

家校合作培养学生良好的心理品质

梁健稳 黄建军

湛江机电学校 广东 湛江 524094

摘要: 健康包括身体健康和心理健康。近年来患心理疾病的人数的比率越来越高,且有向青少年发展和漫延的趋势。产生危机心理的学生也越发趋向低龄化、复杂化和严重化。青少年心理障碍的产生对个人、家庭和社会的负面影响是极大的,有时甚至是毁灭性的。心理出现偏差,德行就会出现亏损。家校合作培养学生良好的心理品质,让学生以健康、乐观和坚韧的态度对待自己的学习和生活,成为对家国有用的人才。

关键词: 家校合作; 培养; 良好心理品质

人常说:健康是最大的财富;健康是幸福的源泉;健康是一切的根本。因此,有了健康,人们才能正常地开展学习、工作和生活。健康不仅仅指的是身体健康还包括心理健康。近年来随着人们生活节奏变得越来越快,就业、工作和学业压力也不断加大和内卷,导致人际关系越发紧张,加上许多网络负面信息、不良影视和电子游戏等不良因素的影响,近年来患心理疾病的人数的比率也越来越高,且有向青少年发展和漫延的趋势。产生危机心理的学生近年来越发趋向低龄化、复杂化和严重化。青少年自杀、自残、校园暴力等由心理健康问题引起的现象也呈上升趋势。究其原因在于:青少年正处于心理和生理的发育期,他们对社会的认知是朦胧而自我的。处在这一阶段上的他们,心理上极其脆弱,一方面他们依赖父母、老师的爱和帮助,另一方面又渴求挣脱父母、学校和社会对自我的约束。他们特立独行,以获得他人的关注和肯定,以证明自己的能力和价值,但又不知如何掌控事态的发展,往往会做出一些过激的行为。由于对社会缺乏透彻了解,他们遇事既自信又极易自卑,心理承受能力较差,容易患得患失而产生自卑、逆反、孤独、嫉妒、自我等不良心理,从而影响今后人生的健康发展。

青少年心理障碍的产生对个人、家庭和社会的负面影响是极大的,有时甚至是毁灭性的。古人云:心正则身正,身正则行正。心理出现偏差,德行就会出现亏损。那么如何培养学生良好的心理品质,提前预防和干预学生心理危机的出现,让学生以健康、乐观和坚韧的态度对待自己的学习和生活,成为对家国有用的人才呢?以下为笔者的一

些实践和经验总结:

1. 家校联动,共同营造宽松、和谐的校园和家庭生活环境。

学校应定期召开家长会,与学生家长互通学生在校、在家的学习、生活和情绪状况。每学年或每学期召开家长育儿学习班,以促使家长全力培合学校携手育儿。

多开展有益身心的校内外活动或文体劳动,让学生放下手机,加强团队的互动和合作,以建立友情,开拓视野。让学生明白手机之外还有更精彩的世界。父母要多陪伴自己的孩子,多进行亲子互动和沟通的活动,在活动中了解孩子的身心需求及内心困惑以有针对性地及时给予他们指导和帮助。

对于心理有困惑、行为有异常或偏差的学生,家长和教师要通过观察和有效的沟通,设法找出造成孩子心理困惑的成因,找出学生行为异常或偏差的潜在动机。神经语言程序学 NLP 告诉我们:动机不会错,只是行为不能达到效果。接受一个人的动机,他便会觉得我们接受他这个人。因此我们要以宽容的态度去理解孩子的动机,尊重他们的信念、价值观和规条,并给予适当的引导。先与学生共情,后与学生进行引导和修正。

父母和教师都要定期参加和学习一些国内外育儿教育方面的讲座,尤其是对孩子进行心理疏导方面的讲座或学习班,掌握一定的育儿方法和技巧,尤其是与孩子的沟通技巧。

2. 发掘和欣赏学生的闪光点,以爱滋养学生的自信,塑造学生良好的人格。

美国著名作家路易斯·宾斯克从哲学的高度指出:“爱

是人类的信仰，是人类唯一的信仰。”爱是人生于天地间的归因和支柱，也是形成良好人格的重要因素。教师要爱学生，公平地对待每个学生。父母要爱孩子。但爱要把握好度，我们要爱而严，爱而不溺。否则过分的宠爱会导致学生形成唯我独尊、傲慢自大、自私娇纵等不良的心理品格。

教育学生、孩子时我们要注意自己的方式、方法、语气、态度和时机，要做到因材施教，有教无类。尽可能公平地对待每个孩子，多面看待孩子的优点和缺点。我们要知道没有绝对的优点也没有绝对的缺点。孩子们的优点有时会转化为缺点，缺点在不同的场合有时也会变成优点。要让学生明白：“天生我才必有用，千金散尽还复来。”帮助学生正确认识自己，树立自信，提高抗挫能力。

而自信是立世之本，是建立良好心理品格的关键因素。自信可以减少恐惧和焦虑。一个人一旦失去自信，各种负面情绪和心理问题就会接踵而来，而有了自信心就拥有了强大的内动力，就会变得更加乐观向上。教师可以定期在班上举行“说说班上每个人的优点”的主题班会，让学生留意身边每个同学的优点，谁说得又多又好又有具体事例的就有奖励。这对于提升学生的自信心、改善同学间的关系是有一定的帮助的。培养学生良好的自信心也是父母和老师爱的一种深层的表现。

