

青少年心理健康教育与生命成长的实践分析

毛婷

云南冶金高级技工学校 云南省昆明市 650215

【摘要】近些年来,我国对青少年的心理健康教育越来越重视,在各学校大力开展青少年心理健康教育的过程中,青少年的生命成长过程却依然存在一些让人担忧的现象。因此,加强青少年心理健康教育,提升青少年生命质量则成为各大学校当前的重要教学任务。为了进一步推进青少年心理健康教育进程,各大学校要将生命教育融入青少年心理健康教育范畴,不断提升青少年生命质量。本文主要对青少年心理健康教育与生命成长的实践策略方面进行了阐述,希望能给广大教育工作者提供一点启发和思考。

【关键词】心理健康教育;教学任务;实践策略;启发思考

引言

在社会不断发展的背景下,现代化教育水平也在不断提升,各大学校过于追求教育质量,追求升学率与中考及高考成绩,却忽视了对青少年生命成长过程的关注与教育。在市场竞争渐趋激烈的现代社会,这种教育差异化给青少年带来了沉重的心理负担和压力。越来越多的青少年在学习过程中日益变得冷漠、偏激与残忍等人格扭曲现象。如果在青少年的成长过程中不进行积极的心理疏导和健康心态教育,则会影响广大青少年的生命成长,也影响到广大家庭幸福与社会的未来发展。因此,要对青少年实施心理健康教育,并从生命意义角度去关注他们的成长与教育,并从深层次理解生命的涵义和对生命价值的探寻,最终从生命成长的视角来建构青少年心理健康教育模式。

1 当代青少年生命成长现状分析

在当今社会快速发展的形势下,部分青少年却产生了许多令人担忧的问题,譬如自杀、暴力、网瘾等不良行为。当代青少年的生命成长现状却不容乐观,主要表现为以下方面。

1.1 一些青少年漠视生命,不能正确认识死亡。部分青少年不能正视生命成长过程中出现的挫折现象,一遇到挫折或学校、父母方面的压力就跳楼自杀、暴力抢劫、缺少人文素养等。根据相关数据显示,我国将近2亿青少年人群中受心理因素困扰的就将近4000万人。这是一个相当庞大的数字。

1.2 一些青少年视生命若游戏,无法找到生命的价值和意义。主要表现为部分中学生虚度光阴,不爱学习,逃课、沉迷网络游戏不能自拔,大学生入学后不爱上课,

上课睡觉,下课打游戏谈恋爱虚度美好学习时光,并且内心空虚没有精神追求,整天空喊无聊,幸福体验感很低。有些青少年存在拜金主义、享乐主义、攀比心理,穿要名牌,吃要高档,甚至出现了为了虚荣心借校园贷款引发学生自杀现象等。

1.3 部分青少年心灵脆弱,人际关系紧张,不尊重生命,自制力太差,缺乏正确的价值观,是非不分等。这部分青少年在生活中一遇到挫折和困难则走极端,譬如近来频发的大学生投毒案、中学生跳楼现象、大学生虐待小动物事件等,这些极端现象无不体现出青少年心理健康教育的缺失,在生命成长过程中缺少正确的教导。

2 融合生命成长的心理健康教育应用策略

面对当今青少年心理健康教育方面存在的种种问题,心理健康教育要与生命成长教育进行融合,建立行之有效的心理危机预防机制和预防干预措施,确保青少年身心健康成长。主要从以下几方面入手。

2.1 创设情境,加强体验式教育

心理健康教育要从生命成长教育入手,引导学生对生命有正确的认知,让学生的精神世界变得丰富多彩,引导学生树立正确的价值观,建立健全的人格。一些与现实严重脱节,只有形式主义的心理健康教育是行不通的。正确的心理健康教育要建立在现实基础上,并创造有效的情境。

第一,可以应用身边的现实事件和一些具有典型教育意义的人群来进行探讨,或者角色扮演。并开展校园学生心理咨询和情感互助活动。让学生在角色扮演和情感体验中培养正确的认知,并进一步完善心理健康教育的正确导向。从认知、情感、意志和行为四个方面来健

