

以劳动教育培养中学生健康心理的可行性分析

柯毅婷

江苏大学教师教育学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年11月9日; 录用日期: 2023年12月15日; 发布日期: 2023年12月27日

摘要

劳动教育作为人的全面发展的五育之中不可或缺的部分, 蕴含着对学生知情意行等方面的培养。劳动教育是国民教育体系的重要内容, 以其深厚的内涵发挥着综合育人的价值, 这种育人价值包含提升学生心理健康水平的功能, 因此劳动教育是学生成长的必要途径。加强心理健康的教育工作是青少年健康成长的必然要求, 也是开展教学育人活动的重要保障。劳动教育培养学生健康心理的本质在于通过“以劳健心”的独特教育价值提升心理素养, 体现在劳动教育能够疏导中学生的不良心理情绪, 提升学生的自我效能感, 优化学生的行为习惯, 引导学生树立正确的劳动观以塑造健全的心智人格等方面。

关键词

劳动教育, 以劳健心, 心理健康

Feasibility Analysis of Adopting Labour Education to Cultivate Mental Health among Middle School Students

Yiting Ke

School of Teacher Education, Jiangsu University, Zhenjiang Jiangsu

Received: Nov. 9th, 2023; accepted: Dec. 15th, 2023; published: Dec. 27th, 2023

Abstract

Labour education, as an indispensable part of the five education systems for the comprehensive development of human beings, implies the cultivation of students' knowledge, emotions, thoughts and behaviours. Labour education is an important part of the national education system, and with its profound connotation, it plays the value of comprehensive human education, which includes the function of improving students' mental health, so labour education is a necessary way for students to

grow up. Strengthening mental health education is an inevitable requirement for the healthy growth of young people, and also an important guarantee for teaching and educating people. The essence of labour education to cultivate students' healthy psychology lies in the enhancement of psychological literacy through the unique educational value of "strengthening the heart through labour education", which is reflected in the fact that labour education can channel secondary school students' adverse psychological emotions, enhance students' sense of self-efficacy, optimize students' behaviours, and guide students to establish a correct outlook on labour in order to build up a sound mentality and personality.

Keywords

Labour Education, Strengthening the Heart through Labour Education, Mental Health

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

在当前中小学大力开展劳动教育的形势下，国家教育部门相继出台了中共中央、国务院《关于全面加强新时代中小学劳动教育的意见》、教育部《大中小学劳动教育指导纲要》(试行)等一系列文件，对开展劳动教育的内容和组织形式等方面提出了具体的要求与标准。其中 2023 年由教育部等十七部门联合印发的《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)》，明确提出以“五育并举”促进心理健康，强调“以劳健心”。注重将劳动教育与学生的心理健康相融合，深入挖掘劳动教育在学生价值观形成、心理健康疏导以及健康人格塑造等方面的作用。践行劳动教育的内涵与要求对学生心理健康发展具有重要的意义。

2. 劳动教育的内涵及重要性分析

马克思在其劳动学说里将劳动这一概念表述为“劳动是人的本质”，劳动存在于社会中的每一历史发展阶段，不仅创造了人也创造着社会(马克思，恩格斯，1979: p. 91)。而劳动教育则是以培养学生的劳动技能和劳动意识为核心，塑造学生良好的劳动习惯为目的的教育活动。劳动教育也是近年来我国十分重视的教育形式，新时代对劳动教育赋予了新的内涵。习近平总书记在 2018 年全国教育大会上的讲话深刻指出了新时代劳动教育的核心要义，“要在学生中弘扬劳动精神，教育引导崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动”。学校积极开展劳动教育实践有助于让学生掌握基本的生活技能，还能够培养学生健康的心理品质，比如锻炼学生的意志力，改善对家长的过度依赖心理；在集体的劳动活动中学会合作，构建起和谐的人际关系。

劳动教育让学生以身体力行的方式从实践中获取知识，是培养全面发展人才中的关键环节，具有综合育人的价值，也是德智体美劳“五育融合”教育体系建设的施力点。劳动教育能够促进学生德育的发展，学生通过参与躬身修行的劳动实践形成良好的劳动习惯，尊重劳动及劳动者，这种形式有助于培养学生健全的个性品质；其次，劳动教育与智育的结合能够让学生发挥创造力将普通的劳动与丰富的知识结合起来，以鲜活生动的体验弥补知识与实践之间的鸿沟，增进学生对知识的理解；再次，劳动教育还具有健体的作用，而健体使身心得到统一的发展，适当的劳动锻炼不仅促进学生身体健康成长，强健体

