

# 关于疫情下中学生的心理健康教育研究

罗春茹

兴宁市兴民中学 广东 梅州 514500

**摘要:**新冠肺炎疫情影响了各国人民的生命安全和心理健康,部分学生产生了一些心理健康问题。笔者从事九年级毕业班管理工作,积极参与学生心理健康管理,发现网络游戏、家庭环境、气质类型是疫情期间影响中学生心理健康的三大因素。针对不同影响因素,笔者在管理中构建班级学生心理健康平台,积极采取科学的教学方法,为推动疫情防控期间中学生的心理健康教育工作提供参考。

**关键词:**中学生;心理健康;教育

2020年一场突如其来的新型冠状病毒疫情席卷全球,为了有效防控疫情,各行业各部门立即进行应急紧急调整,随之而来人民的生活方式发生了极大的变化。尤其是在校学生,生活学习方式发生了巨大变化,由原来在校的无拘无束变为居家生活学习,因此引发了许多新的心理问题,其中由于学习方式转变引发的焦虑、抑郁等情绪引起了广大心理工作者的重视。本文着重介绍新冠疫情防控常态化后我校学生典型的心理健康问题及班主任助力学生心理健康的主要工作策略。

## 一、疫情影响下教学发生的变化

### (一) 课程内容需求的变化

课堂教学是学校教育的主要渠道,学生心理健康课程作为通识必修课起到了普及心理健康知识、提高学生心理健康保健意识等作用,也是学校心理安全工作的第一道防线。随着时代发展,每一届学生凸显出的心理问题各不相同,这需要课程内容和形式都要与时俱进,与新形势下学生们出现的新问题相匹配。这就要求心理老师具有高度敏锐性,通过问卷调查、量表测量、个案访谈等方式了解学生心理问题的变化,结合学生的心理需求更新课程内容与形式。

### (二) 授课方式发生变化

全民抗击疫情的新形势下,老师在线教学学生居家学习成为新的教学方式。此时,如何提高专注力和自律性对老师而言,需要适应从传统的授课方式突然转变为线上“主播”开讲和网络信息化教学的一系列操作方式。这种被动变化是教、学双方同时遇到的挑战。不过挑战往往蕴含着机遇,教师通过学习录课软件等方式制作课件、学习使用腾讯会议、钉钉等在线平台,主动适应心形式,迅速完成互联网+背景下教学能力的提升,学生们也提前适应未来职场会遇见的各种新情况,心理素质、职场素质等都得到了良好的锻炼。

## 二、疫情防控常态化背景下中学生典型的心理健康问题

调查发现,新冠疫情防控进入常态化后,约61%的学生表示仍关注并略微担心疫情暴发影响正常生活和危及自己和家人的健康;约25%的学生表示已经不再关注疫情,自己的生活已经完全恢复正常,疫情离自己很遥远;约14%的学生则表示自己依旧非常紧张,担心疫情随时暴发会危及自己和家人的健康,其中有少部分学生表示在“非常态化”抗疫期间曾出现过自杀倾向甚至实施过自杀计划。新冠疫情防控常态化后学生主要存在以下心理问题。

### (一) 因疫情产生的学习焦虑

新冠疫情防控期间,大部分初中学生由于缺乏学习主动性,自控力较差,作息极不规律,有的甚至沉迷网络游戏等。复课以后,一是因学业荒废,跟不上学习进度,造成学习焦虑和升学压力;二是因疫情导致部分学生家长失业,给学生造成经济压力和恐慌心理。

### (二) 因疫情产生的自闭倾向和社交恐惧

由于疫情“非常态化”防控期间的隔离以及疫情防控

常态化后人际交往距离的限制,导致部分学生对“健康距离”“新冠防控”出现错误认知,部分学生由于过度紧张,害怕与人相处,出现自闭倾向社交恐惧心理障碍。

### (三) 因疫情产生的敏感、脆弱心理

初中生由于年龄特点与自身成长经历,本身就易成为疫情期间的“消极易感”人群。调查发现,因为疫情原因部分学生变得更加敏感、消极,觉得生命脆弱,感到人生无常,悲观厌世,对生活失去信心,甚至出现轻视生命的现象。

## 三、关于教学内容设计

### (一) 以普及心理健康知识为着眼点

课堂内容要根据学生成长的身心特征以及进入中学阶段可能产生的普遍性的问题来安排教学内容。学生从小学进入中学,身心发展进入新阶段,可能会产生许多新问题。在课程内容的选择上可以针对性地讲解情绪管理、人际关系、时间管理等内容,让学生快速获取改善问题的办法,争取做到即学即用。课堂是知识传授的主渠道,要抓好课堂教学这个主要环节完成心理健康知识的普及工作。

