

劳动教育融入大学生心理健康教育课程的探索

陈雪飞

曲靖师范学院, 教师教育学院, 云南 曲靖

收稿日期: 2022年11月15日; 录用日期: 2022年12月13日; 发布日期: 2022年12月20日

摘要

高校心理健康教育课程和劳动教育都是大学生思想政治教育的重要内容,但是在课程实施过程中都存在许多困境。充分挖掘劳动教育的心理育人价值和课程特点,将劳动教育融入心理健康教育课程,一方面可以拓展劳动教育实施途径,另一方面可以加强和改进心理健康教育课程教学内容和教学方式创新发展,提升心理健康教育课程质量,有利于促进其综合课程教学目标的实现。

关键词

心理健康教育, 劳动教育, 可行性, 融入

Exploration of Integrating Labor Education into Mental Health Education in Colleges and Universities

Xuefei Chen

Teacher Education School, Qujing Normal University, Qujing Yunnan

Received: Nov. 15th, 2022; accepted: Dec. 13th, 2022; published: Dec. 20th, 2022

Abstract

The course of mental health education and labor education in colleges and universities are both important contents of ideological and political education for college students, but there are many difficulties in the course implementation. We fully excavate the value of psychological education and curriculum characteristics of labor education, and integrate labor education into mental health education curriculum. On the one hand, it can expand the implementation of labor education; on the other hand, it can strengthen and improve the innovative development of the teaching

content and teaching methods of mental health education curriculum, improve the quality of mental health education curriculum, and promote the realization of its comprehensive curriculum teaching objectives.

Keywords

Mental Health Education, Labor Education, Feasibility, Integration

Copyright © 2022 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

心理健康教育是高等学校思想政治教育的重要组成部分，高校培养的大学生不仅需要良好的道德素质、专业素质、身体素质，还应具备良好的个性心理品质，具有较强的心理调适能力。加强和改进大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质人才的必然要求。劳动教育具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值，也是高校思想政治教育的重要内容[1]。劳动教育还具有心理健康促进作用，不仅能够增强学生的身体素质，更能培养学生良好的个性品质，增强社会责任感，激发创造力，形成健全人格[2]。充分挖掘劳动教育与心理健康教育的育人特点和课程优势，将二者有机融合，实现优势互补，不仅能够创新心理健康教育课程改革，提高教学质量，还能拓展高校劳动教育实施的新途径，有利于实现培养德智体美劳全面发展人才的目标。

2. 大学生心理健康教育课程的特点和实施困境

2.1. 大学生心理健康教育课程的特点

2.1.1. 课程目标多样化

大学生心理健康教育课程的目标包括知识、技能和认知层面。知识层面：使学生了解心理健康的有关理论，掌握自我调适的基本知识。技能层面：使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。自我认知层面：使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况和行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。从课程目标可以看出大学生心理健康教育课程不仅要让学生掌握基本的心理健康知识，更重要的是要发展学生的心理健康素养，培养心理调适的能力，促进大学生能够积极应对生活中的压力和挫折，能够积极地进行自我调适。

2.1.2. 课程内容多样化

大学生心理健康教育课程内容丰富，包括心理健康知识及心理调适技能等许多方面。《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》中列出了大学生心理健康教育课程的主要内容。通过这门课程，大学生需要了解心理健康、心理咨询和异常心理等心理健康方面的基础知识；需要学习自我意识与培养、人格发展与心理健康方面的知识来了解自我和发展自我；需要通过学习生涯规划及能力发展、学习心理、情绪管理，人际交往、恋爱心理、压力管理与挫折应对、生命教育与心理危机应对等方面的知识来提高自我心理调适能力。

2.1.3. 课程教学形式多样化

大学生心理健康教育课程既有心理知识的传授, 心理活动的体验, 还有心理调适技能的训练等, 是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程教学应注重理论联系实际, 注重培养学生的实际应用能力。教学中要充分调动学生参与的积极性, 开展课堂互动活动, 避免单向的理论灌输和知识传授。课程要采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法。在教学过程中, 要充分运用各种资源, 丰富教学手段, 也可以调动社会资源, 通过开展各类活动补充教学形式。

