

# 和谐文化融入民族小学心理健康教育实践探索 ——以高邮市菱塘乡回民实验小学为例

杨子健

江苏大学马克思主义学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年9月13日; 录用日期: 2023年11月15日; 发布日期: 2023年11月24日

## 摘要

心理健康教育是综合素质教育的内在要求。对于民族小学而言, 兼顾好学科课程教育、民族团结进步教育与学生心理健康教育, 亟需创新工作方法。高邮市菱塘乡回民实验小学在开展心理健康教育的过程中融入和谐文化, 建设“和美”环境课程, 为学生身心健康成长营造和乐氛围; 开发“和悦”活动课程, 引导学生展现个性风采; 探索“和正”评价体系, 激励师生争先创优, 为各地区民族小学开展心理健康教育提供了生动的实践参考。

## 关键词

和谐文化, 心理健康教育, 民族小学, 实践探索

# Practice and Exploration of Integrating Harmonious Culture into Psychological Health Education in Ethnic Primary Schools —Taking Lingtang Township Hui Experimental Primary School in Gaoyou City as an Example

Zijian Yang

School of Marxism, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Sep. 13<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 15<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 24<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Psychological health education is an inherent requirement of comprehensive quality education.

**For ethnic primary schools, it is urgent to innovate work methods by balancing subject curriculum education, ethnic unity and progress education, and student mental health education. The Hui Experimental Primary School in Lingtang Township, Gaoyou City has integrated a harmonious culture into the process of carrying out mental health education, built a “harmonious and beautiful” environmental curriculum, and created a harmonious and happy atmosphere for students’ physical and mental health growth; developed “harmonious and pleasant” activity courses to guide students to showcase their personal style; explored the evaluation system of “harmony and justice”, encouraging teachers and students to strive for excellence, and providing vivid practical references for carrying out mental health education in ethnic primary schools in various regions.**

## Keywords

**Harmonious Culture, Psychological Health Education, Ethnic Primary School, Practical Exploration**

Copyright © 2023 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

心理素质是人全面素质中的重要组成部分，是实施中小学生素质教育的重要内容。小学生处在心理健康形成和发展的重要时期，他们在这一阶段所接受的心理健康教育对于个体人格塑造、价值观形成具有启蒙性作用。小学教育是一种开端性教育，是个体发展过程中的关键性阶段。抓好小学教育对于国家教育事业的健康、长足发展具有重要意义。因此，在小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。今年4月，教育部等十七部门联合印发了《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)》，强调以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，五育并举促进学生心理健康，体现了促进学生心理健康是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。

民族小学的学生来自不同民族，特殊的文化背景使得他们对传统习俗和习惯有着深厚的情感和依恋，而这些习俗和习惯往往与现代社会的发展和存在一定的冲突，容易造成身份认同的困惑。对于民族小学而言，开展民族团结进步教育、铸牢中华民族共同体意识、帮助学生树立正确的国家观、民族观、文化观是心理健康教育的重要内容。和谐文化所蕴含的深刻内涵与铸牢中华民族共同体意识的内在要求不谋而合，将和谐文化融入民族小学心理健康教育是颇具创新意义的实践尝试。

## 2. 和谐文化融入民族小学心理健康教育的必要性

“和谐”是中华文化传统中的一个核心概念，是中华民族传统文化思想的重要命题和关键词。中华民族是一个以和谐、和合、和达为贵的民族，“和谐”体现着民族的精神理想与价值追求。“和而不同，道之常也”。和谐是指人与自然、社会、人际、民族、国家、心灵、文明间各种错综复杂关系的协调、和谐，是矛盾对立面的统一，它强调在尊重差异和多样性的基础上谋求和合。和谐文化是一种以和谐理念为核心，以人与人、人与自身、人与自然的和谐为价值目标，包括价值体系、思想道德、社会风尚、思想舆论、文化产品以及各种促进社会和谐的社会实践活动等形式的文化形态、文化现象合文化性状。或者说是一种以和谐理念为指导、以实现“和谐”为价值目标的人类生存方式(奚洁人, 2007)。和谐文化深受中华传统“和”文化的滋养，承载着中华民族共同的文化记忆和文化基因，具有独特的文化属性，对于

个体塑造健全人格、推动和谐社会建设具有重要意义。

和谐文化吸收了中华民族“和合”传统的深厚底蕴。和谐文化以崇尚和谐、追求和谐为价值取向，融思想观念、思维方式、行为规范、社会风尚为一体，是中国特色社会主义文化的重要组成部分。和谐文化既是和谐社会的重要特征，也是实现社会和谐的文化源泉和精神动力。《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出：“建设和谐文化，是构建社会主义和谐社会的重要任务。”

