

广西高中积极心理健康教育中乡土资源的开发与利用

——以柳州地区为例

黄 琴

(广西师范大学教育学部, 广西 桂林 541000)

摘要: 乡土课程资源具有得天独厚的优势, 近年来受到广大教育工作者的重视和青睐, 本研究在积极心理学及积极心理健康教育的背景和理念下, 试图结合柳州本地区乡土课程教育资源, 充分挖掘乡土教育教学资源优势, 探究乡土课程资源在积极心理健康教育课程中的运用, 为高中生探索自我、了解环境和社会做好准备, 同时培养学生爱祖国、爱家乡的情感。

关键词: 乡土课程资源; 积极心理学; 心理健康教育; 高中生

随着国家和社会对心理健康教育的重视以及学校心理健康教育课程的完善, 学校心理健康教育不再局限于传统教材及理论知识的传授, 而更多地以活动体验以及校内外丰富的教学资源相结合为主。目前的研究对心理健康教育课程与乡土资源的开发利用还研究得较少, 尤其是与积极心理学相结合的探讨。基于此, 本文结合乡土资源的开发利用以及积极心理学在高中生心理健康教育过程中的运用, 探讨乡土资源的作用、意义和价值, 以及如何利用乡土资源, 使之与积极心理学的相关主题和理念相结合, 以便更好地服务高中心理健康教育。

一、积极心理健康教育和乡土资源的内涵与特点

(一) 积极心理健康教育

积极心理健康教育, 以其“积极心理学”的理念和背景区别于传统的心理健康教育。以塞利格曼为首的美国心理学家发起的积极心理学运动, 提倡开发人的潜能和天赋, 改变过去局限于探讨问题和症状的不足, 更多地看到来访者和学生的积极面和进步。积极心理学关注普通大众的幸福, 致力于让每一个人都活出自我, 提倡将注意的点放在希望与积极面, 鼓励教师和学生积极探索自身的优势。目前, 越来越多的学校开始关注积极心理学并尝试运用积极心理学的教育理念, 培养学生乐观、希望、自尊、自信、追求幸福等良好性格和积极素质, 让学生能在自己的舞台上发挥自己的特长, 成为幸福的人。由此可见, 积极心理健康教育对学生成长成才具有重要作用。

(二) 乡土课程资源

乡土资源, 根据黄浩森的定义, 是指学校所在的某一个具体的区域范围内的一切反映人们文化心理并且带有教育作用的内容。本文主要将乡土课程资源分为自然地理资源、人文历史资源及社会发展资源等三类。乡土课程资源具有多样化、本土化、开放性、教育性、民族性等特点。柳州地区具有丰富乡土资源, 在高中积极心理健康教育的过程中, 可适当融入具有当地的特色内容, 丰富心理健康教育的内容和实施途径。

二、高中积极心理健康教育中融入乡土资源的意义

(一) 有利于丰富和拓展心理健康教育素材及资源

在寻找和挖掘乡土课程资源的过程中, 教师需要结合学生生

活实际, 寻找和利用适合学生的教学资源, 将乡土课程资源以游戏、故事、视频等多样的形式和内容分享给学生, 丰富教学的内容和形式, 在此过程中, 通过与学生的互动交流和探讨, 不断丰富乡土课程资源内容的深度和广度, 体现了心理健康教育的生成性和互动性。同时, 由于采用了积极心理学的理念, 乡土课程资源也将呈现出新的风貌。教师引导学生从积极心理学视角去看待身边的人和事物的过程中, 可以将过去不被利用的“死”的资源变成活生生的、生动活泼的课程资源。这样一来, 就有源源不断的资源可以随时补充到心理健康教育的实施过程和内容当中, 从而丰富和拓展心理健康教育资源和素材。

