

# Integration of Standardization and Awakening: A Study on Moral Education Practice for Cultivating Psychological Resilience in Junior High School Classes

Fang Wang

Chongqing Railway Middle School, Chongqing, 400050, China

## Abstract

Under the background of “Healthy China 2030” and the “Double Reduction” policy, mental health education for junior high school students has become an important dimension of moral education work. Taking the cultivation of “psychological resilience” as the core, this paper integrates the core concepts of “benevolent heart” and “enlightening wisdom and nurturing the heart” in the educator spirit, and explores the practical path of integrating moral education and mental health education in class management. By constructing a class governance model with the parallel development of “norm cultivation” and “emotional awakening”, a four-in-one psychological resilience cultivation mechanism of institutional support, activity infiltration, relationship empowerment and the integration of five educations is formed. Practice shows that this model can effectively improve students’ emotional regulation ability, sense of purpose and belonging, promote their physical and mental harmonious development in adaptation, response and growth, and provide an operable class practice example for the integration of junior high school moral education and mental health education.

## Keywords

psychological resilience; integration of moral education and psychological education; class governance; junior school student; growth mindset; integration of Five Education; home School Society Collaboration

# 规范与唤醒双线融合：初中班级心理韧性培养德育实践研究

王芳

重庆市铁路中学校，中国·重庆 400050

## 摘要

在“健康中国2030”与“双减”政策背景下，初中生心理健康教育已成为德育工作的重要维度。本文以“心理韧性”培养为核心，融合教育家精神中“仁爱之心”“启智润心”的核心理念，探索在班级管理实现德育与心理健康教育融合的实践路径。通过构建“规范养成”与“情感唤醒”双线并行的班级治理模式，形成制度支撑、活动浸润、关系赋能、五育融合四位一体的心理韧性培育机制。实践表明，该模式能有效提升学生的情绪调节能力、目标感与归属感，促进其在适应、应对、成长中实现身心和谐发展，为初中德育与心育融合提供了可操作的班级实践范例。

## 关键词

心理韧性；德育与心育融合；班级治理；初中生；成长型思维；五育融合；家校社协同

## 1 引言

社会转型与教育变革背景下，初中生心理健康问题愈发突出，学业压力、人际冲突、自我认同困惑等交织，使其呈现自我意识突出、集体主义缺乏、抗挫能力较弱的特征，面对挫折易出现焦虑、退缩等行为。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》明确心理健康教育需贯穿教学全过程，与德育相辅相成<sup>[1]</sup>；2021年“双减”政策更推动教育回归育人本质，聚焦学生内在成长动力与心理素养

培育。

在此背景下，“心理韧性”成为德育与心育融合的关键切入点。它不仅指逆境恢复能力，更包含挑战中主动调整、持续成长的品质，对初中生当前心理健康与未来人格塑造、社会适应至关重要。然而，传统班级德育存在“重规范轻情感、重约束轻唤醒”的倾向，缺乏对学生内在心理机制的关注，未能践行“有教无类”“因材施教”理念。基于此，本文结合初中班级班主任实践，构建并实施“规范—唤醒”双线融合的心理韧性培养模式，为初中德育与心育深度融合提供实践参考。

【作者简介】王芳（1992—），女，中国重庆人，硕士，初级，从事初中语文教学方面研究。

## 2 理论框架：心理韧性视角下的德育融合模型

### 2.1 心理韧性的内涵与结构

心理韧性源于发展心理学中的“韧性”理论，指个体在面临压力、挫折或创伤时，能够保持相对稳定的心理功能，并在此过程中获得成长的能力。近年来，该概念逐渐从“抵御逆境”扩展到“积极适应与成长”，强调个体与环境的互动过程。对于初中生而言，心理韧性可分解为四个核心维度：情绪调节能力：识别、表达与管理情绪，尤其在压力情境下保持情绪稳定；目标感与意义感：拥有短期与长期目标，并能从学习与生活中体验意义；

社会支持系统：感知来自家庭、同伴、教师的支持，并愿意主动寻求帮助；成长型思维：将困难视为学习机会，相信能力可以通过努力提升。

### 2.2 德育与心育的融合机理

德育重在“塑行”，通过价值引导与行为规范帮助学生形成符合社会期待的品行；心育重在“育心”，通过情感支持与认知调整促进学生心理健康。二者在育人目标上具有内在一致性，均指向“健全人格”的培养，而心理韧性恰为二者提供了融合的桥梁：规范的班级秩序为学生提供了安全的环境基础，降低不必要的心理耗能，是心理韧性培育的前提；情感唤醒与价值引领激发学生内在动力，使其在遵守规范的过程中体验自主与意义，是心理韧性培育的核心；班主任角色从“管理者”转型为“成长教练”，以平等尊重、真诚坦率的沟通方式，为心理韧性培育提供专业支撑，契合教育家精神的核心要求<sup>[2][3]</sup>。

