

营造具有情绪价值的全景化德育环境

宁波市鄞州高级中学 茅怡斐 金琳

【摘要】在快速变化的社会背景下,德育工作面临着新的挑战与机遇。传统的德育模式往往侧重于理论知识的传授与道德规范的灌输,而忽视了学生情感、态度与价值观的培育。探索构建一种能够深入学生心灵、激发其内在动力的德育环境显得尤为重要。本案例旨在探讨如何构建一种能够深刻影响学生情感、态度与价值观的全方位德育环境,笔者称之为“建境润心”。

【关键词】情绪价值;全景化;德育环境

一、班级学生情绪状况

遇事不顺心时,人们会出现情绪波动,这是正常的生理、心理现象。笔者所带文科班由9名男生和40名女生组成。进入高中阶段,他们自我意识开始增强,追求独立自主的态度愈发坚定。在家里,曾经懂

事乖巧的孩子开始十分抵触父母的唠叨,有时沟通不当甚至激化亲子矛盾。

在学校,学生因为学习跟不上怀疑自己的能力,或因考试不理想否定自己的所有努力,还有个别心

思细腻的孩子情绪“一触即崩”,且毫无预兆。在这个时期,学生驾驭自己情绪的能力比较弱,还容易受群体情绪的影响,严重时甚至出现焦虑和抑郁等心理问题。

二、“建境润心”全景化德育环境的基本内涵

(一)情绪价值与情绪的关系

情绪价值源于经济学领域,后被心理学家引入研究范畴。关于情绪价值目前没有量化标准,主要是指能引起正面情绪、给人带来美好感受。

情绪价值对于心理健康来说至关重要。情绪的积极表达和适当调节能够促进心理健康,增强幸福感。

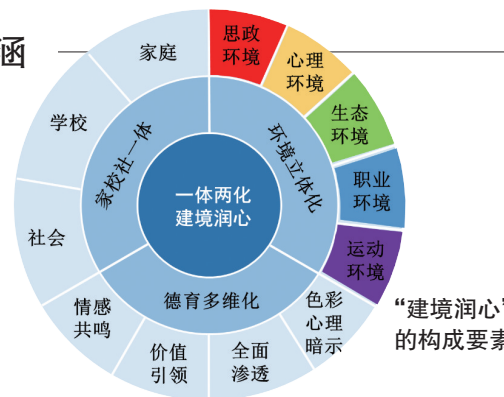
研究表明,积极情绪可以增强免疫系统的功能,减轻压力和焦虑,增强身心的抵抗力。如果情绪得不

到发泄或管理不当,就容易引发心理问题,如临床常见的抑郁、焦虑等心理疾病。

(二)“建境润心”的内涵与构成要素

“建境润心”是指全方位营造具有情绪价值的德育环境,让学生获得正面情绪,感受人、事、物的美好,实现心灵滋养和情绪调节能力的提高。

“建境润心”主要由情感共鸣、价值引领、全面渗透、色彩心理暗示等要素构成,每个要素相互影响又各自发展,不断优化环境浸润心灵(如右图)。



三、“建境润心”全景化德育环境建构原则与目标

广义的德育环境是指影响人的思想政治道德素质形成、发展以及德育活动开展的一切内外因素的总和。就是学校、家庭和社会等各种教育场所和社会环境中的价值观念、道德规范和行为准则的共同体现。

住宿制高中的学生每周有5~6天在校,营造有情绪价值的全景化德育环境,助力学生健康、快乐成长,显得尤为重要。

(一)“一体两化”原则

“学生中心,家校社一体”:以学生提供情绪价值为首要原则,“家—校—社”协同育人为重要教育

场所。

“形式创新,环境立体化”:围绕思政、心理、生态、职业、运动等创新德育环境,促进育人环境立体化。

“显隐同行,德育多维化”:德育课程与德育渗透显隐同行,多维度实现情绪价值的德育转化。

(二)设计目标

本案例将以提供情绪价值为抓手,以提高学生意志品质、提升学习动力、明晰职业规划、提升调节能力等方面为德育目标。右图为“建境润心”建设体系。



四、“建境润心”全景化德育环境实践

(一)红色思政环境——重温历史炼意志

“两弹一星”精神激励和鼓舞了几代人,是中华民族宝贵精神财富。我校邀请马兰基地原政委、“两弹一星”历史研究会常务副理事长孔令才为学生作《学习传承“两弹一星”精神 做新时代强国复兴征程上的追梦人》专题报告。