(二) 有利于开拓学生的视野, 促进学生全面发展

高中阶段的学生以学业为主, 很少进入到社会, 即使接触, 也只是偶尔或者片面的, 即时是身处自己的家乡, 也很少有机会仔细地、认真地了解当地的风土人情和自然历史文化资源, 这本身是不利于学生的全面发展的。因此, 作为高中心理健康教育来说, 不但要承担起为学生心理健康保驾护航的重任, 同时还要为学生创设适合的环境, 让学生在积极的心理健康教育氛围中, 去感受家乡之美, 开拓学生的视野和眼界, 通过自然资源和历史文化资源的熏陶, 提升学生的自信心和自豪感, 同时培养学生的审美情趣和抗压能力, 使学生在自然环境中得到陶冶和锻炼, 不段提高自身心理素质, 促进学生的全面综合发展。

(三) 有利于继承和发扬传统文化, 培养学生“爱家乡”的情感

中华民族历来具有悠久的文化和历史, 各个地方的乡土资源中便蕴含着丰富的文化历史资源。高中积极心理健康教育的过程中, 将文化历史资源融入其中, 使学生在受教育和熏陶的过程中, 潜移默化地感受到中国传统文化的魅力, 提升学生热爱祖国家乡、爱民族的情感, 促进学生主动宣传和推广家乡的美食、美景、美物, 有利于传统文化的继承和发展。

三、高中积极心理健康教育中融入乡土资源的途径

(一) 自然地理资源: 激发学生敬畏和感恩之心

在高中积极心理健康教育课程实施的过程中, 可将柳州的自然地理资源及风光充分利用。例如在上“感恩”及“生命教育”

相关主题时,可提供柳州自然风光资源的图片,供学生欣赏,使学生对家乡的自然风光及资源产生欣赏和喜爱之情,尤其是在欣赏柳州当地物种多样性的时候,让学生领略到“各美其美,美美与共”,了解到人的渺小,从而对大自然和生命产生敬畏之心;此外,可将柳州自然风光素材纳入到课程资源当中,例如在引导学生放松冥想练习时加入感恩环境、感恩家乡、感恩生命的内容,激发学生热爱生命,珍惜生命,为祖国、为家乡学习之情。同时引导学生了解拥有现在山清水秀的环境来之不易,柳州由过去的重工业“酸雨之都”变为如今山清水秀的山水工业城市,付出了巨大的环境治理代价,帮助学生认识到爱护自然的重要性,珍惜和感恩来之不易的幸福生活,敬畏自然,促进学生的亲社会、亲环境行为。

(二)人文历史资源:增强学生抗挫折能力和责任担当

柳州历史悠久,文化底蕴深厚,有很多历史文化名人都曾在柳州留下足迹。其中最著名的要属柳宗元。他仕途不顺,几经磨难,挫折是他人生浓墨重彩的一笔,但他的个人经历和遭遇也提供了一种机会,使得他写出了很多优秀的文章,并造福了一方百姓,直到现在仍然被人挂念和称颂。

在高中积极心理健康教育课中,可充分利用和挖掘柳宗元等历史文化名人的经历和典故,引导学生学习他的优秀品质,如创造力、审美、领导能力及面对挫折和困境时的勇气和毅力等。在“面对挫折”一主题中,可充分加入柳宗元的故事,引导学生客观审视自身遭受的困难,勇于挑战自我,向历史人物学习,以柳宗元为榜样,提升自我的抗压能力和抗逆力。

在个体心理咨询的过程中,也可以将柳州地区的历史名人及革命烈士的故事融入其中,鼓励学生向先辈和榜样学习,遇到困难和挫折学会坚强和勇敢面对,从而提升学生的抗压能力和承受挫折的能力,增强学生的自信心。

在团体心理辅导的过程中,也可以结合历史文化名人的故事,设置相应的主题和内容,丰富团辅的内容和形式,让学生通过案例探讨、故事讲述等环节,充分挖掘地方名人背后的品质,从而向优秀的榜样看齐,勇于面对困难和挫折。

