

浅谈学校心理健康教育的必要性及对现存问题的对策研究

◆夏天宇

(南师附中丁家庄初级中学 江苏南京 210028)

摘要:学校健康教育是根据一定的社会要求和社会条件,通过学校、家长和社区内所有成员的共同努力,在学校促进学生健康所进行的有目的、有计划、有组织的以全面促进学生健康为主要内容的系统教育活动。学校健康教育包括身体健康、心理健康、膳食与营养、学生的两性健康以及学校环境健康。在教育部、团中央和中国科普研究所共同发起的课题研究中发现,10%—20%的青少年存在着程度不同的心理缺陷,并由于性格、情绪和行为上的障碍,导致社会适应不良。这表明我国学校心理健康教育存在着明显的不足和缺陷,本文通过分析学校心理健康教育中存在的问题并提出相关对策,来促进我国学校心理健康教育的发展,为我国学校教育培养出合格的德智体美全面发展的社会主义接班人保驾护航。

关键词:学校健康教育;心理健康

1.前言

学校历来就是青少年接受教育的重要场所。处于求知、发育、生命准备阶段的青少年,由于身心发育、群体生活等自身因素和外部条件等特点,决定了学校健康教育的重要地位。学校是投入少而容易取得良好效果的健康教育场所,通过学校能够提供十分经济有效的手段去影响和改变学生们的健康知识、健康态度信念和健康行为及健康保健技能。

当代学生中独生子女居多,从小娇生惯养,大多形成了以自我为中心,遇到挫折承受能力较差,容易剑走偏锋走极端,心理上大多都没有断乳,依赖性极强。同时,这个年纪学生的身心发育不完全、不成熟,一些事情容易在他们心中留下阴影。心理健康教育是学校健康教育与健康促进中的一个重要组成部分。本文主要分析心理健康教育在学校健康教育和健康促进中对学生的影响并分析产生的问题并提出相应的对策。

2.学生心理问题产生的原因

2.1 学业压力大

当代社会教育上片面的追求升学率,学生面临课业负担重,升学压力大;家长对学生的期待值较高,教育无疑是现代家庭的头等大事,家长对学生学业施加压力大;学生年龄小,不懂得进行学习成败上的合理归因,不知道如何进行调节身心上的压力,学习焦虑现象比较普遍。

2.2 交际困难的心理压力

根据马斯洛需求层次论,生理需求作为人最基本的需要,生活在社会群体中每个个体,总要和社会进行广泛接触,产生相互作用,同其他人建立各种各样的人际关系。学校也是一个小的社会群体,学生长期在父母的呵护和宠爱下,不懂得交往的技巧和原则,不知道如何与人有效沟通,甚至不愿意与其他人进行交往。

2.3 网络的诱惑

网络是一把双刃剑,学生年龄较小,自控能力差,容易在网络中迷失自我。此外,网络中存在着许多不良信息,难以有效的筛查,容易影响学生的心理健康发展。

3.学校实施心理健康教育的必要性

3.1 学校实施心理健康教育对学生的必要性

学校是学生学习知识和社会规范、学习与人相处、学习社会文化以及基本价值观的特定场所。在学校中,学生不仅会面临学业压力,同伴关系以及师生关系,同时如何处理好这些矛盾,是学生所面临的关键一课。学生由于心智尚未发展完全,心理和行为问题的发生较为普遍。调查表明“十五”期间青少年犯罪率增加68%,犯罪总体数量呈上升趋势。这说明在学校对学生进行心理健康教育十分必要。在学校实施心理健康教育,不仅可以缓解

学生学业压力,还可以缓解学生因为学业上没有获得成就所带来的焦虑感以及挫折感;在学校实施心理健康教育,不仅可以使学生良好的处理同伴之间的关系,还可以发展学生的社会适应能力,使得学生在各种社会活动中进行有效的社会交往;在学校实施健康教育,不仅可以使学生缓解与教师之间的矛盾,更可以使使得学生建立自信形成自我,发展人格。

3.2 学校实施心理健康教育对教育的必要性

心理健康教育是素质教育的组成部分。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出,要“加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年社会生活的能力”。教育部印发的《关于加强中小学心理的健康教育的若干意见》要求,各级教育行政部门和学校积极为心理健康教育创造必要的条件,“从2000年秋季开学起,大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育,小城镇及农村的中小学也要从实际出发,对教育提出的必然要求。

学校健康教育和健康促进包括身体健康、心理健康、膳食与营养、学生的两性健康和学校环境健康。科学的研究表明,未来人才综合素质中,心理素质越来越重要。人的心理发展包括胎儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期到青春期、青年期、成年早期、成年中期和成年后期等阶段。而幼儿期到青春期更是人的个性心理发展的关键期,在这一时期的心理健康教育与心理健康促进主要是学校。因此在学校实施进行心理健康教育对教育十分有必要。

4.当前学校心理健康教育中存在的问题

4.1 缺乏针对性

学生心理健康教育应该有其特定目标和范围,针对学生的实际情况而制定和实施。我国学生心理健康教育起步比较晚,当前在理论研究上主要移植西方心理学理论,我们当前所运用的心理健康教育方法、技术、手段绝大多数都是照搬欧美国家的一套做法。因此,我们必须结合我国学生心理健康教育实际,建立一套适合中国学生的心理教育方式、方法。此外,不同阶段学生有着不同的心理健康问题,当下我们要做的就是通过多种不同的方式、方法对不同年龄层次、不同性别的学生进行针对性的心理健康教育和指导,帮助他们提高心理健康素质,健全自身人格,增强心理承受挫折的能力,从而积极适应社会环境。