无论是经济社会的协调发展、人与自然的和谐相处，还是人与人的团结和睦，乃至人自身的心理和谐，都离不开和谐文化的支撑。挖掘和研究和谐文化的深刻内涵，对于传承共同文化血脉、塑造个体健全人格、推动和谐社会建设具有重要的现实意义。因而，将和谐文化融入民族小学心理健康教育是十分必要的实践探索，其价值主要体现在有助于学生形成正确的国家观、民族观、文化观，培养学生良好的社会化能力以及帮助学生塑造健全的人格，实现个体心理和谐三个方面。

### 2.1. 个体国家观、民族观、文化观的形成

中共中央、国务院多次强调，要求在各级各类学校广泛开展民族团结进步教育，推动党的民族理论和民族政策、国家法律法规进教材、进课堂、进头脑，引导广大师生牢固树立马克思主义国家观、民族观、宗教观、文化观，不断夯实各民族大团结的基础，增强中华民族自豪感和凝聚力。在各级学校特别是民族学校开展民族团结进步教育、铸牢中华民族共同体意识需要认识合增进各民族的共同性。以传承中华民族传统文化为基础，又在社会主义建设事业推进过程中不断获得更新和丰富的和谐文化，其中所蕴含的“和合”传统与铸牢中华民族共同体意识的深刻内涵有着共通之处。和谐文化要求个体与个体之间既要“和而不同”又要“以和为贵”，追求在差异中共同进步、共促发展；运用和谐理念处理现实问题，在个体的多样性中寻求团结，融铸和谐共生的共同体。将和谐文化融入民族小学心理健康教育过程有助于学生树立正确的国家观、民族观、文化观，在追求和谐的过程中增进国家认同、民族认同、文化认同，形成健康稳定的价值观和心理系统，自觉避免以过激观念认识问题，以急躁行为处理矛盾，在和谐文化教育的熏陶下高扬爱国主义旗帜、坚定文化自信，切实铸牢中华民族共同体意识。

### 2.2. 个体社会化能力的培养

社会化能力主要指个体对社会环境的适应能力、与他人交往和协调的能力、调控和改变社会成员之间关系的能力，以及有效从事各种社会活动的能力的总和。社会化能力和技能教育是心理健康教育的重要内容。小学生具有思维活跃、行动积极、情绪多变的特点，正处于价值观形成和社会化能力习得的重要阶段，对于个体与个体之间交往的规则和技巧尚未形成系统认识。和谐文化强调和而不同、以和为贵，主张人与人之间相互尊重、相互信任、相互帮助，反对相互敌视、相互欺诈、相互对抗(刘云山, 2006)。将和谐文化融入民族小学心理健康教育，大力倡导和谐理念、培育和谐精神，能够帮助学生形成解决现实矛盾的新认识和处理人际关系的新方法，引导个体用和谐的思想认识事物，用和谐的态度对待问题，用和谐的方式处理矛盾，使崇尚和谐、维护和谐内化为个体内在的思维方式和行为习惯。在开展心理健康教育的过程中渗透和谐文化教育，能够培育学生们与人为善、乐于助人的道德情感，提升个体社会化能力，形成健康的交往心理，在处理利益关系和人际矛盾时，互谅互让、友好协商，避免冲突激化特别是上升为带有民族因素的矛盾，维护良好的人际关系和和谐稳定的社会秩序。

### 2.3. 个体健全人格的塑造

人格是指一个人的行为、思维方式、情感以及态度等方面的总和，它决定着一个人的行为、思维、情感和态度，是个体核心竞争力所在。健全的人格是心理健康的基石，拥有良好的人格特质能够提高个体的心理适应能力，使其更加坚强、自信和积极。同时，健全的人格也是一种重要的社会价值，能够带

给社会积极向上的正能量,使个体发挥良好的社会作用,促进社会的和谐发展。因此,良好的心态、健全的人格,是个体身心健康的重要标志,也是社会和谐的基本条件。

拥有健全人格对于一个人的成长、生活和发展都具有极为重要的意义,在开展小学心理健康教育的过程中融入和谐文化能够帮助学生塑造健全人格,形成积极健康的心理状态。和谐文化强调个体的自身修养、自我完善,塑造健全的人格和良好的意志品质,是实现人的心理健康、心理和谐的文化源泉。在小学心理健康教育的过程中融入和谐文化,能够培育学生们乐观、豁达、宽容的精神,提升自身境界、情趣、品位,塑造健全、稳定的人格。同时,和谐文化能够有效调节学生们的情感和心理,帮助他们塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态,引导学生以开阔的心胸和积极的心境看待周边事物,用理性合法的方式表达诉求。