魄, 同样也是对学生意志的磨砺, 个体的耐挫能力相应增强, 在劳动中的收获有益于学生产生积极的心理体验; 最后, 劳动教育还具有育美的价值属性, 正如马克思所言, “人按照美的规律来生产”(马克思, 恩格斯, 1979: p. 97), 这是一个发现美、体验美、创造美的劳动过程, 进而有助于学生形成健康的审美价值取向。概而言之, 劳动教育的发展间接影响到其他四育的发展, 是推动学生全面发展的必然要求。

苏霍姆林斯基认为学校里的劳动实践不是让学生为未来赚钱而做准备, 也不是让学生学会一技之长, 更重要的是让学生获得全面和谐的发展, 丰富学生的精神生活(郭戈, 1984)。在以科学技术作为第一生产力的现代社会, 传统的机械体力劳动已经逐渐被取代, 呈现出脑力劳动和技术劳动深度融合的劳动形态。新时代的劳动是一种创造性的实践能力, 与科学技术联系日益紧密, 对社会变革和发展产生了深刻影响, 指向学生未来的发展, 在这一过程中个体要处理与社会、自然与自身发展之间的关系一种劳动中。参与劳动实践时, 劳动者需要对自我的行为有所认知和及时调整, 进而完成自我评价和优化。真正将劳动教育落到实处, 是学生正确自我意识、自我发现和自我完善的重要途径。通过劳动教育这一途径, 加强学生的心理健康教育, 是学生实现全面发展、适应社会的有力保障, 并获得稳定且可持续内在的品质和能力。

3. 劳动教育促进学生心理健康发展的作用机制

中学阶段是培养学生良好习惯和健全人格的关键时期。当前中学生心理问题呈现出的多样化、低龄化等特点, 因此教育者需要更加重视学生的心理健康, 通过灵活多样的途径促进中学生身心和谐发展。劳动教育是融合育人方向中不可忽视的一环, 具有综合育人的教育价值, 在缓解学生的心理压力、排解不良情绪、塑造人格等方面有促进作用。

3.1. 中学生心理健康发展现状

中学阶段的学生正处于青春发育的关键期, 也是个体生理和心理发展的关键期。学生在这一阶段的生理和心理功能都发生了一系列量与质的变化, 其生理、认知、情感、意志和自我意识迅速发展, 加之学业、高考等外在压力容易导致学生产生各种心理障碍, 比如在人际关系处理、自我认同等出现矛盾, 这些不健康的因素会进而影响学生生活与学习。《中国疾控中心报》发表了一项关于青少年心理健康问题的调查研究, 调查对象为 2019 年的 83,866 名青少年, 2020 年的 67,998 名青少年和 2021 年的 86,576 名青少年, 年龄均在 13~18 岁之间。据研究发现, 处于青春期的学生面临的心理健康问题主要是情绪问题, 以抑郁和焦虑为主(刘昶荣, 2023)。当前我国正处于社会快速发展的转型时期, 随之而产生了多元的价值观和生活方式, 缺乏生活经验且心理发展不够成熟的中学生难免受到外界消极因素的干扰。所以, 这一阶段也是学生塑造积极心理素质、养成良好品格与习惯的关键时期, 加强学生的心理健康促进工作是学生健康成长的必然要求, 也是开展教学育人活动的重要保障。

3.2. “以劳健心” 的独特教育价值

劳动教育对学生个体心理素质的培养具有独特的心理效应, 劳动教育心理能够填补传统教育心理学忽略劳动教育中心理问题的不足之处, 通过多次劳动教育及劳动实践对个体心理发展产生有效的影响(迟宝策, 2020)。

通过劳动教育能够疏导中学生的不良心理情绪, 提升学生的自我效能感。自我效能感(self-efficacy)是指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度。班杜拉(Albert Bandura)曾指出, 自我效能能够通过生理过程影响健康状况和疾病(周文霞, 郭桂萍, 2006)。而自我效能感的高低与个体以往的成败经验密切相关。有关心理研究通过心理测量量表的相关性分析得出, 自我效能感对于心理健康有着重要的影响作用, 初中生心理健康水平与一般自我效能感呈显著负相关, 即自我效能感越高心理健康