2.2. 大学生心理健康教育课程实施的困境

2.2.1. 课程性质的理解偏差

《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》中指出高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。然而, 许多高校在课程实施过程中仅仅看到了心理健康教育课程是一门公共课程的性质, 却忽视了其对于提升大学生综合素质和能力的重要功能和意义, 在课程设置上一直没有给予应有的重视。以前, 绝大多数高校都是以公共选修课的形式来开设心理健康教育课程, 随着《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知出台, 明确要求要将心理健康教育课程设为公共必修课, 大多数高校将心理健康教育课程由选修课变为必修课, 但是有的学校还是会压缩课时。公共课往往是大班教学, 学校对教师的教学质量和考核不重视, 学生更是抱着凑学分的心态来学习, 从学校、老师到学生层面都没有对课程性质给予认真的理解和重视。

2.2.2. 课程目标的实施偏差

大学生心理健康教育课程目标中明确指出学生要掌握心理健康的基础知识, 更重要的是要让学生学会心理调适技能, 能够应对挫折, 积极地进行心理调适。但是, 在课程实施过程中, 教师只关注对学生理论知识层面的传授, 忽视了对学生在自我认知层面的引导和心理调适技能方面的培养, 这样的课程实施偏离了课程目标就难以实现其重要的课程功能和价值。

2.2.3. 课堂教学和考核形式传统

一般来说, 大学生心理健康教育课程都是大班授课, 学生人数比较多, 课时相对也较少。为了能够按时完成理论知识的传授任务, 大多数教师在课程教学时都以教师讲授为主, 偶尔加入课堂心理测量或者提问与学生互动[3] [4]。心理健康教育课程中认知和技能层面的学习需要让学生积极参与到实际活动中学生才可以真正有所体验和理解, 采取单一的课堂讲授方法, 一方面不能调动学生的学习兴趣和, 另一方面也不利于学生对学习内容的体验和掌握, 课堂教学效果不理想。另外, 大多数学校的大学生心理教育课程考核还是以试卷答题、论文撰写等方式来考核, 这样的考核方式既难以衡量学生对课程内容和技能的理解和掌握, 也不能促使教师积极改进教学方式, 从而使心理健康教育课程流于形式。

3. 劳动教育的特点和实施困境

3.1. 劳动教育的特点

3.1.1. 实践性

实践性是劳动教育的基本特征。劳动教育的主要活动形式, 包括日常性劳动、社会实践或者义务劳动、生产实践或者企业学习等, 是基于实践的教育活动[5]。陈勇军认为, “劳动教育的本质涵义是指通过参加劳动实践活动所进行的一种有目的、有计划、有组织的培养受教育者多种素质的教育活动, 是融德育、智育、体育、美育为一体的全面提高学生素质的综合性教育。” [6] [7]

3.1.2. 具有综合育人功能

劳动教育一直被视为是促进人的全面发展的重要途径，新时代高校劳动教育更应充分发挥好劳动教育树德、增智、健体、育美、创新的综合育人价值。高校劳动教育不仅要培育和养成学生的劳动观念、态度、知识和技能，而且还要开展与劳动相关的身体锻炼、心理健康、劳动审美等教育，劳动教育的教育性正是通过其综合性体现出来[5]。

3.2. 劳动教育的实施困境

3.2.1. 对劳动教育重视不够，课程体系设置不完善

学校对劳动教育认识不到位，重视不够，导致劳动教育体系不完善，没有设立专门的组织机构和有效的管理机制，相关的保障机制未全面建立。有的学校对于劳动教育课程设置没有切实可行的教学计划，未规定相应的学分、课时，没有专门的评价标准和考核办法，没有配备专业的劳动教育课程教师，缺乏对劳动教育进行系统地安排[8]。

3.2.2. 劳动教育课程理论与实践相脱节

劳动发生在每个人的日常生活，融入于大学生生活的方方面面，劳动教育课程也应该是密切联系学生实际生活的课程。然而，在劳动教育课程教学上多数学校还是以理论灌输为主要方式，活动缺乏创新。有一些教育内容则没有随着社会的进步而不断调整，无法调动起大学生的劳动积极性。

3.2.3. 劳动教育实施途径单一，影响劳动教育成效

绝大多数高校在开展大学生劳动教育的过程中，主要以学校教育为主，极少有高校与家庭、社会形成联动[8]。虽然不少高校有开展形式多样的劳动教育，如结合社会实践、志愿服务、公益劳动、勤工助学等，但所提供的劳动实践岗位数量有限，并不能保证每个学生都有机会参与，普及程度不够广泛，受众面小，难以满足所有大学生开展劳动教育的需要。