以爱为枢纽，改善和增进师生之间的关系、以及父母与孩子之间的亲子关系，让爱成为学生改变自己，积极向上，拥有良好心理素质的内驱力。

3. 父母和教师要善于发现学生良好的兴趣和爱好，并给予适当的指导和悉心的培养。

丘吉尔的文章 *Cultivating a hobby* 里写道：要获得真正幸福平安的心境，一个人至少应有两三种实实在在的爱好。到了晚年才开始说：“我会对这个或那个发生兴趣”，已没有意义了。由此可见，爱好对良好人格发展的重要性。真正优质的爱好，不仅能帮我们缓解疲惫与焦虑，收获快乐和成就感，还有更深层次的意义。它能增强我们的心理韧性，提升抵御情绪风险的能力，让人更懂得依靠自己，变得更加独立，也更接近内心自由。而且，当一个人培养的爱好达到一定数量，适应不同境遇的能力会变强，进而越发独立、自由和乐观。

4. 学校要加强积极心理环境的建设，努力提高校园的人文环境氛围。

1) 建立和完善学校心理咨询室，培养和建立、健全一支经过专业心理健康教育培训的师资队伍，落实心理环境监控机制，每班每学期都开设心理辅导课程，以对学生的心理进行有效的疏导、助力智力与人格的良好发展。对新生和毕业生开展科学的心理健康普查，掌握心理异常学生情况，提前规划疏导方案与预防机制，给予他们及时的关怀。多与心理异常学生进行沟通交流，尽可能避免虽有道理或者正确而不顾是否有效果的重复而繁琐的说教式的教育，否则会加重学生的不良心理状况。在教育学生和孩子的过程中教师和父母都应共同遵守一个原则，即 NLP12 条前假设中的第二条：一个人不能控制另外一个人。在教育的过程中，我们要用心引导而非教导。

2) 通过宣传、广播、开班会、出墙报等多样的方式提高学校的文化氛围和书香氛围，校园内倡导文明礼貌用语。要让学生明白：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。很多不必要的人际纷争和矛盾都是因为用语不当而引起的。同时通过家长学校，引导家长以身作则，对孩子、对朋友尽可能使用文明用语。

3) 多方面、多层次、多维度地引导孩子处理好同伴关系，杜绝校园欺凌。同时定期进行法律宣传和学习，加强学生的法制观念。

4) 营造合作型的校内外环境氛围，家校合作引导学生们在学习、生活中不攀比，不过度竞争。要让学生明白合作比竞争更有价值，更能培养良好的心理素质，更能突破自我潜能，创造更大的成绩。

5) 家校合作，每天都让学生进行至少 30 分钟的体育锻炼。体育锻炼对培养良好心理品质意义深远。在运动时，身体会分泌内啡肽，这种“快乐激素”能驱散焦虑和抑郁的情绪，让人心情愉悦。同时参加体育锻炼还可以让学生张扬自我个性、展示才华、培养和提高他们的耐心、毅力和团结协作能力；在无形中提高他们的自信心和抗挫折力，提升人际交往水平，让学生远离孤独和沮丧，以更积极的心态拥抱生活。

5. 教师和父母要学会并教给学生一些合理疏解情绪的方法，让学生正确认识到情绪会影响情商，会影响做事的方法和最后的决策。一时冲动兵戎相向，甚至自伤轻生，

都不是明智之举。

在心理辅导工作中我常用的疏解情绪的方法有：深呼吸法，音乐疗法，旷地无人大喊宣泄法，换位思考法，积极语言心理暗示法。这些方法可以较有效地输出人体心中的郁气，消除精神紧张，使身体放松，让心境平和焦躁消除。

6. 定期对学生进行关爱生命的教育和感恩教育。

“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。珍爱生命，爱惜自己的身体，既是为自己负责，也是为父母负责。做一个身心健康的人才不枉此生，才能获得幸福。

学校要通过生命教育告诉学生：生命至上。珍爱一切生命！有了生命，一切精彩才有可能！轻贱或伤害任何生命都会造成严重的后果，更要付出沉重的代价：伤己即伤人，伤人更伤己。

以生命教育为契机引领学生学会感恩、学会付出和回报，从而改善学生的人际关系，树立与人为善、乐于助人、积极向上的心理品格：爱自己、爱他人，才能获得他人之爱。

7. 教会学生学会换位思考，培养学生的同理心。

教师和父母可利用生活的实例教育孩子：看待问题的角度不同，结果也会不同。有时眼见和耳听未必属实、遇事不可冲动。要多方权衡、换位思考，三思而行。通过换位思考，让学生更好地理解他人情绪产生的原因，在面对他人情绪时更冷静，避免只从自己的角度思考问题、钻牛角尖，从而减少愤怒、委屈等负面情绪，进而不断提升自己管理和调节情绪的能力以及处事能力。