会场里学生们情绪高涨,眼里闪着光。在前行路上,每一个人都会遇到困难与挫折,也许是一道难解的题目,也许是考试失利,也许是一次次实验失败。遇到困难其实是常态,养成“困难常态化”的心态,稳定情绪,磨砺克服困难的意志,带着不认输的科学家精神前行,终有所收获。讲座不仅重温历史,更是带给学生战胜困难的勇气和力量。

(二)黄色心理环境——轻快明亮提动力

在心理健康周活动中,cosplay和原创四格漫画展非常受学生欢迎。学生感受到校园环境的开放包容,他们的爱好被理解与接纳,他们的情绪变得更加稳定,也更容易理解和接纳其他人和事。这些学生还能获得自我认同感、归属感,找回心灵的慰藉与力量,同时增强自信心和释放压力,促进身心健康。当外界创造了安全舒适的心理环境后,学生的防备抵御情绪会大大降低,会更理解、支持学校和老师,在学业方面比以往更有内驱力。

家庭心理环境的建设一直是难点,学校邀请医

院情感障碍科医生为学生家长做讲座,医生用数据和案例说明目前孩子们可能存在的情绪、行为异常很多源自家庭,并从“ABC理论正确理解不合理信念”“负面情绪的处理和转化”“如何做到情感链接”三个角度展开,引导家长们换位思考,为孩子营造轻松愉悦的家庭环境。

(三)绿色生态环境——融入自然心放松

一天的教室学习有些疲惫,学生厌倦了传统的课堂,笔者愿意理解并且最大限度上满足学生身心发展需求。在学习地理《植被》一课之后,笔者带领学生走出教室,来到校园观察不同类型的植被特点。户外上课学生喜出望外,他们在大自然中呼吸新鲜空气,忘记作业,全情投入到植被观察、提问与思考中。适当的放松是稳定情绪的调节剂,校园植物观察也为学生找到一条切实可行的放松心情路径。

分班后,受班里几位焦虑学生的影响,压抑、低落的情绪渐渐蔓延开来。恰巧笔者发现学生自发买了很多小盆栽放在走廊。于是就开辟了一块小菜地给各个学习小组耕耘。除了定时照顾外,笔者还从学生口中得知,大家遇到不开心的事情会去小菜园里看看每天努力长大的青菜、蘑菇,摸摸含羞草等。看似静态的植物不能伸出援助之手,却能让人缓解消极情绪,放松心情。

(四)蓝色职业环境——规划未来不迷茫

笔者曾做过简单的班级调查,有明确专业和职业目标的学生不到20%,大多数学生不知道自己喜欢的领域和擅长的领域,也就很难制定明确的目标,表现出很迷茫,这种情绪大大干扰学习的热情。因此笔者邀请了几位家长来给学生介绍法律、金融、教育、新闻等领域的工作环境、工作内容和需要具备的专业能力等。正如家长所说很多公司和企业都有文科生适配的岗位,关键看学习能力,这在任何岗位都需要。因此高中阶段应当努力提高自己的学习能力。学生听自己爸妈说觉得是唠叨,但是听别人父母讲就很新鲜,并且深受鼓舞。

(五)紫色运动环境——分泌激素感愉悦

在文科班,运动环境是最容易被忽视的一个维度。学生安安静静的外表下,其实具有无限的能量需要释放,这种能量得不到释放,便会转化成不良情绪。运动是释放能量、排解情绪的最佳途径,同时还会产生多巴胺,令人兴奋愉悦。于是,笔者在假期督促学生运动打卡,让每一位学生保持动态活力。开学后,每位同学准备一项雨天也可进行的运动项目,比如跳绳、举哑铃、平板支撑等,在课余时间舒展活动身体。学生离开座位参与运动即进入运动环境,空间环境的切换亦是情绪的变更,平静的身心调动起活力,也可以打开学习思路。在每日的坚持与进步中,学生渐渐认可运动带来的益处,积极融入运动环境的同学学习热情也高涨了不少。

五、结论

首次尝试收获丰。“建境润心”理念的提出与实践,为德育工作的创新发展提供了新的思路与方向,德育工作不仅要抓实抓细课程体系,还要全方位关注德育环境。

情绪价值力量大。学生能够在德育环境中识别、利用情绪价值并转化成自我成长的力量,主动寻找适合自己的情绪调节环境。相比于以往,学生的情绪更稳定,自我调节能力有明显提升。

全景环境空间广。本案例营造的环境由“家—校—社”通力合作完成,教育场所范围广,类型多样,促成情感共鸣、价值引领、全面渗透、色彩心理暗示等德育目的落实。