

中小学生学习心理健康素养培育方式探究

黄凯凤 黄春利

广州市真光学校, 中国·广东 广州 510500

【摘要】中小学生学习心理健康素养直接影响中小学生的健康成长。本文从学生心理教育背景出发,分析影响中小学生学习心理健康的因素有社会环境因素、家庭环境因素和中小学生学习身心发展特点三大主要因素,提出中小学生学习心理健康培育途径有优化中小学生学习社会、家庭和教育环境;要从中小学生学习身心发展特点,关注个体差异;要防范中小学生学习心理危机,培育学生积极心理。

【关键词】心理健康素养; 中小学生学习心理; 心理健康培育

引言

中小学生学习是国家的希望,民族的未来。心理健康是人在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。中小学生学习时代是学生学习心理和生理的快速生长的关键时期,关心关注中小学生学习心理健康,培育中小学生学习心理健康素养,促进中小学生学习更好更健康发展,关系到一个国家教育兴衰,一个民族的兴旺。中小学生学习是国家教育事业发展的中坚力量。

随着社会的不断发展,中小学生学习心理健康问题成为教育界关注的重要问题之一。开展中小学生学习心理健康教育是一个家庭构建幸福家园的重要因素,也是社会健康发展的需要,更是中小学生学习身心正常健康发展的需要。目前,关于中小学生学习心理健康素养培育的研究零星可数,本文从分析中小学生学习心理健康因素出发,试图探索出中小学生学习心理健康素养的培育方式,为中小学生学习心理健康教育提供一点借鉴。

1 影响中小学生学习心理健康的因素

1.1 社会大环境影响中小学生学习心理健康

中小学生学习面对许许多多社会压力,学习压力最为突出。在应试教育的大环境下,学习压力对学生的心理素质有了更高要求,学生面临着更大的挑战。高强度且不合理的压力会使中小学生学习产生焦虑、恐惧、抑郁心理,危害其身心发展。学生所处社会环境的价值观、金钱观都对中小学生学习心理健康有直接影响,如扭曲的金钱观妨碍中小学生学习健康成长,拜金主义使中小学生学习放弃学业,过早进入社会导致不健康的心理。网络时代给中小学生学习带来便利的同时也带了很多问题,网络暴力、网络成瘾直接危害中小学生学习心理健康,对其造成心理扭曲和不健康人格。

1.2 家庭环境对中小学生学习心理成长有着重要作用

人与社会关系最早建立在自身家庭中,家庭环境是从人出生就开始接触,是人成长的出发点。幸福和温馨的家庭环境有助于中小学生学习心理健康成长,而冷漠和不健全的原生家庭出生的孩子,更容易出现焦虑、恐惧、抑郁、人格障碍、精神疾病等心理问题,不利于学生的成长发育,尤其是心理成长。一般情况,出现说谎、偷东西、攻击性行为、吸烟、网络成瘾等行为问题的学生其学生家庭背景比较复杂。中小学生学习心理问题的成因较为复杂,首先考虑家庭、成长环境。

1.3 中小学生学习身心发展特点

中小学生学习时期正处于身心发展的快速时期。中小学生的正常心理发展现象是从一个不成熟时期过渡到成熟时期。学生在小学时期,容易出现人际关系(自卑、自主性)、情绪(焦虑、恐惧、抑郁)、个性(依赖、回避)、学习(学习疲劳、注意力不集中)等心理问题。到初高中时期,学生易出现行为(说谎、攻击性、吸烟、网络成瘾)、成长(耐挫力、性心理、升学)、个性(偏执、强迫、依赖、回避)、学习(学习疲劳、厌学)等心理问题。从学生身心发展特点出发,及时防范中小学生学习心理问题。

2 中小学生学习心理健康素养培育途径

2.1 优化中小学生学习社会、家庭和教育环境

社会环境与家庭和教育环境相互联系,优化社会环境需要学校、家长、学生积极配合,让中小学生学习不去不健康的社交场所,不接触心理不健康的社会人员,不接触违法事物。

中小学习是对中小学生学习进行心理健康教育的主场所,中小学习每周开设心理健康教育课,将心理健康教育渗透到日常教育学习过程中,有意识地培养和发展学生的心理素质,不定期邀请心理学家到校

良好的家庭氛围利于中小学生学习心理健康成长。良好家庭氛围的塑造需要家长积极参与,家长是学生的第一位老师,家长需要重视亲子关系,重视学生德智体美劳各个方面的发展,尤其是对学生的意志品质和健康人格的培育。

2.2 从中小学生学习身心发展特点,关注个体差异

学生在不同阶段心理发展的水平、速度存在着差异。同一阶段不同学生,不同个体,心理发展的水平、速度更存在显著差异。尊重学生的身心发展特点,遵循自身发展规律和把握发展节奏,根据不同学生特点制定不同策略,关注个体差异,理解并尊重中小学习的情绪和需求,在培育孩子的同时不断加强自身的学习和反思。以接触沟通、理解倾听、关心支持,帮助疏泄情绪、澄清问题、寻找原因、指导帮助、调整认知,协助解决实际问题等为主,及时帮助学生走出困境,让中小学生学习健康成长。

2.3 防范中小学生学习心理危机,培育学生积极心理

常见的校园心理危机主要有疾病性危机、应激性危机、冲动性危机。当中小学习出现心理危机及时帮助学生觉察、理解、表达、调控自己的情绪,协助解决心理健康问题。积极心理学的研究内容主要集中在三个方面:积极的情绪体验、积极的人格特征以及积极的组织系统。培育学生及时表达、沟通、调控自身情感情绪。利于团队活动,小组辅导,营造关注心理健康的氛围,培养学生关注自我、关爱他人,培育积极心理。

3 结束语

中小学生学习心理健康素养培育心理健康教育的重要组成部分。中小学生学习心理健康素养培育需要从社会因素、家庭环境因素、学生自身身心发展规律等因素,分析妨碍中小学生学习心理健康发展原因。中小学生学习心理健康素养培育途径要优化中小学生学习社会、家庭和教育环境;要从中小学生学习身心发展特点,关注个体差异;要防范中小学生学习心理危机,培育学生积极心理,促进中小学生学习健康快乐成长。

参考文献:

[1] 孙红梅,姚本先. 1999-2009 青少年心理行为问题的研究[J]. 中国校医, 2011 (1).

[2] 曾荣侠. 积极心理学视阈下大学生积极心理品质培育路径研究[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2020, 39 (1): 68-71.

作者简介:

黄凯凤, 女, (1989—), 硕士研究生, 中小学二级教师。研究方向: 体育教学; 民族传统体育教学与方法。