

青少年心理素质教育培养的重要性

◆沈建梅

(陕西省延安市吴起县青少年活动中心 陕西省延安市 717600)

摘要:学习兴趣降低,不愿接受父母和教师的管束,虚荣心较强,对未来感到迷茫,极度自卑,情绪焦虑,逆反心理极强,这些都是青少年心理素质问题的主要表现形式。良好的心理素质教育能帮助青少年成高尚的品德,促进青少年身心健康成长。分析了提高心理素质教育水平的途径,如锻炼青少年的心理适应能力,更新心理健康教育课程的内容,建立青少年心理健康教育互动体系,营造良好的文化氛围。

关键词:青少年;心理素质;教育培养

重要性当今社会生活节奏快,竞争激烈,大多数青少年都是独生子女,再加上沉重单调的课业负担,青春期的生理变化,学习、生活、成长中的烦恼和焦虑,这些都给他们带来了较大的心理压力。青少年的心理问题主要是意志力薄弱,自控能力较差,要加强心理健康教育知识的宣传和普及,提升青少年的心理调适能力,这对青少年心理健康教育具有重要的积极意义。

1 青少年心理素质问题的主要表现形式

青少年正处于身心发展的关键时期。但青少年的人格发展不完善,心理活动不成熟,情绪不稳定,容易引发内心的矛盾冲突,从而产生一些较为严重的心理问题,具体表现为学习兴趣降低,不愿接受父母和教师的管束,对人和事有较为独立的看法,自我意识增强,出现盲目攀比现象,虚荣心较强。成绩不理想的青少年会对未来感到迷茫,缺乏目标,极度自卑。父母期望值过高,青少年会因达不到预期目标而产生焦虑情绪,故意违背父母、教师的意愿,逆反心理极强。

2 青少年心理问题出现的主要原因

青少年正处于身心发展的高峰期,心理状态不稳定,缺乏社会经验,受挫折能力差,缺乏自信心和进取心,不善于处理生活和学习中的各种心理冲突。近年来,青少年在学习上承受的心理压力越来越大,青少年离家出走、自杀、误入歧途等事件频发,主要原因在于重大考试不及格,学习任务重,压力大,被他人歧视,自尊心受挫,恋爱失败,人际关系紧张,受社会不良因素影响。

3 加强青少年心理素质教育的意义

青春期是个体心理发展的关键时期,也是一个人性格定型的关键时期。但心理素质教育在整个教育中所占比例偏低,导致青少年心理健康问题日趋严重。心理素质作为青少年素质教育中的核心素质,主要由认知维度、人格维度和适应维度构成,具有适应性和发展性的特点。青少年的心理素质在很大程度上反映了个体的心理健康状况,要想让青少年具备良好的心理素质,就应该建立科学的青少年心理健康机制。

3.1 心理素质教育能帮助青少年养成高尚的品德

良好的心理品质对青少年心理的健康成长起着良好的促进作用,使青少年能够正确遵守社会规则,处理好人际关系,拥有社会责任感和积极向上的生活态度。

3.2 心理素质教育能促进青少年身心健康成长

青少年时期是人们生长和发育的关键时期,青少年应多掌握有关心理学方面的知识,应具备良好的心理适应能力和心理承受能力,不断提高自身的身心健康水平,用积极的人生态度实现自己的人生目标。

4 加强心理素质教育水平的途径

为进一步提高青少年的心理素质,既要加强对青少年心理问题的预防,又要让青少年具备良好的心理素质,可以通过合理方式提高青少年的适应能力和抗挫折能力。

4.1 锻炼青少年的心理适应能力

鼓励青少年在不同环境下表达自己的观点,要克服内心的紧张,学会协调人际关系,以乐观的心态面对学习生活中遇到的问题和挫折,打造和谐统一的心理环境。同时,建立健全的心理健康教育体系和工作制度,提高青少年的心理适应能力。

4.2 更新心理健康教育课程内容

要想提高青少年的心理素质,就要对心理健康教育课程的内容进行更新,应在课程中加入挫折教育和生命健康教育,让青少年能够学到更多科学有效的心理健康知识,学会区分正常心理和异常心理。对于自身无法解决的心理问题要主动寻求专业的心理帮助,提高心理免疫力。

4.3 建立青少年心理健康教育互动体系

心理健康教育除了从课程教学方面进行宣传和科学讲解,还应该建立心理健康教育互动体系。第一,要把心理健康教育工作与学校、社会相结合,形成完整的心理健康教育互动体系。第二,让家长及时了解青少年在学习、行为和心理上的变化,做到信息互通,共同推进青少年心理素质教育的长远发展,这样才能更好地实现心理教育的目的。

4.4 营造良好的文化氛围

校园文化建设会对青少年的心理素质产生重要影响,学校应组织丰富多彩的校园文化活动,为青少年提供参加公益性活动的机会,加强人际沟通,营造积极和谐、阳光向上的心理健康教育环境,帮助青少年形成良好的心理健康理念。

4.5 多元考核衡量学生优异的转变

学校要真正贯彻素质教育,注重学生综合素质的培养与提高,这样,从压力上来讲,学生可以分散学习压力,增加压力排解途径,从个人的心理调节能力上来讲,素质教育下的学生心理调适能力会更强,适应环境变化能力、抗击压力和挫折的能力也会更强。

5 结语

近年来,国家对青少年的身心健康问题越来越关注,传统的心理健康教育已无法适应现代教育模式,现代心理健康教育不再只是解决简单的心理障碍,还注重养成健康的心理意识和锻炼心理素质。心理素质教育是一项长期工程,也是保证青少年健康成长的重要前提。

参考文献:

- [1]任丽.素质教育观念下的青少年心理健康教育策略探究[J].学周刊,2016(28):212-213.
- [2]何安明.论素质教育观念下的青少年心理健康教育[J].教育与职业,2005(17):55-57.
- [3]李薇,张丽.学校体育对青少年学生心理素质教育的研究[J].体育学刊,1999(05):97-99.
- [4]陈雄一,聂志成.加强青少年心理素质教育 塑造青少年完美个性[J].零陵师专学报(社会科学版),1997(04):56-59.