### 3. 当前民族小学心理健康教育的突出问题

学校教育要促进学生身心的协调发展就离不开心理健康教育。实施素质教育应包括旨在提高学生心理素质的心理健康教育,心理健康教育是教育应有的内涵(杨宏飞, 2001)。心理健康教育是实施素质教育的主要途径,学生心理素质的提升能够有效促进个体综合素质的培养。当前,在民族小学开展心理健康教育的过程中存在一些问题,主要表现为心理健康教育的学科化、形式化、和孤立化倾向。

#### 3.1. 心理健康教育的形式化倾向

心理健康旨在提高个体心理素质,是素质教育的有机组成部分。开展心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要,也是学生全面发展、实施素质教育的需要,因此各级学校有必要全方位、多层次、多形式开展心理健康教育。当前,运用心理咨询电话、心理咨询信箱、宣传栏、墙报、广播、心理辅导室等方式进行心理健康教育的情况在民族小学中较为普遍,但仍然存在形式化问题。心理健康教育的形式化倾向表现为,有些民族小学虽然设置了心理咨询室,开设了心理健康教育课程,但由于教育者自身教育观念的影响,往往采用传统的思想政治教学思想和方法进行心理健康教育,加之学校在心理健康教育、咨询方面的宣传不力,心理咨询室、心理健康教育课程并没有真正发挥作用。有些学校甚至从未真实启用过心理咨询室,也没有配备专业心理老师,仅仅将其作为应付上级检查的“硬件”之一。此外,部分学校在心理健康教育方面存在的形式化问题还表现在将心理健康教育和学校的德育工作混为一谈,把心理健康教育简单看作学校德育工作的一方面或一个组成部分,认为没有必要单独进行心理健康教育;混淆心理问题和思想品德问题,用德育的方法来对待心理问题。而事实上,心理健康教育和思想品德教育不论是在目标、任务还是要求和实施方法方面都有明显区别,在开展心理健康教育的过程中不能单纯套用德育方法,以德育代替心理健康教育。

#### 3.2. 心理健康教育的学科化倾向

随着教育界对学生心理健康教育关注度的提高,部分民族小学出现了心理健康教育学科化倾向的问题,把心理健康教育作为一门教学科目纳入到学校的正规课程中,像教授其他理论类科目一样在课堂上为学生系统阐述心理学的理论知识,教学方式单调乏味;学生被要求在课堂上记录笔记,在课余时间记忆知识点,完成心理健康课程作业和考试。这些学校忽视了心理健康教育最根本的目的在于帮助学生提升心理素质,形成健康的心理和健全的人格,解决在学习、生活、人际关系等方面的烦恼,以积极向上的心态更加乐观、从容地应对学习和生活中的各种现实问题。但是,这些学校将心理教育学科化,像对待其他课程学科一样安排作业和考试,增加学生的学业压力,使学生的身心健康受到伤害,反而本末倒置,出现适得其反的结果。心理健康教育并非单纯地教学,其主要目标不是向学生传授系统的心理学知识,而是要通过多种途径和教师的其他课程教学以及学校的德育工作有机融合,体现在各种丰富多样的

活动训练中,反映在环境优化和潜在教育资源的利用上,使学生们在积极向上的学习氛围和校园氛围中形成健康稳定的心理系统。部分民族小学在开展心理健康教育的过程中一味追求学科化,只能是流于形式,而无法达到心理健康教育的最终目的(俞国良,王永丽,2002)。

### 3.3. 心理健康教育的孤立化倾向

回顾长期以来中小学心理健康课程“学”与“教”的研究文献,可以看到“学”与“教”的研究重心偏离(雷鸣,2014),学界普遍侧重于学生对心理健康教育课程的认识和教学方法有效性,而忽视根据不同教育阶段学生的心理素质特点开展教学和学习规律的研究,缺乏对心理健康教育课程教师教学胜任能力的探讨。

