

青少年身心发展教育的策略研究

——以伊明爱国启蒙素拓实践中心项目为例

李莹钰 郑金华 虞婉婷 蔡娟 蒲怡静

(宜宾学院 四川 宜宾 644000)

摘要: 青春期是人生的一个重要阶段,这一阶段正是学生出现反叛的时候。他们在认识结构、判断能力、行为方式方法等方面还很不完善,思维比较活跃,但不够稳定,思维简单。这一年龄段的学生,学习压力大,竞争特别激烈,生活比较单调,在成长过程中烦恼很多,老师和家长的期望很高,导致学生产生消极情绪,产生不良心理。本文以青少年为研究对象,结合伊明爱国启蒙素拓实践中心项目,分析当前青少年身心发展教育的现状、存在的问题,以及伊明爱国启蒙素拓实践中心项目是如何应对这些问题给出他们的策略,来塑造青少年的健康身心。

关键词: 青少年;身心发展教育;伊明爱国启蒙素拓实践中心;策略

A study on the strategies of adolescent physical and mental development education

——Take Yiming Patriotic Enlightenment Tuoto Practice Center Project as an example

YingyuLi, JinhuaZheng, WantingYu, JuanCai, YijingPu

(Yibin University Sichuan Yibin 644000)

Abstract: Adolescence is an important stage of life, which is the time when students rebel. Their cognitive structure, judgment ability, behavior methods and other aspects are not perfect. Their thinking is relatively active, but not stable enough. Their thinking is simple. Students at this age have high learning pressure, fierce competition, monotonous life, many worries in the growth process, and high expectations from teachers and parents, which lead to negative emotions and unhealthy psychology of students. This paper takes teenagers as the research object, combining with the Yiming Patriotic Enlightenment Sueto Practice Center project, analyzes the current situation and problems of the physical and mental development education of teenagers, and how the Yiming Patriotic Enlightenment Sueto Practice Center project responds to these problems and gives their strategies to shape the healthy body and mind of teenagers.

Keywords: teenagers; Physical and mental development education; Yiming Patriotic Enlightenment Tuo Practice Center; strategy

引言

近年来,国内青少年体质问题已经发展成为一个社会问题。开设一家收费低廉且专业化水平较高的爱国主义素质拓展实践教育中心,能为更多的适龄儿童提供有趣丰富的爱国主义特色的素质拓展实践活动,在丰富青少年的业余生活的同时也可以极大的提供其身体素质。因此,“荆萌团队”秉持专业奉献的态度成立了伊明爱国素拓实践中心,与高校教育专业和退役大学生团队合作,维持自身良性的“造血功能”,形成公益机构的盈利机制,为更多适龄儿童和家庭提供专业、价优的服务。

1 青少年身心教育存在的问题

1.1 家庭教育方面

随着时代的变化,现在青少年的成长与当时八十年代的青少年有很大的不同。那时候青少年在成长的过程中是非常快乐的,很少有忧郁的时候,一不高兴就离家出走,一烦想不通就跳楼啊等等。那个时候青少年也会出现叛逆期,也会犯一些错误。比如上课不专心听讲,不按时交作业,和同学打架等,会受到老师和父亲的严厉批评,甚至会被父亲毫不客气地殴打。被父亲一次又一次打后,每次都会成为成长过程中的里程碑,知道以后该做什么,不该做什么。因为父亲会教你怎么做人,怎么做有用的人,教你在学校听老师的话。他们自己也承认了错误,而且受到了良好的教育!如今的青少年,多半是在温床里长大的,没有经过磨难,在家衣来张口,饭来张口,父母们都疼得不得了,舍不得骂,更舍不得打,什么事都惯着^[1]。但在学习上,父母只知道成绩,只相信孩子不能输在起跑线

上,各种训练,不管孩子喜不喜欢,都先报名,强迫孩子学习,忽视孩子的感受。在整个学习过程中,孩子并不快乐。慢一点也容易造成心理问题,出现一些烦躁的心理,日积月累就会出现这样和那样的问题。

1.2 学校教育方面

在青少年的成长过程中,许多方面的发展都离不开学校教育。由于缺乏自我调节能力,青少年很难摆脱心理困扰的阴影。此时,学校教师应及时找出原因,给予指导和照顾,帮助他走出心理困境。作为一名教师,课堂上的言行和形象都会对学生产生影响。积极的教育和指导,学生的心理健康也会朝着积极的方向发展。一个老师的表扬,学生可能整天都很开心。如果他经常受到老师的批评,他会变得非常自卑,对自己没有信心^[2]。如果你觉得自己做的一切都很糟糕,你会经常感到心!