4. 劳动教育融入大学生心理健康教育课程的理论依据

4.1. 大学生心理健康教育课程和劳动教育有相似的改革方向

4.1.1. 加强实践化教学

心理健康教育课程和劳动教育在课程性质和课程目标上都具有与实践操作和技能掌握紧密联系的特点，但是在课程实施过程中都偏向于重理论而轻实践的取向。在今后的课程改革中，需要着眼于当下学生的现实问题，结合学生的实际需求，在教学过程中积极拓展学生参与实践活动的机会和平台，注重学生的参与和体验，培养学生的实践操作能力，让学生真正有所收获。

4.1.2. 教学内容生活化

心理健康教育课程的内容除了宣传普及心理科学的基础知识，还要培训学生心理调适的技能，让学生掌握维护心理健康和提高心理健康素养的方法。心理调适和我们学生的生活息息相关，心理健康课程的教育内容必然要从学生的日常实际生活出发，要让学生在现实生活中去体会和认知心理调适的知识和技能。劳动教育更是一门与学生的日常生活紧密联系的课程。国务院《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》指出实施劳动教育重点是在系统的文化知识学习之外，有目的、有计划地组织学生参加日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动[9]。劳动教育如果脱离学生的日常生活有如形同虚设，劳动教育课程改革方向必然是要加强学生在日常生活劳动、生产劳动和服务劳动中的学习与实践。

4.1.3. 教学评价多元化

心理健康教育课程既有心理知识的传授，心理活动的体验，还有心理调适技能的训练，是集知识、

体验和训练为一体的综合课程。课程评价的内容也应既包括考察学生对知识的理解和掌握程度,也要考察学生心理调适能力的提高等方面,更要侧重以学生实际收获与认知体验为评价重点。劳动教育既包括对劳动知识和技能的学习,也包括对劳动态度和劳动观念的培养,当然对劳动教育成效的评价也必然是多方面的。简单的书面作业无法有效地评价学生在心理调适技能、劳动观念、劳动态度及劳动技能等方面的理解和掌握,因此,对心理健康教育课程和劳动教育课程的评价都需要通过多方面多途径来开展。

4.1.4. 与其他课程的融合

随着时代的发展,大学生心理健康教育和劳动教育的功能和内容都是多方面的,单一形态的课程形式难以承载新时期心理健康教育和劳动教育功能的实现,心理健康教育和劳动教育都需要走向多课程、多活动、多实践的整合性的课程实施路径,以实现心理健康教育和劳动教育的综合性育人功能。

4.2. 劳动教育融入大学生心理健康教育课程的可行性分析

4.2.1. 劳动教育本身就具有重要的心理育人价值

许多研究从不同角度都提出劳动教育对于提高学生的心理健康水平具有重要作用。姜凤萍的研究发现小学生的劳动时间、劳动内容与其心理健康水平呈正相关,这是因为,小学生在劳动的过程中,调动了身体的机能,而身体的参与会让人产生愉悦的情感,进而对心理健康的各个维度产生正向的促进作用[10]。何义认为劳动可以缓解留守儿童由于父母不在身边带来的安全感缺失引起的焦虑。劳动能激发大脑分泌多巴胺,从而使人获得一种快乐感,劳动还可以预防神经症,可以帮助孩子成为完整的人[11]。王蕊认为劳动教育对推动中小学生学习心理健康发展有积极作用,比如有利于增强实践能力,有利于强化主动意识,有利于建立和谐的人际关系[12]。应斌认为中小学生学习正处在身心健康发展的关键时期,加强劳动教育不仅能够锻炼学生的身体素质,更能培养学生良好的个性品质、增强社会责任感、激发创造力,有利于形成健全人格,促进学生心理健康[13]。

4.2.2. 心理健康教育课程可以拓展劳动教育实施的途径

相对于劳动教育,心理健康教育课程建设起步要早一些。目前,几乎所有高校都有开设大学生心理健康教育课程,在师资配置上,绝大多数高校都配有专职的心理健康教育教师。但是对于劳动教育,有些学校还没有设置相应课程或者课程体系不完善,在师资构成方面,多数学校没有专业的劳动教育课程教师[14]。在这样的背景下,把劳动教育融入大学生心理健康教育课程中可以拓展劳动教育实施的途径,使高校劳动教育可以得到进一步落实。