### (二) 以筛查心理问题学生为着力点

心理安全问题一直是校园安全稳定的重头戏。近年来因为心理问题引发的安全问题频频发生,严重影响了学校的安全稳定,影响了学生的学习生活。利用好课堂这个主渠道,识别出有心理问题的学生对老师和学校来说是事半功倍的办法。可以从以下三方面考虑:一是老师们要具备识别中学生异常心理问题的专业知识,能够从事与学生正面接触的过程中通过对学生知情意行的观察,快速识别问题学生;二是通过布置作业了解学生的心理状况,可以通过情绪日记、写出“二十个我是……”、写自传等方式对学生进行全面了解;三是采用绘画等表达性艺术疗法工具进行考察,如可以在第一次课时让全体学生画“房树人”,画画有利于让学生卸去伪装,在潜意识层面更多地自我暴露。然后通过查看学生作品了解学生目前的心理状况,这也可以对新生心理普查起到有效的补充作用。一旦发现疑似心理问题的学生可以迅速联系心理辅导员、心理健康中心等专业人员进行干预,切实做好四级预警防控体系中“班级”这个环节。

### (三) 以教授学生自助互助为着力点

指导纲要中还指出:要发挥学生主体作用,组织开展心理健康教育,增长心理健康知识,提升心理调试能力,积极进行心理健康自主互助。心理健康教育的主体是学生,发挥学生自身的主动性与能动性才是教育的本质。目前按照国家规定心理健康中心教师与学生比例为1:4000,如果只靠寥寥几名老师的力量远远无法应对千变万化的心理问题。因此让学生掌握相应的心理健康知识,激发学生密切关注自身与周围人员的心理健康状况,并了解心理问题的处理流程,可以大大缓解学校在危机预防方面的压力,同时可以增强学生的实践经验,提升学生的知识获得感,对学生的身心发展起到正向引导作用。

#### 四、疫情防控常态化背景下初中班主任心理健康教育的工作策略

##### (一) 化危机为契机,上好开学第一课

疫情防控以来,部分初中学生出现生活习惯懒散、学习状态低迷、人际关系敏感、学习效果不佳等问题,初中班主任应活用抗击疫情事迹,引导学生快速调整学习、生活状态,增强面对突发性公共卫生事件的应对能力。

##### 1. 增强抗疫信心

信念在某种程度上影响个人对事情的判断、观点和看法,面对疫情防控常态化背景下学生出现学习焦虑,初中班主任应该帮助学生正确认识自我,引导学生了解自己的情绪、性格和能力特征,提高自我意识。结合国家抗疫战略方针,引导学生坚定“四个自信”,培养学生乐观向上的心理品质,增强心理调适能力。通过挖掘人类与SARS、天花等病毒作斗争的历史事件,以及我国新冠抗疫中的典型事例、抗疫英雄和感人故事,引导学生既要正视疫情的严峻形势,又要增强抗疫信心。

##### 2. 科学理性防疫

信任是人与人在交往过程中愿意做出托付的前提,是深度交往的前提条件和必要的组成部分。作为初中班主任在对学生因疫情而产生的自闭倾向、社交恐惧等心理问题时,应引导学生正确认识新冠疫情,科学做好个人防护,理性看待疫情期间的人际交往,帮助学生消除焦虑、恐惧心理,做到冷静、理智、科学防疫。

##### 3. 树立正确的生命观

经历此次疫情,部分学生看到了病毒的无情、生命的脆弱,少部分学生甚至表现出轻视生命的现象。作为初中班主任应把握这个契机对学生开展生命教育。疫情防控初期,一批批医护人员、社区工作者、抗疫志愿者冒着被感染的风险挺身而出,冲进抗疫一线捍卫人民的健康和生命,班主任应通过身边的典型事例和感人故事,引导学生尊重生命,了解生命的意义及生命与自我的关系;引导学生树立感恩意识,学会感恩,珍惜生命,努力学习,提升技能,回报社会,实现自我生命的最大价值。

##### (二) 整合资源,科学开展心理健康教育

##### 1. 依托专家、平台,精准掌握学生心理状态

面对疫情防控中学生出现的各种心理问题,学校应及时启动心理危机预防机制,整合多方资源,协同开展心理健康教育工作。2020年新冠疫情后,我校引进了专业的心理测评机构,对在校学生进行“心理健康诊断测验”,帮助班主任准确掌握疫情防控期间学生的心理状态,进而有针对性地开展心理健康教育工作。