全学生人格,在实践活动中升华生命认知及生命的意义。

第二,在师生之间、同学之间创造自由、平等、开放的环境氛围,让师生之间、学生之间彼此关心爱护,多进行互动交流,培养和谐的人际关系,用爱和温暖去化解部分同学心中的孤独和敏感情节,整个教学环境要充分体现人文情怀,要体现对学生的正确导向,进一步培育学生的健全人格和健康心理。

2.2 丰富创新心理健康教育内容

正确合理的心理健康教育要包含生命成长教育、健康生活教育、应对环境教育、恋爱心理教育、感恩教育、挫折教育、法制教育、死亡教育、职业规划教育等方方面面的健康教育。学校要对心理健康方面的内容进行科学合理设计,有效整合教学资源,增加人文关怀、生命成长方面的心理教育内容。同时可以采取课堂教育、专题讲座、课外实践等相融合的教学模式,加强校园、家庭、社会和学生之间的共同协作,以激励学生正确认知生命的意义,引导学生爱惜生命,充分发挥生命的创造力,努力创造生命的精彩。

2.3 合理统筹规划,培养专业的教师队伍

目前,大多数学校的心理健康教育和生命成长教育大都有具有心理学、思想政治、医学背景的教师来承担,缺乏专业的师资队伍,在专业师资队伍方面不够规范,专业性不够强,无法科学合理地去实施青少年心理健康教育和生命成长教育。因此,要加强这方面的创新与变革。

第一,各大学校要进行统筹安排,加强心理健康教育方面的理念学习和专业技能培训。学习内容包括心理学、医学、社会学、生命教育等学科内容。第二,要加强老师人格素养、心理素养、教学能力等方面的培训,以进一步改善教学方式,培育一支理论知识过硬、具有丰富心理教学实践经验,专业素质强的心理健康教育师资队伍。第三,全校要加强各学科领域的交流与协作,建构科学合理及完善的心理辅导机构与心理资助机制,以帮助学生解决心理困惑,引导学生拥有健康心理机制。

2.4 回归生活,体验真实生命成长

心理健康教育要针对各年龄段学生的心理特点,依照生命成长特征,有针对性地进行心理健康教育和心理干预。在心理健康教育过程中,让青少年学生能获得丰富的心理体会和情感体验,让学生在活动中融入“角色”,让青少年的心活跃起来。只有这样,青少年才能真正体

验到生命的美好,体验到生命成长中的不同情感体验,同时,教师加以正确引导,让学生形成健康的生命成长价值观和人生信仰。

心理健康教育最终要回归生活,让青少年在生活实践中体验真实的生命世界。学校生命健康教育要让青少年回归到生活中真实的角色,体验自己的本真角色,父母的孩子,老师的学生,别人的朋友等生活角色。只有回归到生活角色本身,才能进一步深化生命存在的真正意义及所具有的生活责任感。心理健康教育就是要加强学生的各种角色的积极心理体验过程,从而引导学生关注生命成长,关注生命经历和情感体验。

心理健康教育要从人的生命成长视角去关注人的创造性,去实现生命的优化与超越。因此,在心理健康教育中要构建和谐和谐的师生关系,用深沉而持久的爱去创设自由、平等、友爱、开放的心理健康教育环境,让青少年在学习过程中体验到被尊重、被关爱的情感体验,最大程度地开启青少年的生命激情与活力,不断增强自信心,去创造更大的生命动力,实现生命成长的热情与活力,获得更好的生命成长教育。

结语

综上所述,青少年正处于身体和心理发育的重要阶段,对他们的生命健康教育和生命成长教育则显得尤为重要。在教学过程中,要引导他们珍惜生命,热爱生命,敬畏生命,拥有积极的价值导向,将生命成长教育融入日常学习与生活中去,创设友好、平等、自由的学习与生活环境,让青少年认识到生命的可贵,建立正确的人生观与价值观,用无限的热情去拥抱生命,去努力创造生命的美好,去实现人生最大的价值,一步一个脚印,坚实地走好人生每一步。

【参考文献】

- [1] 朱李文.网络环境中青少年生命价值观的分析与建议[J].南方论坛,2017(7):50-52.
- [2] 汪亚芳.青少年生命意义的虚无与重建——透析蓝鲸游戏[J].教育观察,2019(30):68-69.
- [3] 吴艳英.心理健康教育视域下大学生生命教育研究[D].济南:山东大学,2014:31,35.