8. 学校和父母应携手合作，多观察和留意学生在校内外日常学习、生活的情绪状况和发展态势。

心理危机分三级：一般、严重和重大。不同等级处理的方法不同。心理高危学生的干预疏导工作不是单个教师可以独立完成的。要家、校、医三体结合才能有所改善。青少年的身心健康要依靠学校、家庭、个人与社会的多方维护。

9. 家校合作，引导学生养成良好的饮食和作息习惯。

当今社会物质丰富，在党和国家的正确领导下，人们的生活也越来越富裕。人们在饮食上也越趋多元化。但与此同时各种不利于健康的食品也充斥着学校的大街小巷。越来越多的青少年在饮食上趋向高盐高糖高胆固醇且重口味的食品。而长期食用这些食物，会使人的肾上腺素过度分泌，破坏肝胆功能，从而降低身体抵抗力，造成食欲不振、

紧张、头痛，情绪不安、易怒等症状，进而产生身体和精神上的问题。因而学校和家庭在饮食上要多向学生提供富含维生素C、D和E的食物，如各类瓜果蔬菜、谷物、牛奶等，这些食物低脂肪、富含镁、钙、铁等微量元素，同时还含有不同数量的神经递质，如多巴胺、色氨酸、酪氨酸、血清素等有益于改善情绪的脑化学物质，有助于消除人的压力和疲劳感，提升内心的愉悦感。

日常生活中学校和家庭要引导学生均衡饮食，避免因贪食而暴饮暴食或因追求外在形象美而过度节食。贪食和过度节食都会引发抑郁症，严重影响学生的身心健康。

引导学生养成良好的作息习惯，定时作息，尽可能早睡早起，保证一天至少7小时的睡眠时间。引导学生正确使用手机，控制好手机的使用时间，不过度、长时间地使用手机。现代社会，许多有情绪问题和心理问题的学生归根结底都是由长期熬夜，睡眠不足造成的。长期熬夜，睡眠不足会造成脑细胞受损、内分泌紊乱使人产生焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪，还会影响学生的生长发育和良好的心理发展。学校要合理安排学生每天的作业量。不要过重或过少，过重则会影响学生的睡眠，过少则不利于学生的学业。

10. 要养成学生良好的心理品质，教师和父母也要注重日常自我心理的建设和培养。

在教育的广袤天地里，学生良好心理品质的养成是重中之重，而这一过程中，教师与父母的自我心理建设同样不容忽视，二者恰似鸟之双翼、车两轮，共同承载着学生心理健康成长的重任。

情绪是可以传染的，教师的情绪对教育教学影响深远。当教师满怀热情、积极乐观时，课堂氛围也会轻松活跃，学生们更易集中注意力，积极参与互动，学习兴趣高涨。这种正向情绪能激发学生的潜能，让他们更主动地探索知识。反之，若教师带着负面情绪进入课堂或处理班务，表情严肃、语气急躁，对学生一味苛责，耐心不足，处事不当，甚或抱怨不停，则极易让学生心生畏惧、紧张不安。长期处于这样的情绪氛围中，学生的情感和心理就会受到严重打击，出心理问题，可见教师情绪对教育的关键作用。

在家庭里，父母良好的心理品质和稳定情绪，是孩子健康成长的基石。乐观积极的父母，能让孩子在温暖氛围中成长，面对困难时也能保持阳光心态。他们情绪稳定，处理问题冷静，孩子就会学到理智应对生活难题的方法，

内心更有安全感。相反，父母若情绪多变、焦虑悲观，孩子容易缺乏自信，在成长中充满不安。父母心理状态好，孩子心灵能得到滋养，拥有更健康的心智去迎接未来。

美国教育家戴尔·卡耐尔曾指出：“一个人事业上成功的因素，其中学识和专业技术只占 15%，而良好的心理素质要占 85%。”这与我国著名古籍《礼记·大学》中所提出的“正心、修身、齐家、治国、平天下”的教育理念是不谋而合的。由此可见，古今中外，心育都是教育之本，教育之魂。正所谓：以人为本，正心为根；德育为先，心育为源。

“冰冻三尺，非一日之寒。”笔者认为有心理问题而非心理困惑的学生，他的问题的形成不是三两日造成的，而是长期的不良习惯、不当的家庭教育、自我认知偏差和外界因素的影响造成的，因此，要解决学生的心理问题，不能单靠一次两次的心理咨询或者一个老师的能力就可以

完全改变的，而是家、校、医、社合作，全员参与，内因和外因相互作用才能从根源上解决学生的心理问题。

参考文献：

[1] 初中生心理健康教育现状调查分析 - 《大学生论文联合库》 - 2021

[2] 《幼儿教育学论文选题(一)》作者：耿慧慧 来源：大学生论文联合库

[3] 《积极青少年发展：理论、应用与未来展望》作者：郭海英 [1]；刘方 [2]；刘文 [2]；蔺秀云 [1]；林丹华 [1] 来源：北京师范

[4] 论“爱”对人生的巨大作用 - 《互联网文档资源(<http://www.docin.com>) 》

作者简介：

梁健稳（1976—），女，广东中山，汉族，本科学历，湛江机电学校，副高，研究方向为：中职教育。电子信。