教师的基本教学素质之外,还需具备专业的心理辅导素质;要求教师通过学生积极自我表露、互动分享、师生榜样示范、无条件积极关注、合理化、尊重、面质与澄清等心理健康教育课程教学技术在理情意三水平促进核心价值观教育。心理学理论基础为心理健康教育课程的开设提供很好的框架,能让教师在了解学生心理特征的基础上开展心理课程,为学生提供专业的认识问题和解决问题的知识和技能。相应的心理辅导理念和

技术是在心理健康教育课程教学实施过程中,让教师得以将课程辅导目标有效实现的专业技术和教学策略。

(四)课程活动方式应以具体形象化和活动体验式教学为主

高职生的认知发展水平虽具有一定的抽象逻辑性,但是依然以具体形象性为主。他们不擅长枯燥抽象的理论思考,偏好于具体活动带来的情感体验;他们的专业基础知识不是优势,更擅长具体操作水平的技能;在思维方式上,具体形象占主导,善于想象;行为上自我导向,行动执行力相对迟滞;他们不会主动地进行自我价值澄清,价值观取向向简单功利化^[4]。这就要求教师对学生的价值观教育应以具体形象化和活动体验式教学为主。活动体验式教学是心理健康教育课程教学的传统教学方式,在融入核心价值观的课程中更应得到加强。

传统课程教学是以“知识导向”的,是以知识探求为目标的。认知教学过程从认知过程导致认识结果,表现为知识的增长和认知能力的提高。情感教学过程伴随情感因素,并导致情感的结果,表现为获得某种情感的发展。学生个体的价值判断、需要、动机,以及教学环境中师生双方情感的投入、交融,对教学效果的体验等是影响情感教学过程的因素,情感、态度和价值观知识的教学则更适用于情感教学过程。教学过程是师生及学生自身情感活动与认知活动相互作用的过程,它要求在教学过程中实现情感目标与认知目标的统一,情感活动与认知活动的统一^[8]。只有合理平衡认知教学过程和情感教学过程,才能促进教学目标的达成。剥离情感的认知经验不仅肤浅,而且难以被固化保留,而任何情感知识习得的首要任务是从认知上理解其内涵。情感一旦产生,就成为认知发展的动力并调节认知结构的发展。

习近平总书记指出:“道不可坐论,德不能空谈。于实处用力,从知行合一上下功夫,核心价值观才能内化为人们的精神追求,外化为人们的自觉行动”^[9]。汲入社会主义核心价值观的心理健康教育知识属于典型的情感、态度、价值观领域知识,这就要求在教学过程中以情感体验教学为主,同时平衡认知教学过程,促进学生认知意义和情感意义的获得。而具有心理健康教育特色的心理辅导活动体验式教学方法是最典型、最契合的教

学方法,它既具备情境化的教学特征,让学生在具体的情境中思考、判断和选择,尊重学生的情感体验,注重价值协商和价值引导,鼓励、保护学生的观念创新,帮助他们自觉认同和践行社会主义核心价值观,有利于心灵深处的价值、信念等默会知识的习得^[10]。心理辅导活动体验式教学的相关教学环节和教学活动应由浅入深,环环相扣,符合知识习得的“认知、理解、体验、行动”的螺旋上升规律,具体教学过程应包括:情绪唤醒、情境渲染、心灵外化、鼓励分享、重新调整、行动实践这六大环节。

(五)课程主题应强调生涯决策教育

高职生大多经历高考的失败,把自己定义为被抛弃的“一波人”,他们中的大部分对高职教育还处于模糊的认识阶段,对高职教育的培养目标不了解,对自己所学专业不感兴趣,甚至还有抵触情绪,学习目标不明确,不能进行有效的职业生涯规划,缺乏学习动力^[2]。在心理健康教育中应该将心理素质与职业能力、职业竞争力相结合,以塑造高职生的社会责任和社会价值感。生涯规划心理课程承担了这一使命^[11]。

“生涯规划是教育的使命”,目的是解决学生社会化以后的发展和幸福问题,但生涯规划的着眼点是学生社会化之前的学校教育。根据生涯心理辅导认知理论(CIP理论),生涯规划教育包括三个领域的内容:知识领域(自我知识、职业知识)、决策技能领域和执行加工领域。自我知识是关于对自我的探索 and 了解,包括兴趣、特长和价值观等。职业知识是与职业相关的知识内容,包括职业分类和职业要求。决策技能领域是通过CASVE循环(Communication, Analysis, Synthesis, Valuing, Execution, 即沟通、分析、综合、评估、执行)这五个阶段来进行自我和未来职业的匹配。“沟通”是指个体对于未来选择的意识,“分析”是对于自我知识、职业能力、家庭背景等各种相关因素的理性思考;“综合”和“评估”是将前面两者分析过的信息进行综合和具体化,选出一个最佳选择;“执行”则是实施阶段,根据个体制定的计划把脑海中的思考和计划转换为当前和未来的行动。执行加工领域,体现为一种高度的自我监控和长时计划能力,对于高职生而言,就是学习

动力和行为实践能力。

生涯规划一方面促进了高职生的个人成就动机以及对未来职业的决心,从而提升了个人价值感,同时,生涯规划课程也促进了高职生积极正向的职业价值观的形成,增强了他们的社会责任感,让他们获得了“富强、平等、爱国、敬业、诚信、友善”的社会价值。

在如何实施高职生生涯规划时,教师除了把握前述的重要方面外,还应该关注以下方面:强化高职生自我正向评价,增进对职业的积极正向认识;培养高职生对理想与现实、个人与家庭、专业与职业等各种因素进行综合分析的能力;增强高职生的主体意识、元认知能力和抗挫折和勤奋学习的能力。

参考文献:

- [1]林崇德.心理和谐:心理健康教育的指导思想[J].西南大学学报(社会科学版),2012,38(3):5-11.
- [2]梁建云.高职生心理健康存在的问题与对策[J].教育观察,2003,509(18):92-93.
- [3]张晓.知情意行的统一社会主义荣辱观的培养策略[J].山西高等学校社会科学学报,2008,20(5):98-102.
- [4]孔令娟.浅谈如何针对高职生心理特点加强心理健康教育[J].陕西教育(高教版),2012(10):76-77.
- [5]Martin D J, Garske J P, Davis M K. Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: A meta-analytic review [J]. Journal of consulting and clinical psychology, 2000,68(3):438-450.
- [6]朱旭,江光荣.工作同盟的概念[J].中国临床心理学杂志,2011,19(2):275-280.
- [7]刘益青.“互联网+”时代高职学生学习方式研究[J].武汉交通职业学院学报,2016,18(3):50-52.
- [8]陈云钢.正确处理教学中认知与情感的关系[J].安徽工业大学学报(社会科学版),2009,26(2):122-123.
- [9]习近平.青年要自觉践行社会主义核心价值观——在北京大学师生座谈会上的讲话[N].人民日报,2014-05-05.
- [10]靳玉军.社会主义核心价值观的教学形式探讨[J].课程教材教法,2014,32(12):67-70.
- [11]卢志高.新常态下高职院校大学生心理素质与心理健康教育体系构建[J].武汉交通职业学院学报,2016,18(4):53-56.