### 2.3 “双线三阶”心理韧性培养框架

基于上述理解，本研究构建“规范—唤醒”双线并行的班级实践模型，结合初中三年学生的成长规律分阶段推进：初一·适应期：以规范建立为主，唤醒为辅，重点通过制度构建培养学生的班级归属感与基本行为秩序；初二·应对期：规范与唤醒并重，注重通过活动浸润与关系赋能，锻炼学生的情绪调节、问题解决与人际协作能力；初三·成长期：以唤醒引领为主，规范内化为自律，重点强化学生的目标感、责任意识与韧性成长能力。

## 3 实践路径：“规范—唤醒”双线并行的班级行动设计

### 3.1 “规范线”：构建安全感与秩序感的制度基础

民主生成班级公约，实现“他律”到“自律”的过渡。班级公约围绕五育要求，经历“学生提案—小组讨论—班会表决—试行修订”的民主过程，涵盖学习、纪律、风貌、劳动、体育、美育等多元维度，细化为“晨读前5分钟整理作业”“课堂提问先举手后发言”“每周参与1次班级劳动实践”等可操作条款。每两周通过“班级智能议事平台”收集修正案，经民主表决后生效，提升规范的心理接纳度与执行效率，充分体现学生的主体地位。

推行“导师负责制+智能帮扶系统”，构建多元支持网络。将班级分为8个“战队”，每队推选总导师及学科、劳动、体育等专项导师。导师不仅是学习监督者、心理支持者，更是五育实践引导者。借助班级智能管理平台，每周召开线上线下结合的导师例会，培训倾听技巧、冲突调解方法及五育融合引导策略<sup>[4]</sup>。例如，针对学生考试焦虑问题，导师通过平台记录其情绪波动数据，约定“每日放松五分钟”，并链接线上心理疏导资源，分享自身应对压力的经历，帮助学生建立“紧张是正常的，我能应对”的认知。

实施“成长型积分评价+成长记录袋追踪”，关注过程与全面发展。参考滕州“一核三维”德育评价改革经验，积分制不仅考核行为结果，更记录五育实践中的努力过程与进步轨迹：作业按时完成获基础分，质量提升或书写进步获加分；课堂发言、体育达标、劳动表现、艺术创作等均纳入积分体系，勇敢尝试即可获鼓励分。将积分记录与成长记录袋结合，收集学生的优秀作业、活动参与证明、反思总结等材料，全面呈现学生的成长全貌<sup>[5]</sup>。通过智能评价系统实时记录积分，每两周公示，设置“进步之星”“努力勋章”“五育小达人”等非排名奖项，降低评价焦虑，增强全面发展的动力。

### 3.2 “唤醒线”：激发内在动力与情感联结的活动体系

“班级榜样+五育榜样”系列活动：让榜样看得见、可学习。“榜样墙”不仅展示成绩优异者，更表彰“坚持之星”“助人之星”“劳动之星”“体育之星”“创意之星”等多元五育榜样。每位榜样需在班会上分享成长故事，尤其是五育实践中遇到困难的心理历程与应对策略。例如，有学生分享：“我曾因数学不及格哭过整晚，后来在体育训练中学会了坚持，把这种韧性用到学习中，一步步改错提升。”其真实经历引发广泛共鸣。同步设置“榜样语录墙”“榜样佳作栏”，定期更新励志句子与优秀作品，营造积极心理暗示环境。

“情感表达平台+多元沟通渠道”：打造安全的情感出口。设立“随笔交流本”与线上“心情树洞”，学生可自由书写心情、困惑或建议，教师以“笔谈”或线上留言方式回应，践行有效倾听、恰当表达的沟通技巧<sup>[6]</sup>。例如，一名学生留言：“爸妈只关心分数，不认可我的劳动成果。”教师批注：“你的感受很重要，劳动实践中的坚持与担当同样值得骄傲，我们可以一起和爸爸妈妈聊聊你的成长收获。”每月开展“最美信箱”主题活动，结合劳动实践、体育竞赛、艺术展示等五育场景，强化积极情感体验；同时设置“夸夸墙”，鼓励学生用便利贴记录同伴的优点与善举，营造相互欣赏的班级氛围。

“成长叙事实践+五育挫折教育”：重构挫折的意义。利用班会、语文课、劳动实践课等时机，引导学生以“叙事”方式解读五育实践中的挫折经历。例如，“我的失败宝典”

主题班会上,学生分享考试失利、体育比赛落选、劳动技能不熟练等经历,共同讨论“我从中学到了什么”。教师引入“成长型思维”概念,结合VR道德两难情境实验室,让学生在模拟场景中锻炼应对能力。邀请家长参与“家庭成长故事会”,分享父辈的奋斗与劳动经历,增强代际联结与韧性传承感。

### 3.3 “双线融合”机制:制度中有温度,活动中有规矩

在规范实施中嵌入心理关怀与五育引导。扣分后不仅需“补做积累”,更要求负责人与该生进行“2分钟倾听对话”,结合智能平台数据与成长记录袋,了解行为背后的原因,避免简单化、标签化评判。例如,学生多次迟到,导师通过平台发现其因家庭变故夜间失眠,调整晨读任务为“安静阅读+轻度劳动”,并联系家长协调作息,既维护制度严肃性,又体现心理支持与劳动教育的融合。