##### 2. 发挥家庭作用,形成教育合力

教育家苏霍姆林斯基曾说:“只有学校教育而没有家庭教育,或只有家庭教育而无学校教育,都不能完成培养人这一极其艰巨而复杂的任务。”家庭背景与成长经历是影响学生心理健康的重要因素。初中班主任应通过电话沟通、线上线下家长会、家访等多种形式加强与家长的沟通联系,全面了解学生的成长经历及家庭教育环境,共同梳理学生在成长、学习和生活中出现的心理行为问题,以爱和关怀包容学生、接纳学生,帮助他们排解心理困惑,引导他们走出困境。同时指导家长掌握一些基本的心理调适方法,引导家长科学地开展家庭教育。对于个别有严重心理障碍和心理疾病的学生,应及时告知家长,建议家长到专业医院或机构进一步进行干预或治疗。

##### (三) 开展多样化的班级活动,营造良好的心育氛围

##### 1. 加强体育锻炼,培养积极心理

研究表明,通过体育运动,身体分泌的多巴胺有助于培养学生的积极心理。因此,除了学校常规开设的体育课,班

主任应鼓励、督促学生利用早晚以及课外活动时间,积极参加各种体育运动和体育比赛活动。实践证明,体育锻炼不仅能增强体质,还有助于缓解焦虑,减轻压力,消除不良情绪,锻炼意志品质,促进身心健康发展。

##### 2. 开展主题教育活动,提升防疫意识

为了提升学生的防疫意识,班主任可利用班会对学生开展防疫专题培训,通过观看视频、小组讨论、个人发言等形式,让学生了解新冠肺炎的发病特征、传播途径和预防措施,培养学生良好的卫生习惯;通过开展防疫演练,让学生学会如何戴口罩,如何消毒、量体温等,不信谣、不传谣,自觉做好个人防护;组织学生开展防疫志愿者活动,带领学生走进社区,向社区居民发放防疫手册,宣传防疫知识,提醒他们戴好口罩、自觉测量体温、主动出示健康码和行程码等;在班级开展防疫知识、抗疫事迹演讲比赛和征文活动,进一步增强学生的防疫意识和防疫能力。

##### 3. 开展班级文化建设,营造积极心理氛围

勒温曾在“场动力论”中提出了人的行为会受环境的影响,班主任应通过班级的微观文化建设来引导学生的行为。研究表明,不论积极的还是消极的情绪都极易产生相互作用,班级不仅是学生学习的地方,也是师生、生生之间情感交流的地方。温馨、整洁的班级环境可以陶冶学生情操,班主任应着力打造积极班风,引导学生互助互爱,营造和谐、友爱的班级文化氛围;在班级管理融合心育,为学生提供更多的心理支持,对心理问题比较严重的学生应给予更多的关爱和帮助,加强心理疏导,提供心理支持服务。充分利用黑板报、教室创意角等,宣传普及心理健康知识,培养学生的心理健康意识,通过构建和谐阳光的班级文化,营造积极、健康、向上的班级文化氛围和心理健康教育环境。

##### (四) 强化教师心理素养,不断提高育人水平

在疫情防控常态化大背景下,初中班主任要积极主动学习心理学及心理健康教育的相关专业知识和专业技能,积极参加各级各类教师心理健康教育方面的专题培训,努力提升自身素养和业务能力。认真履行工作职责,增强使命感和责任感,保持积极乐观的人生态度,提高情绪调控能力,以发展的眼光看待学生,无条件尊重、接纳学生,关心、关爱、帮助学生。只有班主任精神饱满、乐观向上,才能真正引导、助力学生的身心健康发展。

#### 五、结语

教育是国之根本,孩子是家庭的寄托,民族的希望,国家的未来。因疫情带来的各种教育问题也给教育工作者带来许多新的挑战。后疫情时代我们应主动地、及时地发现问题可能产生的各种问题,做足相应的预案,积极应对。当孩子在产生心理问题时给予全面的关爱,并采取正确有效的措施,为孩子打开一扇正确的窗户,让花朵在阳光雨露下健康成长。

#### 参考文献:

- [1] 黄艳,王亭亭,黄金岩,等.重大突发公共卫生事件对中小学生的心理影响分析及情绪引导策略[J].西南中学学报(自然科学版),2021,43(12):147-156.
- [2] 俞国良,靳娟娟.我国初中学校心理健康教育状况分析:来自调研的证据[J].清华中学教育研究,2021,42(02):48-58.
- [3] 张渊.在初中学校教学中合理渗透心理健康教育的思考[J].卫生职业教育,2018,36(21):156-158.
- [4] 袁璠,喻思红,杨冰香,等.人工智能技术在抑郁及自杀管理中的应用[J].中国全科医学,2020,23(26):3253-3257.