4.2.3. 劳动教育可以弥补心理健康教育课程实施的不足

心理健康教育课程在改革方向上需要由理论转向实践,注重让学生积极主动的参与和开展体验式教学。劳动教育具有生活化和实践性的特点,学生在参与劳动过程中可以加深对自我心理特点的认知和情感体验,有利于学生对心理健康知识的理解,也可以激发学生的学习兴趣,弥补以往心理健康教育课程教学形式传统单一的不足。另外,劳动实践活动的融入也可以为心理健康教育课程评价和考核提供内容。比如,心理健康教育课程的考核可以加入过程性评价,注重对学生在实践活动中的内容体验和操作方面的考核,这样也可以调动学生主动参与课程学习的积极性。

5. 劳动教育融入大学生心理健康教育课程的实施路径

5.1. 课程内容的融入

许多心理健康教育课程的内容都能够与劳动教育活动进行很好的整合,下面以部分课程内容为例,将心理健康教育课程内容与劳动教育整合,对心理健康教育课程活动设计做初步探索。

5.1.1. 自我意识与培养

大学生的自我意识是随着学习活动、课外实践活动和各种社会交往活动而不断发展的。他们需要通过实践活动增进对自我的认识,获得自我体验,并进一步修正自我观念,调整对自我的要求和自我实现的行动,学生只有在与他人交往和具体实践活动中才能形成对自己的正确认知。教学活动设计:布置课后劳动教育作业。比如,让同学分组打扫公共场所卫生,或者自行选择与他人合作进行劳动。课堂活动内容:让学生结合自己实际参加劳动的情况说一说“我是一个____的人”,同学与同学之间互相说一说“他是一个____的人”。结合劳动实践活动开展的心理健康教育让学生有了与他人交往的活动基础,可以有效避免学生参加心理课堂活动时的泛泛而谈,学生参与的积极性更高,活动效果也更好。

5.1.2. 时间管理

时间管理是大学生涯规划及能力发展的重要内容,也是大学生入学生活适应的重要方面。班建武指出,新时代劳动教育的内容要重视与时代发展相结合,要重视消费教育和闲暇教育,怎么规划时间、利用时间、管理时间等将成为新时期劳动教育不可回避的重要内容[15]。让学生掌握时间管理的方法和技能也需要通过实践活动让学生自己体验和操作。教学活动设计:可以结合大学生的实际情况布置时间管理作业任务。比如,让学生根据自己的实际情况制定一份时间管理计划表。时间管理计划内容可以包括一整天的学习、生活和休闲娱乐情况,引导学生做好学习与生活的平衡,学会管理自己的闲暇时间。也可以让学生针对自己的特点和实际需要,制定自己的消费计划、身体锻炼计划,学习计划等。课堂活动内容:让学生互相分享交流自己的时间管理心得,指出自己的不足和好的方面,并要求学生对自己的时间管理做修订并持续下去。超前消费、熬夜,是当前大学生中比较突出的问题,针对学生的实际问题开展的课堂活动让学生真正感受学有所用,可以让学生感受到心理健康教育课程的真正意义,提高课堂教学效果。

5.1.3. 人际交往

学会如何建立良好的人际关系是大学生心理健康教育的重要内容,共同参与的活动是人际关系建立的主要途径。具体的劳动实践活动,可以为学生创造相互交流的机会,学生在实践活动中学会表达自己的观点和情绪,学会如何与人合作交流[16]。教学活动设计:可以布置课后劳动实践作业,比如让学生与宿舍成员共同制定宿舍规章制度,内容包括宿舍公共卫生打扫、公共财务管理、宿舍聚餐、活动安排等方面。也可以让学生参加志愿者服务活动、勤工助学、社会兼职等方面的劳动。课堂活动内容:让学生结合自己的实践活动内容分享自己与人交往过程中存在的困惑和经验,教师结合学生实际情况,对学生中比较典型的人际交往问题,比如宿舍人际交往、与陌生人交往、异性交往等内容进行有针对性的指导。

5.2. 课程内容的融入

要想提高大学生心理调适技能就要让学生积极参与活动,仅仅通过课堂教学难以达到目标,需要开展多种教学活动来实现。现在大学生心理健康教育课程改革提倡体验式教学,体验式教学重视实践,感受学习过程,有利于培养学生对于知识的理解能力[17]。劳动教育具有实践性的特点,可以将劳动教育的实施途径与心理健康教育的活动体验融为一体,将心理健康教育的课堂教学知识融入到劳动教育的实践活动中。例如,引导学生在劳动实践活动中认识自己的优点和缺点,学会认知自我;引导学生学会克服劳动实践活动中碰到的挫折,积极进行压力管理和挫折应对;引导学生在劳动实践活动中怎么与人交往,管理情绪等等。通过在实践活动中的亲身体验和感受可以让学生更好地掌握心理调适技能,也可以更好地实现劳动教育的综合育人价值。

