

# 浅析教师从事心理健康的条件及其必要性

毛 艳

(博尔塔拉职业技术学院, 新疆 博乐 833400)

**摘要:** 心理健康辅导是一门专业化要求很高的职业, 这就要求心理健康辅导员对自己要非常了解。结合心理辅导的学习资料和学习过程, 从自我分析, 职业分析几个角度来进行个人分析, 从而树立做心理健康辅导员的信心, 做一名合格, 优秀的心理辅导员。本人现年 51 岁, 毕业于新疆师范大学, 长期从事教师和班主任主任工作, 喜欢与孩子打交道, 多次被评为“学生心目中的好老师”。成为一名合格高尚的学生心灵引导者、解决困惑的帮助者, 成为孩子们的真心朋友, 一直是我多年的美好愿望。

**关键词:** 心理健康辅导员; 自我成长分析; 职业分析

众所周知, 现代社会的发展, 加之素质教育的深入, 又加之留守儿童的增加, 学校学生的心理健康问题突显出来且愈来愈严重, 自然心理健康辅导员的角色和心理健康在学校这块阵地显得愈来愈重要。因此正确引导青少年心理健康发展, 是现代教育不可或缺的任务, 更是新时代下教师应承担的责任和使命。在心理健康辅导员的工作学队伍中, 应在完成“传道”“授业”“解惑”等工作的同时, 成为守护学生心灵健康、促进其心理健康发展的引导者。况且要了解学生, 首先要了解自己, 所以对自己进行个人分析, 是十分必要和有意义的。

从整体角度看, 心理学内容保罗万象, 需要身为心理健康辅导员的我们去关心和关注学生各个方面的变化和动态, 以全新的对话和沟通方式去引领学生走上积极健康的一面, 发现生活中美好的一面。从另一方面看, 对学生进行心理健康辅导不仅需要语言层面的对话和沟通, 也并非是在对话中完成简单的情感释放, 其更强调的是生命和生命间的对话。鉴于此, 心理健康辅导员必须要具备良好的专业知识和技能, 更要具备高尚的人格品质。为了保证今后的教育工作效果, 对个人进行全面分析显得十分重要。

## 一、自我成长

### (一) 性格特征

我, 现年 51 岁, 教师, 中共党员, 自 1992 年 7 月年师范毕业以后, 任教以来一直从事英语教学工作, 并长期担任班主任工作。在性格方面, 我不仅为人正直、质朴, 还具有明显的外向型性格, 在为人处事上能够灵活转变, 且对人对事都很活泼大方, 更具有较强的逻辑思维和形象思维能力。

在情绪和情感方面, 个人向来都是冷静、理智对待现实和挑战, 能够保证自身情绪成熟且稳定。不论是个人还是团队类工作内容, 个人都抱着强烈的责任心去完成, 且具有团结、互助、协作等优

良品质和精神, 能够不断挑战和发现自我。

总之, 我并不认为自身在各方面都胜过其他人, 但是我有着能够超越其他人的自信心。在工作还是生活中, 我始终坚持着“没有做不到, 只有想不到”的准则, 这一句话一直提醒着我, 所以我在处事中能够迅速地做出判断并行动, 从不拖拖拉拉、瞻前顾后。

同事评价: 毛艳的性格十分随和, 容易与他人相处。在工作上始终抱有认真、负责的态度, 为人善良、上进, 其敏捷的思维、主动学习和认知新事物的特点, 使其成为一名优秀的教师。而这些个性特点更多是伴随着个人的心理成长和发展而来的。

### (二) 自我意识的发展

我出生在农村, 祖祖辈辈都是以种田为最主要的生活来源的农民家庭。我的父母文化程度都不高, 父母亲都是小学文化, 所以我所接受的家庭教育就是中国传统教育, 是最本色, 质朴的“农民式教育”。

由于家里承担的责任比别人要多一点, 家庭的生活艰辛可想而知, 我的父母的教育是非常严格的, 要求我们一定要踏踏实实做人, 一定要上学出人头地, 光宗耀祖。

我们这个大家庭虽然人口较多, 但是氛围和谐、温暖。兄弟姐妹和睦相处, 长幼有序, 这些美好的氛围使我得到了基本生存的需要, 爱的需要得到满足, 这样也使我形成了健康的人格, 有了对人的基本信任感。尽管在后续的发展中我遭遇了一些挫折, 却没有让我丧失对人生积极、乐观的态度和力求进取的精神。

少时的记忆中, 谈不上什么理想和目标, 所有的一切, 基本上都是听从父母的建议, 可谓比较“循规蹈矩”。那时唯一的想法就是“鲤鱼跃龙门”, 考上师范, 挣个“铁饭碗”, 安安稳稳地教书, 于是 1992 年 7 月我从师范毕业, 开始了我的准教师生涯。也没多考虑这个职业是否合我的心愿, 但在那时看来这份工作正是许多人梦寐以求的, 所以我相当自豪。

师范学习期间, 我深切的感受到它绝不雷同于中学时代那种“一心只读圣贤书”的模式。师范的课程较多, 学习既有深度也有广度。除了学习还有与同学, 与老师之间的交流沟通。用老师的话说, 就是要把我们变成“教育的艺术家”, 这就要求我们有一定的文化基础也要求我们学会交流、学会做人等。

三年里, 我培养了多方面的兴趣, 开始喜欢阅读、音乐、篮球、打乒乓等。三年的时间我最大的收获是拥有了不一样的学习观和人生观。刚开始根本不知道如何处理与同学的关系, 但在前进的