(三)社会发展资源:提升学生家乡自豪感和文化自信

首先,柳州有着丰富的旅游文化资源,在高中积极心理健康教育课程中,可引导学生充分挖掘当地的旅游资源,促使学生感受和欣赏家乡美,从而激发学生热爱家乡的情感和自豪感,提升学生作为柳州人的自信心;同时课外可引导学生游览柳州山水,在自然风光中放松紧张的学习压力,学会调节情绪;此外,可创造性地利用柳州旅游文化资源,激发学生的创造力和好奇心,例如可在课堂中引入“我为柳州代言”环节,分小组展示柳州旅游风光,将课堂还给学生,使学生充分表达自我观点,学会合作,提升学生自信心;又如引导学生小组合作去探索发现柳州的一处对学生来说全新的地方,试着学习有关它的历史并分享等。总之,可充分利用柳州得天独厚的旅游文化资源,为丰富积极心理健康教育课堂助力,引导和激发学生家乡、对人民的自豪感和价值感。

其次,柳州最著名的要属人气网红小吃螺蛳粉,螺蛳粉凭借其独特的口味俘获了众多男女老少的心。目前螺蛳粉已成为柳州的一张响亮名片,带动了周边产业的发展。每年都有成千上万的各地游客慕名而来,品尝最地道的柳州螺蛳粉。在积极心理健康教育课程以及心理团辅活动当中,可将柳州饮食文化纳入其中,引导学生去探索和领悟饮食对心情的影响,引导学生去开发新技能,参与饮食的制作,例如学会一道新菜品等,在发挥创造性的同时达到减压的效果,提升学生的积极情绪和成就感,引导学生发现自己的特长,欣赏自己,悦纳自己。

最后,积极心理健康教育教师可充分挖掘柳州当地的民族文化及风俗习惯,利用音乐、对歌等形式开展丰富多彩的课堂活动,活跃课堂氛围;同时也可挖掘少数民族文化中“恋爱”主题元素,在“人际交往”及“青春期男女生交往”等主题中加以运用,引导学生树立正确的恋爱观和婚姻观,学会人际交往和相处的技巧。

四、结语

积极心理健康教育是当下心理健康教育的一大趋势,有利使学生形成积极健康向上的心理品质和个性特点;柳州地区乡土课程资源丰富,从自然地理资源到社会文化资源,都可以充分挖掘并结合积极心理学进行整合,寻找其中的联系并加以利用。高中积极心理健康教育课程教师可充分挖掘并利用当地特色的乡土课程资源,为自身的课程服务。

参考文献:

- [1] 黄浩森. 乡土课程资源的界定及其开发原则 [J]. 中国教育科学, 2009(01): 81-84
- [2] 李金珍, 王文忠, 施建农. 积极心理学: 一种新的研究方向 [J]. 心理科学进展, 2003(03): 321-327.
- [3] 崔丽娟, 张高产. 积极心理学研究综述——心理学研究的一个新思潮 [J]. 心理科学, 2005(02): 402-405.
- [4] 刘刚. 乡土课程资源开发的学理分析 [J]. 昌吉学院学报, 2013(02): 52-56.
- [5] 龙海霞. 乡土美育课程资源开发的现状与意义——以四川省内江市为例 [J]. 辽宁行政学院学报, 2014, 16(05): 120-121+123.
- [6] 叶伟良. 推进乡土课程建设 丰富学生学习经历——上海市高中乡土课程的思考与实践 [J]. 教育参考, 2016(01): 84-88.
- [7] 王崇宝. 积极心理学视域下高中心理健康教育课程建构路径 [J]. 中国德育, 2020(24): 40-43.
- [8] 曾文雄. 积极心理学视域下高中心理健康教育改革探析 [J]. 教育参考, 2019(05): 56-60+66.

作者简介: 黄琴(1994-), 女, 汉族, 高中二级心理教师, 广西师范大学全日制研究生。