当前的民族小学的心理健康教育存在孤立化倾向,首先表现为学校开展的各项心理健康教育主要针对学生,而对于教师的心理健康关注较少。事实上,教师的情绪和情感会影响和感染到学生的情绪和情感,并且教师是一个容易产生心理问题的职业(俞国良,曾盼盼,2001)。一般认为,教师作为学生的榜样,要最大限度地满足学生、家长及学校的需要,不应当表现出烦躁、沮丧等情绪。但这些要求会造成教师的角色过度负荷,且其角色的多重性也使教师几乎没有时间和精力对各种压力做出心理调节,而教师的情绪、情感会通过课程教学、师生互动等一系列途径潜移默化地影响学生的心理状态,对其面对问题和压力的心态、处理人际关系的行为选择产生示范效应。因此,对教师心理健康的长期忽视不利于长效开展针对学生的心理健康教育。同时,部分民族小学存在的心理健康教育孤立化问题还表现在教育本身的实施途径主要是教学课程或讲座,与不同学科的结合及思想品德教育的联系不明显,与实践活动的结合不紧密,学生难以通过参与多样化、多形式的实践活动切实提升心理素质,塑造健全人格,培养积极健康的心态。

## 4. 和谐文化融入民族小学心理健康教育的实践探索

高邮市菱塘回族乡回民实验小学始建于1913年,现坐落于江苏省唯一的民族乡——菱塘回族乡。学校先后获得全国国防教育特色学校、江苏省特色文化项目学校、江苏省智慧校园等多项荣誉称号。

作为民族小学,高邮市菱塘乡回民实验小学坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线,持续推进民族团结进步教育。学校始终关注各民族学生的心理健康,在开展心理健康教育的过程中融入和谐文化,形成了“和蕴教育”的特色模式,致力于实现“建设有品位的和美校园、培育有品行的和乐少年、滋养有品格的和雅教师、实践有品质的和悦课堂、打造有品牌的和蕴学校”的办学愿景。

### 4.1. 建设“和美”环境布景,营造和乐氛围

外部环境是影响个体心理健康的重要因素,积极向上的校园氛围能够促进学生的心理健康。高邮市菱塘乡回民实验小学首先把和谐文化体现在校园环境中,为学生营造有益身心健康的和乐氛围。菱塘乡回民实验小学在校园运动场内设置“和睦墙”,粉刷布置各民族人物形象和知识介绍的立体图谱,让学生始终浸润在“民族一家亲”的和谐氛围中,布置特色“民族树”绘画墙,张贴各民族人物故事、文化传统,凸显民族团结进步主题的同时引导学生培育与人为善、乐观豁达的品格;在教学楼走廊墙壁及廊顶打造“和润廊”,布置和谐文化知识和中华民族一家亲的宣传画板,呈现铸牢中华民族共同体意识主题教育、民族团结进步金句,展出红色故事,与菱塘乡民族文化宫合作共建“爱国主义教育基地”,强化红色革命传统教育,引领学生在体悟红色文化中传承红色精神,塑造积极向上、健康稳定的心理;对相关功能活动室、心理咨询室进行升级改造,武装“和悦室”,开辟和乐娃心理健康教育小剧场,为学生开展多元化的综合素质教育,增设书法、围棋等专用教室,配备相关教学多媒体,培养学生健康积极的兴趣爱好,以多样化、多形式的课余活动充实和丰富学生的内心世界,促进学生身心健康发展。同时,

针对学校内的特殊儿童打造“融合教室”，配备专业心理辅导教师，依据特殊儿童的具体情况设计和组织各类教学活动及实践活动，定期为特殊儿童进行心理疏导，给予特殊儿童人文关怀，保障特殊儿童的心理健康。

#### 4.2. 开发“和悦”活动课程，展现个性风采

开设各类形式丰富的活动课程是促进学生心理健康的有效途径，在实施国家课程和地方课程的基础上，高邮市菱塘乡回民实验小学以和谐文化为主题，聚焦学生心理健康，开发各类实践活动课程、社团活动课程、节日活动课程、礼仪活动课程等专题课程，丰富学生校园文化生活的同时，为提升学生的心理素质、助力学生全面发展提供了锻炼平台。菱塘乡回民实验小学充分挖掘民族教育资源，重点设计“民族乡导游”、“民族乡佳肴”、“民族乡生态”、“民族乡文化习俗”体验专题平台，打造内容丰富的实践活动课程，引导学生在合作中感受与自我、与他人、与自然、与社会的和谐互动，获得精神滋养；根据学生不同潜质、不同个性、不同兴趣、不同爱好，以民族风情为元素，以“和”文化为内涵，组建民族融合书画社、太极队，“民族之声”合唱团、文艺社、鼓号队，“民族之梦”诵读社、足球队、门球队等社团，开设社团活动课程，让学生在民族文化丛林中培养兴趣，感受“和”文化；聚焦传统节日文化、各民族节日文化，以和谐文化渗透节日活动课程，让学生在共同欢度各类节日的过程中感受诚、爱、公、善等思想熏陶，引领学生精神品质的和悦成长，心理健康的和谐发展；结合传统文化的“八礼四仪”开设礼仪活动课程，并通过举行开学典礼、入队仪式、十岁成长礼、毕业感恩典礼等活动，让学生在切切实实的实践活动中应用礼仪规范，培养和规范礼仪行为，提升文明礼仪素养，帮助学生在传统礼仪文化的浸润中养成平和顺、与人为善的心性和品格。