道路上,不断摸索不断成长,经历过磕磕碰碰,从迷茫,到后来知道要“做好我自己”。下面是我总结的点滴心得:

首先我明白生活中要做好自己,就要更多地,从照顾家人、关心朋友、帮助他人入手,在收获中促进个人成长,获得心灵上的快乐。

其次,树立“舍得”观念,能够在是非观念前正确地取舍,分析自己的得失,还能够保持着平和的心态,在实现宽以待人的同时,善待自己,正确地看待他人和自身的关系。

在不断打磨和历练自己的成长过程中,我能够更加客观、全面地审视他人,并以正确的态度看待他人;在与他人相处时,我首先会在内心暗示自己人无完人,要主动与其构建和谐友好的关系。要主动观察他人的闪光点,哪怕只是微小的细节,也值得我主动去学习,若能够遇到心有灵犀、志同道合的人,也就结交为知己。若在品行等方面不相合,在善良真诚的态度下,也能相交为朋友。

### (三) 我个人的奋斗目标

脚踏实地,即时出发。从身边的每件事、每个细节出发,发挥自身的特长和优势,在行动和实践中寻求提升和突破的机会,不断提升多方面的技能。树立长远发展理念,多从他人身上吸取长处和优点,在追求个人价值的同时,不断地发光发热,用自身知识和技能为他人、社会服务和贡献。

## 二、职业行为

### (一) 植根心理健康辅导岗位

多年的从教工作,使我对心理健康教育产生浓厚的兴趣。我一直梦想着从事心理咨询的工作,成为一名优秀心理辅导员。很多时候我经常看到一些心理辅导员能为一些心理疾病患者减轻痛苦,我非常钦佩。当我看到我的周围有很多人心理非常痛苦的时候,我就更加坚定了我的想法,成为一名心理辅导员,能为社会做出贡献。

### (二) 优秀心理辅导员需要具备的条件

1. 抱有一颗大爱之心,这显得十分重要,有了爱心,就赢主动去释放爱,用爱去关心身边学的人,这就才能更容易与对方建立起信任。“信任是人际关心沟通的必要条件”,因此,需要确保与对方建立信任,才能主动配合心理辅导。在实际工作中,不论是存在哪种心理问题,都应设身处地为其提供帮助,着并非是来自外表,而由内心散发出的。

2. 要具备专业的心理辅导知识,需要对心理辅导环节、流程有一个清晰的认知,具备先进、专业且扎实的知识是成为心理辅导员的重要前提。

3. 要掌握良好的辅导的技巧,良好的辅导技能和技巧能够给辅导对象带来较大帮助,更是决定能否顺利完成辅导工作的关键,如果不能对症下药,那可能就会出现竹篮打水一场空的局面,甚至还有加重对方心理问题的可能。

4. 需要有合作意识,解决对方的心理问题,要发挥各个方面的作用,利用能够帮助对方解决心理问题的一切人,一切手段。

### (三) 个人职业奋斗目标

身为职业教育的一名教师,在日益复杂的社会环境下,出现了“隔代教育”“单亲家庭”“留守儿童”等新现象,这就引起学生在心理层面的多种问题。

如何加强青少年的心理健康教育与保健、避免其产生心理疾病已成为学校和教师们关注的重点问题。因此,我树立了远大的奋斗目标和方向,就是成为帮助学生解决心理问题的优秀心理辅导员。

当然,我不仅需要了解相关的心理学内容,还应在不断学习中形成系统化的心理学教育理念,掌握解决多种心理问题的技巧和方法。

在这样的情况下,我才能科学地判断辅导对象存在的问题,并制定合理化的解决方案。目前,我的心理咨询水平仍处在在初级阶段,我要朝着更向着获得更高一级心理咨询师认证出发,成为具有丰富知识和有效心理辅导技能的心理辅导员。

### (四) 优秀品质和职业优势

一方面,我是一个很坚强的人,困难对每个人都是一样,我能在困难面前不退缩,敢于挑战自我,这是我的一个优点。另外,我是一个很执着的人,在目标明确的情况下,我能坚持不懈,不愿放弃。同时,我也是一个非常热心的人,我真诚的对待每一个人,我善于运用宽容和理解,能原谅别人的错误。我也是一个虚心的人,我经常去发现他人的优点,长处,我向他们学习,完善自己,让我在职业教育事业上能取得更好的成绩。

我研究的重点问题是学生在心理层面的问题,以及其在学习、生活中出现的常见的一些心理问题,例如,成长中失落、过度的学业压力、学生考试焦虑、学生厌学心理以及家庭的困境,这些情况在我多年的教学生涯中都遇到过,已有的经验加上这一段时间所学的心理健康辅导员培训知识,我相信我具备处理这方面问题的知识和能力。

从我决定从事这个工作的那一刻,我就已经预知未来的心理辅导之路还很漫长,也必定充满挑战。譬如,有时觉得心理压力大,我会采用学习工作中的经验,比如自我放松法、宣泄法进行调节。将来的学习工作中,我会多看、多学、多听、多思考、多总结,更重要的多实践,不断创新,走出一条属于自己的路,书写我灿烂而美好生命同时,更好地去帮助学生缔造其灿烂的生命,进而完成作为益人心理辅导员的使命。

## 参考文献:

[1] 郭念锋. 国家职业资格培训教程: 心理咨询师 [M]. 北京: 民族出版社, 2005.