4.2 形式化倾向

目前我国学校大多数都已经设立了心理健康咨询室,对于那些无法自救、须要特殊帮助的学生进行心理辅导和咨询。但是大多数的心理健康咨询室都流于形式,没有真切的落实到学生个人。

4.3 简单化倾向

我国还没有建立起完备的、具有自身特色的心理健康教育理论,有时只是生搬硬套国外心理教育模式,再加上缺乏专业的心理咨询师学科指导以及缺乏行之有效的、同时可操作的方式、方法,特别是缺少具有心理学专业知识的心理咨询教师。

4.4 重调适性心理咨询,轻发展性心理辅导

大多数学校仅仅关注少数甚至个别有严重心理疾病问题的大学生才进行心理健康教育,殊不知绝大部分学生群体进行发展性心理辅导是必要的。大多数学校由于种种条件的限制,目前不既具备相应的条件,又缺乏心理辅导的相关经验,导致多数学生心理健康没有得到很好的疏导和解决。

5.提高学生心理健康教育的有效对策

5.1 学校内部心理环境建设

(1) 校园主环境建设

一流教育要有遗留主环境建设,主环境建设是学校心理建设的首要任务。学校主环境,应以崭新面貌出现,尽可能地体现“新颖、整洁、明亮、美丽”的风貌。

(2) 校园文化建设

学校通过开展各种艺术、文化、体育、科技和学习名人等活动,提高学生兴趣,活跃学生身心,达到陶冶情操、美化生活、融洽师生关系的目的,改善学生心理环境。

(3) 学校校风、班风、教风、学风“四风”建设

学生的生理、心理、智力、能力等综合素质,在良好的校风校貌这个心理环境中能得到良好的发展。良好的校风校貌也能为学校综合性心理健康教育创造良好的心理环境。

(4) 定期对学生进行专门的心理健康教育

在心理卫生与健康理论课程中,要求学生系统的学习心理、卫生、健康等方面的知识,帮助学生全面了解心理发展规律,掌握心理调节的科学方法,增强自我教育的能力。

5.2 学校外部心理环境建设

学校可以联合居委会等社区基层组织,定期对家长进行心理健康知识培训,向家长传授孩子身心健康发展的常识。让家长们认识到:培养学生良好心理素质离不开和睦、文明、明朗、愉快的家庭环境。学生从小能生活在家庭的温暖、安全、愉快、充满欢乐和信心,良好的情绪从小就占据心理状态的主要地位,从而保证每一个学生身心健康地发展。

参考文献:

- [1]马晓.健康教育学[M].北京:人民卫生出版社,2004.272.
 - [2]刘欣亮.美国学校教职工健康促进计划行动研究[D].首都师范大学硕士学位论文,2008.
 - [3]张成可.新时期大学生心理健康现状与对策探析[J].科技创新导报,2011.8.223—223
 - [4]李凤兰,周春晓.我国大学生心理健康教育研究的特征及走向—基于文献计量的分析[J].西南大学学报(社会科学版),2015.5.102—107.
 - [5]漆昌柱.学校心理健康教育的主要模式及特点[J].上海体育学院学报,2004.3.71—73.
 - [6]陈丽.学校健康管理模式的文献研究[J].中学课程辅导(教学研究),2013.10.
 - [7]易春燕;白震.体育课对大学生心理健康水平的影响[J].体育学刊,2004(03).
 - [8]陈开春.体育锻炼对中小学生学习心理素质的影响探讨[J].当代体育科技,2014(22).
 - [9]赵小静.对大学女生体育课以“形体健身类”课程为主要内容的实验研究[J].武汉体育学院学报,2004(05).
 - [10]太玉.跆拳道运动对大学生自信心与耐挫力的影响研究[D].首都体育学院,2013.
 - [11]吴立威.跆拳道对青少年身心健康影响的实验研究——以吉林省梅河口市为例[D].牡丹江师范学院,2014.
 - [12]季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2006.
 - [13]全日制义务教育体育与健康课程标准[M],北京师范大学出版社,2012.1.
 - [14]石岩;赵阳.体育心理实验设计[M],北京体育大学出版社,2007.3.
 - [15]佟立纯;李四化.体育心理实验与测量指导手册[M].北京体育大学出版社,2007.5.
 - [16]耿培新.体育与健康(全一册)教师教学用书[M],人民教育出版社,2004.5.
 - [17](美)罗斯(Ross, E.A.)著,秦志勇,毛永政等译.社会控制[M].华夏出版社,1989:10—15.
 - [18]漆昌柱,邱泽瀚,赵丹妹.体育锻炼对儿童性别角色社会化的影响[A].科技引领产业、支撑跨越发展——第六届湖北科技论坛论文集萃[C].2011:36—46.
 - [19]田溢.大学生社会适应能力培养探析[D].河北师范大学 2012:10—16.
 - [20]路锋辉.大学生社会适应能力评价指标研究[D].山东大学 2008:15—16.
- 作者简介:夏天宇,汉族,江苏泰州,江苏省南京市南师附中丁家庄初级中学,职称:中学二级教师,学历:本科。