1.3 社会环境方面

目前,中国是一个多元化的社会。对青少年心理发展的影响主要体现在以下两个方面:一方面,社会文化信息有助于青少年学生更好地了解社会,正确认识社会。积极的文化信息有助于青少年的成长,发挥积极的作用;另一方面,计算机网络文化对青少年影响很大。正能量信息给青少年学生带来积极的推动作用。但是网络上的不良信息也会给青少年带来负面的负面影响。很多网络内容会吸引学生模仿和尝试。还有青少年学生沉迷网络游戏,整天迷迷糊糊,不愿意学习。这对青少年的身心健康有很大的负面影响,不利于青少年学生心理健康的发展。

2 青少年身心教育的策略——以伊明爱国启蒙素拓实践中心项目为例

2.1 项目介绍

伊明爱国启蒙素拓实践中心主要邀请教育专业在校大学生和退役在校大学生为教官,面对6—16岁青少年,以爱国主义启蒙教育为特色,以强健体魄、塑造人格为目标,不以盈利为目的,只收回基本成本的方式,对适龄儿童进行免费的素拓训练^[3]。项目有两大目标,一是培养青少年坚强勇敢、吃苦耐劳的意志品质,并且通过列队、拳术、游戏等基础训练体验,提高青少年身体协调能力、增强体质素质,另一方面给在校大学生提供实践机会,提高大学生综合素质,并且形成可循环的商业化运作模式。

2.2 项目意义

(1) 有助于在青少年中精准传播、有效覆盖爱国主义教育

a. 以素质拓展训练为依托,培养青少年爱国主义情怀和思想,强化青少年爱国主义教育。对青年爱国主义教育强化有利于青年理解中国复兴之路的深刻内涵,自觉认同自己的国家的文化、制度、道路、理论,让青少年强化四个自信。

b. 以素质拓展训练为依托,有利于青少年了解中华民族和文化的发展历程,提高对本国历史和文化的认同感、归属感;有利于青少年提高文化自觉和文化自信。

(2) 有助于促进青少年心理素质和身体素质发展

以素质拓展训练为依托,提高青少年的身体素质和心理素质。在参与体验的过程中,让其心理受到挑战,思想得到启发,在特定环境中去思考、发现、醒悟。对于个人、团队重新认识、重新定位,达到启发想象力和创造力、提高克服困难的能力,提升青少年自我意识、不断完善自我,走向成熟,学会关爱他人,与他人进行有效沟通激发潜能,增强自信,学会感恩,培养青少年独立生活的能力、锻炼学生面对环境改变的适应能力的目的。

(3) 为大学生提供丰富的社会实践机会

面向宜宾学院招募教育专业和退役大学生进入团队,初步开始运营,为大学生提供在基地的一些社会实践机会。在完成社会实践任务中去丰富学生的闲暇时间,同时增强了大学生在工作中的沟通能力、完成项目活动的的能力,不仅如此在在社会实践中受活动潜移默化影响还能加强大学生的爱国思想和情怀。

2.3 身心教育策略

(1) 从自身出发

a. 培养学员的自主性

这一点应当说是与通常的培训比较大的不同,培训的整个过程中,学员一直是活动的重心,学员通过自己身体力行的活动来感受,并从中悟出道理。培训师的讲解都是基于所有学员回顾的基础上展开的,而不是单向的阐述。这样的学习方式充分保证了学员的投入程度。

b. 培养团队合作能力

参加拓展训练的队员通常被分成若干小组,每个小组通过培训师的调动充分融合,活动本身由于都面临着挑战,许多项目需要大家忘我的合作才能完成。这样形成的感情就如同在军营、在学校形成的感情,其感情距离远远低于通常情况下社会性的朋友关系。

c. 培养青少年的爱国信念,增强青少年的民族自豪感

青少年是祖国的未来和希望,肩负着实现中华民族伟大复兴的任务,爱国主义教育青少年的必修课。只有树立正确的人生观、世界观和价值观,才能走在正确的道路上^[4]。

爱国主义是中华民族的光荣传统,是推动中国社会前进的巨大力量,是各族人民共同的精神支柱,是社会主义精神文明建设主旋律的重要组成部分,同时也是中国培养四有新人的基本要求。爱国主义教育是提高全民族整体素质的基础性工程,是引导人们特别