的水平越高,自我效能感越低心理健康水平越低,且其相关系数随着年级的升高逐渐提高(吴旻焯等,2009)。当前的学生处于一种“他证”的社会体系中,分数高低、荣誉奖章等无一不是学生互相竞争和比较的对象,仿佛只有这些外在的获得才能证明自己的能力。无处不在的竞争排名容易让学生产生焦虑的情绪,难以获得自我效能感,学生的学习的目的永远不能置归于自己,而是陷入不停地比较中为自己施加心理压力。相反,劳动教育中的实践活动不同于一般的理论知识识记,而是手脑并用、发挥学生创造性思维的劳动。劳动实践可以以学生的兴趣爱好为切入点,集中注意力进行技能操作,在兴趣支撑和能力提升中逐渐建立起自己的劳动自信和劳动自觉。劳动教育的心理效应在于弱化竞争属性,在学生付出努力的前提下产生积极的体验感,学会某种技能、完成一项劳动任务的获得感并不亚于掌握其他学科知识的成就感。

劳动教育可以优化学生的行为习惯,引导学生树立正确的劳动观以塑造健全的心智人格。杜威曾批判分析实用科目教育理念下劳动与闲暇对立的现状,并提供通过民主教育的路径来消除这种对立。教育在劳动和闲暇之间寻得的道路就是实现对儿童认知能力的培养,脱离机械、重复的动作,让儿童学会以理性、真实的方式思考自我。杜威将这种教育期许建立在个人对实践的感悟基础上,与独特的个体经验不可分割,反映的是对自我存在于世界的尊重,有助于个体最大限度地发挥在思想、言论和行为层面的自由和创造力(约翰·杜威,2001: pp. 268-269)。所以,以融合的思维看待当今的劳动教育同样具有深刻意义。出于自由目的的积极的休闲活动,也可能涉及劳动,劳动本身也可以丰富人们的精神生活。重视劳动和精神生活的联系意味着当今的劳动教育要让学生在自由劳动中获得精神的成长,学会尊重劳动他人的劳动成果,平等对待每一位劳动者。学生基于对劳动模范的替代强化中形成自己的内驱力,对劳动教育中所学的知识和技能内化为积极的态度,以劳动为荣,并在劳动中创造,从而使学生产生相对愉悦、轻松、充满成就感的学习心理体验,减轻学科学习及其他方面带来的压力。

马克思主义的劳动观的基本价值取向是人格塑造,劳动创造人的过程中人的个性、才能也因此形成,每个社会成员将体力劳动和脑力劳动相结合,使自己成为全面发展的人(顾明远,1998: pp. 296-298)。体力劳动与脑力劳动的结合有益于学生养成良好的行为习惯,持续发挥心理健康作用的效益。模块化的劳动技能实操要求学生要与同学及时沟通,重视自己团队协作精神的培养,学生将会在劳动成果中实现对自我价值的肯定。在劳动教育中建立起来的良好人际关系能够帮助学生面对困难时给予一定的支持力量,以自信和积极的态度克服挫折。同时,劳动还是人们在社会生活中维持自我生存与发展的重要手段,合理的劳动实践能够让学生砥砺顽强的意志、磨炼心智,于真实的体验中逐步拥有正视挫折的意志力。

4. 劳动教育促进学生心理健康的可能路径

劳动教育促进学生心理健康的关键点在于如何落实到具体的行动之中,需要提供操作的细节流程,实现最后的育人目标。综合上文劳动教育促进学生心理健康发展的作用机制,学校劳动教育的展开可以注重以下方面的工作。

4.1. 立足学生的发展特点,拓展学校劳动教育的平台

在学校开展劳动教育活动时,首先要激发学生的内在动机、兴趣与热情。根据自我决定理论的三种需要:自主需要、能力需要和关系需要,只有这三种需要得到满足时,人的内在动机才会被激发,进而发挥个人潜能(陶新华,2017: p. 87)。因此在开展劳动实践时,教师可以以清单的方式让学生从日常的生活劳动、简单的生产劳动中选择自己感兴趣的或者倾向于完成的活动,然后为学生展示活动的完整流程以及可以有何成果和收获等方面来引起学生对此次任务的关注,激发学生想要掌握某项技能的欲望。同时,还要鼓励学生多和同辈沟通,建立良好的人际交往,在团队合作的过程中感受劳动带来的美好心理

体验。例如，通过校园大扫除、校内的劳动实践基地的试验田种植等集体活动，丰富拓展学生的劳动实践途径，在实践中接受锻炼，磨炼意志。在种植实验田的过程中，学生们一起翻土、播种、施肥、浇水等事项都需要学生亲历亲为，学生可以通过植物观察日记这样的方式来记录植物从生根发芽、开花结果的生长过程，期间遇到的一些难题可以经由教师组织一起探讨并找出解决方案，让学生了解植物的生长规律，做好种植计划的衔接，从而引导学生充分感受播种的快乐、生长的欢喜、硕果的分享过程。这样的室外劳动课程使学生感知劳动的乐趣，在他们心中播下崇尚劳动、尊重劳动的种子，体会到作为劳动者的艰辛与快乐，以达到以劳健心、以劳润心的教育目的。

