

如何加强中学生心理健康教育

◆王 倩

(佛山市超盈实验中学 528000)

摘要:如今,人们深深认识到心理健康问题不容忽视,引起了广泛的关注。学校对心理健康的呼声是非常高的,初中学生心理健康教育也被摆到了越来越重要的位置,心理健康教育已成为素质教育的切入口,心理健康教育工作也在深入开展。在提高初中学生的心理素质、促进青少年健康成长方面取得了良好的效果,但目前初中学生心理健康教育过程中存在着不良现象,必须寻求有效对策予以根本解决,才能提高初中学生心理健康教育的绩效。

关键词:心理;学生;家庭

引用:如今,人们深深认识到心理健康问题不容忽视,引起了广泛的关注。学校对心理健康的呼声是非常高的,初中学生心理健康教育也被摆到了越来越重要的位置,心理健康教育已成为素质教育的切入口,心理健康教育工作也在深入开展。在提高初中学生的心理素质、促进青少年健康成长方面取得了良好的效果,但目前初中学生心理健康教育过程中存在着不良现象,必须寻求有效对策予以根本解决,才能提高初中学生心理健康教育的绩效。

一、心理健康教育对学生的全面发展至关重要

素质教育是全面提高学生素质的教育,在学生的全面发展中,良好的心理健康素质是使个性能够得到全面和谐发展的先决条件,是学生德、智、体、美诸方面全面发展的基础和保证。没有健康的心理,特别是在性格方面存在缺陷的学生,很难形成良好的品德。心理学家研究发现,学习不良的学生在病态人格、攻击性、撒谎、冲动性等测验中,得分显著高于普通学生。对智力发展和学习来说,有助于提高学习效率,而意志薄弱、厌学、自卑、粗心、神经衰弱等心理行为问题,则是影响学生学习的主要原因。另一方面,学生的心理健康和身体健康的发展存在着交互作用,如果一个人长期处于不良的心理健康状态,焦虑、抑郁、恐惧等,往往会使人产生各种身体疾病,如“怒伤肝、恐伤肾、思伤脾。”青少年成长过程中固有的逆反心理。在青少年成长过程中,自尊心、成人感日见增加,有强烈的自我意识,服从长辈的意识淡薄,喜欢独立思考,不愿别人把他们的意志强加在自己身上,有些青少年过分强调自我,惟我独尊,对于老师家长善意的批评、帮助不愿接受。有意反其道而行之,他们经常用反抗的行为来表达自己的能力和价值。这种心理如果加以引导,可以激发青少年求异的思维和创新的火花成为一种积极的因素。但是成长中的青少年往往不能正确把握,就会养成偏激固执的不良心态。心理健康是学生审美素质的基础和条件,对他们来说,心理健康本身就是一种美,没有健康的心理,也谈不上外在美和内在美。心理健康教育还有助于劳动观念与劳动习惯的培养,而有心理问题倾向的学生往往会在劳动中采取逃避的态度。因此对学生进行心理健康教育,对学生的全面发展至关重要,也是为其日后有效从事社会实践活动开展的一项基础工作。

二、导致学生心理上产生不健康因素的原因

首先,学生在青春期出现系列问题。心理学家称青春期为暴风骤雨,疾风如涛的时期,人的身体及心理变化大为不同,是人生的“危险期”。他们逐渐地认识自我,并对周围的一切十分感兴趣,有强烈的自我意识,想摆脱对父母的依赖,喜欢独立思考,不愿别人把他们的意志强加在自己身上。这种急剧的“心理上断乳”现象使学生产生情绪上的波动和混乱。甚至有些学生过分强调自我,唯我独尊,对于老师家长善意的批评、帮助不愿接受,有意反其道而行之,用反抗的行为来表达自己的能力和价值。这种心理如果加以引导,可以激发学生求异的思维和创新的火花,成为一种积极的因素。但是成长中的学生往往不能正确把握,会养成偏激固执的不良心态,对其人生观、价值观的形成带来巨大的不良影响,从而影响其健康成长。

其次,家庭教育的负面影响。现在的学生大多是独生子女,很多家长对孩子无原则地溺爱和袒护,缺乏严格的管理。在学习上,对其期望值很高,有的家长还采取粗暴的压制教育方式。而他们的父母工作都比较繁忙,或长期在外地打工,或父母离异,大多无暇顾及他们,家长与孩子交谈的时间太少,有些孩子就形成了内向孤僻甚至偏激的性格,把自己封闭起来。这些学生不愿意和老师同学交流自己的真实想法,他们在优越的环境中长大,从未吃过苦、受过挫,在日常的学业或生活中承受不了挫折,身