是广大青少年树立正确理想、信念、人生观、价值观,促进中华民族振兴的一项重要工作。

通过爱国教育实践活动,可以让我们的青少年认真学习世界各民族的长处,积极学习先进的科学技术和经营管理经验,增强我们国家自力更生的能力,加快祖国的发展。

(2) 具体措施

a. 军事训练+行为习惯训练

通过对学员进行军事化的行为训练,依托退伍教官的军事基础,由内而外渗透,彻底解决内心不良根源,达到身心合一,想到就可以做到,从而达到自律。少若成天性,习惯成自然,用军人好习惯来养成,改善生活中不良行为的发生以及不良体态的矫正。

b. 团队拓展+主题活动训练

拓展训练游戏能够开阔孩子的思路,自我总结,持之以恒等方面有着一些锻炼,而这些能力都能够运用到学习中去。通过训练能够提高孩子学习的情趣,并能够激发孩子学习的热情,培养孩子善于学习,善于总结,善于吸收的能力。培养学员坚韧不拔、勇敢顽强的战斗作风,挑战极限,激发潜能,带给学员们无穷回味。锻炼了意志,增强了体制^[5]。

c. 野外生存+自救互救训练

让学员们学习突发状况应急处置的基本理论,面对紧急情况下火灾、地震逃生、防化险情的处理及应急反应能力。掌握止血、包扎、固定、搬运、心肺复苏等五大营救技能。了解行军、宿营的基本程序、方法、培养野外生存能力,掌握野外生存技巧,野外险情处置,野外应急措施,陶冶情操。培养学员坚韧不拔、不抛弃、不放弃的意志品质,让学员在享受自然宝贵财富的同时,增强体质,提高生存适应能力。

3 总结

目前,青年期存在各种心理问题与心理障碍的学生人数占20%以上,未成年人犯罪呈上升趋势,而且日益低龄化、智能化,多数青少年首次犯罪的年龄在13~14岁。因此,如何在青年期使他们避开危险的诱惑,走上健康发展的道路,心理健康教育便肩负着重大而艰巨的任务了。对中学生来说,出现心理问题是很正常的,但是心理问题的影响又是巨大且严重的。孔子曰:格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下^[6]。从孔子的言语中,我们可以知道,他要求个人在认识客观世界的过程中修养自己的身心,在自我身心健康的基础上促进家庭和睦、国家安定、天下太平。在这句话中,不仅提出了个人要修身养性,还提出了培育个人的良好的心理状态的重要性。由此不难看出,在中国的古代,中国的各位先贤就已经开始注重心理健康了,心理健康教育在当时已经形成了一个雏形。可见,心理健康教育具有非凡的意义。

参考文献:

- [1] 郝晓萍. 守护青少年心理健康——未成年人校外心理健康教育辅导站[J]. 青春期健康, 2021.
 - [2] 李亚莉. 强化对青少年的心理健康教育[J]. 2022(11).
 - [3] 杨云娟, 李明阳. 社会工作介入青少年学生心理健康教育的探索[J]. 2021.
 - [4] 王远祥, 王婷. 家庭教育对青少年心理健康的作用及建议[J]. 家长(上半月), 2020(31):0167-0167.
 - [5] 姚伟红. 军校教师组建青少年健康教育疾病预防知识库内容探讨[J]. 教育现代化, 2020, v.7(10):176-177.
 - [6] 刘金鑫. 基于近视健康教育在青少年近视防控中的作用及其可行性分析[J]. 保健文汇, 2020(12):2.
- 课题基金: 获得宜宾学院省级大学生创新创业训练计划项目基金支持(项目编号: S202210641093)。