

# 对学生进行良好心理健康教育的探索

◆尚丽丽

(黑龙江省齐齐哈尔克山县古北乡中心学校 黑龙江齐齐哈尔 161600)

**摘要:** 对学生进行良好的心理健康教育,是促使其身心健康发展的必要前提,在教育过程中,如何开展对学生的心理健康教育,通过怎样去教育能取得好的效果等,是摆在我们教育者面前的重要课题,学生良好的心理素质的形成是健康成长的过程中良好品德养成的基础,对学生良好心理的健康教育是关系到学生一生长成的大事。

**关键词:** 进行;心理;健康;教育

学生的良好品德养成是具备在良好的心理健康条件下所获得的,心理健康的形成主要是在长期教育过程中,并通过良好的教育,通过洗涤心灵,陶冶情操来实现的,培养良好的具有优秀品质且心理健康的学生,一定是充满正能量和带着积极力量轻装前进的,反之心理缺失,或者说一个心里极不健康的人,必然为社会所抛弃,其本身与社会前进方向背道而驰,有时会起到相反的副作用,基于这样的认识,结合自己在教育过程中的实际,谈一谈自己在对学生进行良好的心理健康教育过程中的点滴体会

## 一、重视教师的导向作用,培养学生心理健康的价值与意义

在现实社会中怎么样去理解心理健康的定义呢?总的说心理健康就是追求时代潮流,顺应时代发展体现健康向上的态度,就是拥有健康心理追求,培养学生拥有良好的健康心理,首先教师要拥有良好的健康心理,健康的素质,具有对人生美好的向往,传递给学生积极向上的力量,用教师实实在在的教育去影响学生,培养学生向着良好的方向发展,在教育的过程中,一个老师随同班级时间越长,那么她对这个班级的影响越明显,一个充满阳光赋有快乐的老师,影响学生的一生必然是健康的,教育的价值可以说是无处不在的道理,也体现教师的持久的影响,对学生会产生深远的意义。

培养学生拥有健康的人生的重要意义在于一个拥有健康人生的学生,一个拥有良好心理发展的学生,那么他们今后的发展,一切都会沿着健康轨道前进而发展,因为一个人拥有了健康的心理,就拥有了健康的人格,学生时代是发展的时代,是不断走向定型的时代,一切来自内在的以及外部的教育,都会对他们产生积极地影响,因此说拥有良好的健全的心理,是奠定一个人健康成长的基础。

## 二、培养学生心理健康的有效条件

在教育过程中,培养学生良好的健康心理是健康成长的必要条件,首先教育学生要跟随时代潮流,顺应时代潮流的发展,沿着正确的发展方向前行,提升个人素质,体现个人价值,不要逆势而行之,追求那些有价值宝贵的财富,最重要的是要学识渊博,用知识武装起来的一定是健康的有素质的人的品德,学习正能量,学习时代的榜样,利用教育环境来改变的影响,这是健全人格必备的过程,虽然一个人的成长经历要经过很多的艰难曲折的路,但拥有了积极向上的进取心,不畏困难的自信心,怜悯万物的博爱之心,珍惜生命的孝道之心,那么所培养出的学生必将走向健康的人生与发展。

## 三、培养学生心理健康的途径

在教育过程中,使学生身心得以健康的发展,并拥有良好的健康心理,首先要在课文的学习和课外的阅读中去寻找教育途径,学习那些可供提升自己精神的道德食量,让这种良好精神去引领自己发展,让精神影响良好的道德养成,在学习过程中,要获得有价值的与时代发展相一致的东西,再就是积极参加社会实践活动,并从中不断提高自己,只有在社会实践中才能检验自己的对与否,判断认识过程才能看出一个人的心理是否健康,当然培养多读书,读好书的良好习惯是培养学生心理健康的重要途

径。一个人心理健康,最重要的在于自身素质提高,核心价值的养成,拥有良好智慧,以及高尚的人格,只有书中才能充分认识自己的不足,补充自己的不足,完善自己并开创未来,养成热爱读书的好习惯,拥有良好的心理健康,知识是用来服务的,一个人拥有健康的心理,必然是目光远大,心无杂念,心境如水,在追求的道路上,能健康幸福前进。

## 四、培养心理健康的学生是时代的要求

当前我国正处于改革开放向纵深发展的新形势下,全国上下为振兴中华的百年奋斗目标,竭尽所能刻苦努力之中,实现伟大的中国梦,是我们中华民族集体的愿望与梦想,培养一批又一批具有良好心理健康并具有创造精神的接班人,是时代的要求,具备良好的健康心理,良好的道德品质,良好的责任意识,良好的道德修养,良好的素质养成,与时代发展相统一,他们站在时代的前列沿着改革开放的指引的道路前进,站在祖国发展各个领域的前沿阵地,发挥了自己应有的价值,一个民族,甚至一个国家培养拥有健康心理的接班人,那么这个民族才有希望,才有生命力,一个国家才能兴旺发达,并在正常的轨道上前行,立足于世界民族之林。因此说,培养良好的素质,具有良好心理的接班人是推动时代健康发展的动力,是推动自身发展的积极力量,是创造健康和谐社会的基础,培养拥有健康心理的学生就要予以正确的引导,培养良好的世界观与价值观,这是体现自己人生价值所在,将来做一个有价值的人,做一个拥有健康身心的人,做一个拥有健康人生的人。

总之,对学生进行心理健康教育,养成良好的心理健康素质,教师的责任与义务是不可忽视的,他们正处于长身体的季节,好的不好的影响都会在他们中产生深远的影响,影响她们的健康发展,因此在教育过程中要利用教师的引领作用,利用各种教育进行良好的导向,培养他们积极向上的乐观态度,培养学生拥有健康的心理,是一个育人的过程,要经过教育者不懈的努力,才能向更好的方向发展,教育过程中,积极推动对学生良好心理健康的培养,健康向上积极态度的形成,幸福快乐学习生活的坚守是具有特别重要的意义。