在活动开展中强化责任意识与规范意识。“榜样墙”评选不仅看成绩,更考察对班级的贡献度与五育综合表现;“战队竞赛”不仅比积分,还评估团队协作、劳动实践、体育竞技等多元表现。例如,某战队在卫生评比失利后,召开内部会议制定整改方案,教师表彰其“面对问题、积极解决”的态度,将活动表现与德育评价有机结合。

家校社协同+智能联动:延伸心理韧性培养场域。依托“家校社协同育人‘教联体’”,通过“家长心理工作坊+线上育儿课堂”,教授家长识别孩子情绪信号、进行韧性对话、引导五育实践的方法,传递平等尊重、换位思考的沟通原则。针对部分家长“唯分数论”的倾向,引导他们关注孩子的睡眠、情绪及劳动、体育表现,学习使用支持性语言。借助班级智能平台与成长记录袋,家长可实时查看孩子的五育实践记录与心理状态反馈,不少家长主动借鉴班级做法在家中设立“家庭进步榜”,强化韧性培养的家校一致性。联动社区资源,组织学生参与志愿服务、劳动实践基地体验等活动,在真实情境中锻炼应对能力<sup>[7]</sup>。

## 4 成效分析:心理韧性在班级与学生层面的双重体现

经过一学年实践,班级逐步形成“有序且活泼、规范且温暖”的文化氛围,育人成效显著。量化数据显示,班级作业上交率从初期87%稳定至98%,课堂主动发言人次提升约40%,同学冲突事件每月平均减少3起。在期末“班级心理氛围测评”中,班级在“归属感”“互助性”“情绪安全感”三项核心指标上均显著高于年级平均水平,学生集体荣誉感与规则意识大幅增强。

学生个体心理成长尤为突出:考试焦虑的学生学会通过深呼吸、积极心理暗示调节情绪,主动与教师沟通减压,家长反馈孩子更愿意倾诉压力而非独自承受;曾因“自我中心”被投诉的学生,在角色调整后主动帮助同学,在周

记中坦言“让身边人一起变好更有成就感”,责任意识显著提升;性格内向的学生通过担任班级委员、参与亲子活动打开心扉,家长感慨孩子“主动分享班级生活,把班级当成第二个家”,社会支持感与归属感明显建立。

学科教师反映,学生课堂上更敢于尝试错误,小组合作中注重协调而非竞争,成长型思维初步形成;家长在问卷调查显示,孩子更愿意分享学校生活,面对挫折时抱怨减少、更倾向于思考解决办法。部分家长还主动借鉴班级“榜样墙”“成长记录袋”经验,在家中设立“家庭进步榜”,强化了家校育人合力。

## 5 结语

教育不仅是知识的传递,更是生命的唤醒与心灵的守护。初中阶段作为学生心理韧性培育的关键期,亦是德育与心育深度融合的黄金期。本研究构建的“规范—唤醒”双线融合模式,将“有教无类”的教育理念、五育融合要求与家校社协同机制相结合,让制度饱含温度,让唤醒伴随规矩,为初中德育心育融合提供了可操作的实践路径。实践启示我们,德育应走向“心理浸润式”管理,以“制度约束”与“情感唤醒”的深度契合推动学生主动成长;班主任需从“管理者”转型为“成长教练”,兼具管理能力与心理辅导、家校协同等专业素养;心理韧性培养需系统建构、阶段推进,以五育融合为载体形成支持闭环,而家校社协同则是贯穿全场景的关键保障。同时,实践中也存在评价体系缺乏量化工具、需警惕“过度心理化”、班主任素养参差不齐、家校社协同深度不足等亟待解问题。

未来,我们将针对性推进优化,构建结合成长记录袋的校本化量化评价体系,打造班主任素养成长共同体,深化家校社协同育人机制,开发挫折教育、情绪管理等校本课程,并联合区域学校开展实证研究,形成具有地域特色的融合模式。愿每一位初中生都能在有序温暖的教育环境中,成长为内心有力量、肩上有担当的韧性少年,为终身发展筑牢根基,而这亦是立德树人根本任务的深层回应与践行。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[S]. 北京:北京师范大学出版社, 2012.
- [2] 班华. 德育论[M]. 北京:人民教育出版社, 2019.
- [3] 檀传宝. 德育原理[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2021.
- [4] 张忠洋, 刘易银. 以教育家精神推动新手班主任管理能力提升[J]. 家长, 2026(02):70-71.
- [5] 董文娟. 成长记录袋在班主任班级管理中的应用[J]. 学周刊, 2026(08):161-163.
- [6] 魏彩丽. 班主任班级管理活动中的师生沟通技巧[J]. 教育理论研究, 2026(03):32-34.
- [7] 王月婷. 从“文化消费”到“文化策展”:班主任思政育人模式新探[J]. 上海教育, 2026(06):135.