为学生传授基本的生活技能是劳动教育的基本目的，使学生普遍掌握相关的劳动技能与知识，提高日常生活的能力。为了实现这一目标，教育者应以家务劳动和学校劳动结合为载体搭建起劳动平台，深化家校合作，家长应鼓励孩子主动参与家庭力所能及的衣食住行日常生活劳动助力孩子养成良好的生活习惯，学校劳动教育的实施可以从理工科教学实验着手，依托人工智能等平台来强化学生的动手能力，还可以从校内校外的服务性平台展开，如利用劳动教育实践基地进行简单的生产劳动，支持学生参与社区的公益活动等。这些多样化的劳动实践能够提升学生的成就感，认可自己的价值，从而增强自我效能感。

4.2. 适当增加劳动任务的难度，及时予以学生行动反馈

劳动教育活动安排的另一要点则是从劳动任务设置出发。过于简单的劳动活动会导致学生丧失进一步行动的意志和活力，无益于学生持续完善心理免疫系统。适当增加学生劳动任务的难度有利于磨炼学生的意志，帮助学生养成勇敢、自尊、坚持等积极情绪，将生活中遇到的困难和挫折以正面的态度去解释，用积极的方式应对外在困难与自我内心的冲突。先为学生设立一些简单易实现的小目标，再让学生循序渐进尝试克服较大的阻力，引导学生将困难看作劳动的一部分，选择和调整解决困难的方法、策略，最后形成内在的自信。同时，在具体劳动活动开展过程中，要求学生集中注意力，充分调动自己的体力和智力去达成确定的目标，教师和家长在这一过程中要给予学生的行为以积极的反馈。根据“镜像自我”的理论，青少年时期是个体形成自我概念的重要时期，他人的欣赏能够培育学生自我的积极品质(毕文健, 顾建军, 徐维炯, 2021)。例如，教师在展开家务劳动的实践授课时，教师可以先从引导学生自己动手打扫卧室等活动开始，然后让学生以视频或图片形式分享自己的实践成果；再渐渐布置让学生学会炒一道菜等任务，在课堂中交流和分享自己在家务劳动中遇到的问题和实践心得，充分调动学生的劳动积极性和主动性，同时引导学生积极对自己的劳动实践予以反思。教师需要对学生的劳动实践及时给出反馈，可以通过线上和线下的宣传方式展示学生的劳动作品成果、劳动过程，让学生感受到自己是被关注的，进一步提升学生的劳动成就感和自豪感，使其内化为学生持久的劳动动力，构建积极的心智品格。

5. 结语

在“德智体美劳”全面发展的党的教育方针中，劳动教育是学校开展教育活动的重要内容之一。为落实立德树人的根本教育任务，学校需要发挥劳动教育道德独特育人价值，其对于青少年提升心理健康水平具有重要的促进作用。因此引导学生尊重劳动、热爱劳动，培养学生的坚强意志、乐观向上的心理品质，这是心理教育在劳动教育实施过程中需要不断寻求的融汇点。以劳健心、以劳润心是学校劳动教育要奋力实现的目标，在培育学生劳动技能的同时促进学生心理健康水平的提升。

参考文献

毕文健, 顾建军, 徐维炯(2021). 重视学生劳动品质的培养——积极心理学视域下劳动教育的调查研究. *中国教育学*

刊, (8), 97-102.

迟宝策(2020). 学生全面发展视角下劳动教育中的心理效应分析. *内蒙古电大学刊*, (5), 73-76.

顾明远(1998). *教育大辞典*. 上海教育出版社.

郭戈(1984). 培养劳动兴趣是劳动教育的重要任务——学习苏霍姆林斯基劳动教育思想的一点体会. *外国教育动态*, (2), 51-53.

刘昶荣(2023). 如何区分是青春期叛逆还是心理出了问题. *中国青年报*, 2023-10-17(012).

马克思, 恩格斯(1979). *马克思恩格斯全集(第42卷)*. 人民出版社.

陶新华(2017). *教育中的积极心理学*. 华东师范大学出版社.

吴旻焯, 艾德明, 孙月, 刘志青(2009). 初中学生一般自我效能感及与心理健康的相关性研究. *中国科教创新导刊*, (15), 218-219.

约翰·杜威(2001). *民主主义与教育*(王承绪译). 人民教育出版社.

周文霞, 郭桂萍(2006). 自我效能感: 概念、理论和应用. *中国人民大学学报*, (1), 91-97.