5.3. 课程评价方式及过程的融入

大学生心理健康教育课程教育目标的复杂性,呼唤科学可行的评价体系。传统的教学评价体系显然不能适应大学生心理健康教育课程的特殊性要求,需要开展多角度多途径多维度的评价方式才能满足课程目标实现的要求。我们可以将劳动教育实践活动纳入到大学生心理健康教育课程评价中。例如,布置心理健康教育课程的作业时考虑作业形式的多样性。要求学生要积极参与劳动实践活动,并结合劳动实践活动积极思考和体会心理健康教育的知识,运用心理调适技能完成相应的作业。对平时作业和课程考核的形式不再局限于书面作业,而是可以通过小组活动、心理情景剧、汇报等形式让学生上台展示和交流,作业的重点在于将心理健康教育内容与劳动实践活动相结合。总之,将心理健康教育课程评价与劳动实践相结合,有利于大学生心理健康教育课程认知和技能目标的达成。

基金项目

本文为曲靖师范学院科学研究基金项目“劳动教育融入大学生心理健康教育课程建设的路径研究”(项目编号:2021ZX014)阶段性成果。

参考文献

- [1] 徐青,朱素阳. 高校劳动教育育人价值及其实现路径选择[J]. 贵州师范学院学报, 2020, 36(7): 30-37.
<https://doi.org/10.13391/j.cnki.issn.1674-7798.2020.07.005>
- [2] 姚本先. 劳动教育的心理健康促进价值[J]. 江苏教育, 2021(8): 1.
- [3] 丁笑生. 大学生心理健康教育课程构建的思考[J]. 思想教育研究, 2015(11): 93-96.
- [4] 李忠艳, 雒文虎, 胡菊华. 大学生心理健康教育课程建设的困境及突破[J]. 黑龙江高教研究, 2021, 39(12): 145-149. <https://doi.org/10.19903/j.cnki.cn23-1074/g.2021.12.025>
- [5] 尹者金. 新时代高校劳动教育的特征与实现[J]. 江苏高教, 2019(11): 85-89.
- [6] 陈勇军. 马克思主义“教育与生产劳动相结合”生产劳动的涵义[J]. 南京体育学院学报, 1995(4): 43-45.
- [7] 曲霞, 刘向兵. 新时代高校劳动教育的内涵辨析与体系建构[J]. 中国高教研究, 2019(2): 73-77.
<https://doi.org/10.16298/j.cnki.1004-3667.2019.02.13>
- [8] 王洋. 高校劳动教育现状与推进策略[J]. 沈阳师范大学学报(社会科学版), 2020, 44(4): 103-108.
<https://doi.org/10.19496/j.cnki.sxxb.2020.04.016>
- [9] 中共中央, 国务院. 关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见[EB/OL].
http://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5501022.htm, 2020-03-20.
- [10] 姜凤萍. 劳动教育对小学生心理健康影响的调查[J]. 中国农村卫生事业管理, 2017, 37(5): 552-554.
- [11] 何义. 通过劳动教育提升留守儿童的心理水平[J]. 中小学心理健康教育, 2019(14): 57-58+61.
- [12] 王蕊. 试析劳动教育对促进中小学生学习心理健康发展的作用[J]. 新课程研究, 2020(16): 54-56.
- [13] 应斌, 林杰. 加强中小学劳动教育, 促进学生心理健康成长[J]. 中小学心理健康教育, 2020(4): 51-54.
- [14] 郭晓云. 高校劳动教育的现状与路径探析[J]. 龙岩学院学报, 2019, 37(6): 112-117.
<https://doi.org/10.16813/j.cnki.cn35-1286/g4.2019.06.016>
- [15] 班建武. “新”劳动教育的内涵特征与实践路径[J]. 教育研究, 2019, 40(1): 21-26.
- [16] 万志超. 利用劳动教育提升中学生心理健康水平的可行性分析[J]. 上海教育, 2021(Z3): 12-13.
- [17] 张澜, 孙思宇. 体验式教学在“大学生心理健康”课中的应用研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2020, 39(12): 95-97.