边又几乎没有朋友,所以长期处于焦虑、抑郁的状态。其中有的就上网而走上一条不正确的道路,有的甚至通过自残、自杀等极端的方式来宣泄,给自己和家庭都造成了严重的后果。

再次,有些学校爱“素质教育”外衣下的“应试教育”模式的影响。激烈的升学竞争,家长们都望子成龙,这种迫切的愿望使学生心理负担日益加重。频繁的测验、考试使学生经常处于一种高度紧张的状态,超负荷的学习强度使学生精神紧张、心情压抑。特别是那些本来就较自卑的后进生,因过重的课业负担和频繁的各种考试甚感头痛、万分厌烦,对自己没有信心,厌学情绪强烈,美丽的校园成为他们最恨的地方。再加上有的老师处事武断,对成绩好的学生关爱有加,对成绩较差的学生冷嘲热讽,使他们的自尊心受到严重伤害,从而产生强烈的反抗心理。

三、对学生进行心理健康教育的途径

从学校层面来讲,可以营造优美的校园环境,使学生受到美的熏陶和道德的感染,在愉悦中受到教育,自觉地形成一种积极向上的心态。可以创设各种育人情境,通过心理认知暗示,在行动中促使学生自我体验、自我认识、自我教育、自我控制,培养学生健康的心理素质,促进学生良好行为习惯的养成。可以建立心理咨询室,开设心理健康课程,举办心理健康讲座,组织各种心理健康教育活动等,让学生通过咨询、倾吐和宣泄,释放心理压力,解决心理困惑和矛盾。但心理健康教育不能单单只靠几个心理健康教师,全体教师都得提高认识,提高心理健康教育能力,在自己的教育教学工作中实施心理健康教育。

1. 充分发挥教材中心理健康教育内容的作用。教材是学生重要的学习资料,既集中了前人的各种非常有价值的经验成果,又具有社会性。教师要认真挖掘教材中具有心理健康教育作用的因素,充分发挥其作用,对学生进行有针对性的教育。如语文教材中的很多课文都具有这个功能。在教学《在山的那边》《理想》等课文时,可教育学生树立理想,并为理想而不懈努力;在教学《走一步,再走一步》时,可教育学生正确面对困难,并一步一步去解决困难;在教学《蝉》时,可教育学生活着就是上天给我们的恩赐,一定要好好地活着,活出自己的精彩。普希金在《假如生活欺骗了你》一诗中告诉我们应以怎样的态度面对挫折;弗罗斯特在《未选择的路》一诗中告诉我们要慎重对待人生的每一次选择;茨威格的《伟大的悲剧》告诉我们要坦然面对失败;苏霍姆林斯基的《致女儿的信》告诉我们应该怎样对待爱情等等。

2. 构建民主、平等的师生关系。学生在学校除了与同学的交往之外,最主要的交往就是与教师的交往。教师要本着以人为本、以学生发展为本的原则,不断更新观念,不断改变教学方式,尊重学生,缩短师生之间的心理距离,促进学生的心理得到健康发展。师生间的交往除了课后,最主要的时间集中在课堂上,课堂上的交往主要表现在提问、评价、关注等方面,因此教师在提问时应多用询问式或期待式,少用命令式;对学生的评价,多用赞扬式、肯定式,尽量不用否定式。对待学生要一视同仁,绝不能挖苦、讽刺学生,要以一颗宽容慈爱之心爱护关心每一位学生。特别是那些在心理上明显存在不健康因素的学生,要及时发现并加以引导,“动之以情,晓之以理”,打开他们心灵的窗户,帮助他们树立正确的人生观和价值观。

3. 在活动中塑造学生良好的心理品质。我们可以充分利用丰富多彩的课外活动,寓心理健康教育于活动之中,通过学生喜闻乐见的形式,如社会实践活动、科技文体活动、主题班会活动等,使学生发挥才智,发展想象力和创造力。在活动中培养学生的各种能力,让学生感受到集体的温暖,增强其自信心,从而塑造学生良好的心理品质。

结束语:总之,培养学生具有健康的心理、丰富的知识、强健的体魄、健全的人格、积极乐观的人生态度、承受各种挫折和适应不同环境的能力,这是当前素质教育对我们教育工作者提出的基本要求。愿我们能走进学生的心灵世界,去辛勤耕耘、播种、收获,促使学生全面、健康发展,这样才能培养和造就二十一世纪人格健全的创新人才,促进社会的进步。

参考文献:

- [1]吴增强,蒋薇美.心理健康教育课程设计 2017.6
- [2]赖新元.学校德育工作指导手册 2016.9
- [3]袁伟华.辅之以策导之以渠——学生心理障碍成因及辅导策略 2016.12