#### 4.3. 探索“和正”评价体系，激励争先创优

将和谐文化融入学生心理健康教育的同时，高邮市菱塘乡回民实验小学探索制定“和正”评价体系，关注教师心理健康，形成对教师综合素质发展的正向激励，跳脱关注教师教学成绩的量化指标体系和评价模式，敲定“和、仁、智、健、雅”的和雅教师标准，聚焦教师内在品德，提出“崇德尚礼、品位高雅、敬业爱生、言行文雅、因材施教、学识博雅、健体正心、仪表优雅、修身养性、气质和雅”的精神品格和综合素质要求。定期为教师举办心理座谈会、心理健康发展观影会等心理健康教育活动，在使施教者成为受教者的身份转换中帮助教师舒缓教学、教育、生活等压力，促进教师心理健康发展，避免在开展心理健康教育的过程中出现“教”与“学”失衡问题。同时，菱塘乡回民实验小学革新针对学生的评价体系，抛弃片面关注学生课业成绩的评价系统，融合和谐文化构建学生发展核心素养的校本化表达，以核心素养三大方面六大核心为指向，聚焦学生与自我、与他人、与自然、与社会和谐互动的四维体系，关注守纪少年、智慧少年、健美少年、勤俭少年、创新少年、诚信少年、礼仪少年、环保少年、感恩少年、阳光少年十大项目评价，落脚于学生身体和心理综合素质培养和提升，以合理科学的评价体系引导学生形成对于身心健康成长的正确认知，鼓励学生主动学习正能量，提高精神涵养，培育乐观积极、健康向上的心理品格。

开展学生心理健康教育是各级学校的重点工作。处于小学教育阶段的学生心智尚不成熟，正确的心理引导对他们的价值观塑造和心理健康发展尤为重要。对于各地区民族小学而言，除了要完成基本的学科课程教育，又要兼顾好民族团结进步教育、铸牢中华民族共同体意识教育和学生心理健康教育，亟需创新工作方法。

高邮市菱塘乡回民实验小学在开展心理健康教育的过程中融入和谐文化，同时关注学生和教师两大主体的心理健康，聚焦综合素质提升。菱塘乡回民实验小学拓宽思路、创新做法，以和谐文化为主线开

展心理健康教育,将和谐文化融入校园外部环境设计、校园实践课程设立、师生评价体系建构,为学生心理健康教育提供了完善的设施保障、生动的实践载体与合理的评价标准。学校建设“和美”环境布景,通过改造和完善外部环境为开展心理健康教育提供了基础设施保障,为学生身心健康成长营造和乐氛围;开发“和悦”活动课程,通过打造丰富多样的活动课程为开展心理健康教育提供了生动的实践载体,鼓励学生树立自信,积极展现个性风采;探索“和正”评价体系,通过制定合理的评价考核指标促进学生形成正确价值观的同时,关注教师心理健康,避免陷入心理健康教育孤立化的困境,促进校园各类主体的身心健康。菱塘乡回民实验小学将和谐文化融入心理健康教育,聚焦校园环境、课程设计和评价体系建设,形成了和谐文化浸润校园建设、渗透课程建设、引导考评建设的特色做法,为各地区民族小学提供了新的工作思路和生动的实践参考。

## 基金项目

江苏省高校哲学社会科学重大项目“习近平新时代铸牢中华民族共同体意识研究”(2021SJZDA006)。

## 参考文献

- 奚洁人(2007). *科学发展观百科全书*. 上海辞书出版社.
- 杨宏飞(2001). 我国中小学心理健康研究的回顾. *中国心理卫生杂志*, 15(4), 289-290.
- 俞国良, 王永丽(2002). 中小学心理健康教育: 现状、问题与发展趋势. *教育研究*, 23(7), 70-73.
- 雷鸣(2014). 心理健康教育心理学的构建: 内涵、研究对象与学科体系. *四川理工学院学报(社会科学版)*, 29(3), 31-42.
- 俞国良, 曾盼盼(2001). 论教师心理健康及其促进. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 20-27.
- 刘云山(2006-10-24). 建设社会文化 巩固社会和谐的思想道德基础. *人民日报*.