

# 中小学心理健康教育研究

葛 欣

长春汽车经济技术开发区西湖实验学校 130013

**摘要:**中小学生在成长过程中会遇到学习、人际等方面的困扰,随着社会的发展,中小学生心理问题有频发趋势,国家先后出台了一系列的政策推动青少年心理健康教育工作。普及、推进和深化学校心理健康教育,课程设置、课堂教学是主渠道。心理健康教育的课程化建设成为发展趋势。中小学生的健康心理将是推动其更好地完成校园学习任务,更好地掌握知识或技能的有利条件。为此,文章在对心理健康教育做了基础阐述的条件下,进一步分析了当前中小学心理健康教育中的若干不足,并有针对性地提出了几点改进意见,希望能够为相关教育研究提供参考。

**关键词:**中小学;心理健康教育;问题;策略

## Research on Mental Health Education in Primary and Secondary Schools

Ge Xin

West Lake Experimental School, Changchun Automobile Economic and Technological Development Zone, 130013

**Abstract:** Primary and secondary school students will encounter difficulties in learning, interpersonal and other aspects in the process of growth. With the development of society, there is a frequent trend of psychological problems in primary and secondary school students. The state has successively issued a series of policies to promote the mental health education of young people. To popularize, promote and deepen school mental health education, curriculum setting and classroom teaching are the main channels. The curriculum construction of mental health education has become a development trend. The healthy psychology of primary and secondary school students will be a favorable condition to promote them to better complete campus learning tasks and better master knowledge or skills. Therefore, under the condition of making a basic elaboration on mental health education, the article further analyzes some deficiencies in the current mental health education in primary and secondary schools, and puts forward some improvement suggestions in a targeted manner, hoping to provide relevant education research. refer to.

**Key words:** primary and secondary schools; mental health education; problems; strategies

中小学校都设有心理健康教育相关课程,并且许多科目的教学内容也一定程度上与心理教育、心灵成长有关联。但是,在高强度的学习压力以及整体的社会及学校教育氛围下,青少年学生的心理健康问题频发,甚至通过社会新闻可查阅到的因中小学生心理问题而发生的悲剧越来越多。心理健康教育对学生未来的发展起着非常重要的作用,对学生展开心理健康教育,有助于学生学会利用自身积极心理因素激发和培养自身潜能,调动学习的主观能动性,促进学习进步和综合素养的提高。基于此,文章从目前中小学心理健康教育的现状出发,分析中小学心理健康教育的指导意义,并结合目前的实际问题提出融合路径。

### 一、心理健康教育概述

心理健康教育是教育体系下的一个重要门类,其教育教学不着重强调对专业知识的掌握,而是重在让人们学会以有效的方法来保持心理健康。一个心理健康的个体,其心理活动一定是表现为正常状态的。而人的心理活动,都会反映在其日常行为上,以及其情感、性格等的外在表现上。当人的心理健康失衡时,其情感表现会较正常时更激烈,情绪更极端,举动会反常。可见,对于正处在成长发育关键期的中小学生学习来说,接受科学、有效的心理健康教育将对其个体的长远发展至关重要。心理健康教育课程化,关键在教师,重点

在实施。心理健康教育课程不同于一般的学科教学,需要与学生的生活产生深度联结,帮助学生解决实际生活中的困扰,提高学生心理健康的水平。

### 二、中小学心理健康教育现状分析

#### (一)教育重视度不高

与更直接关乎学生升学成绩的语数外等科目相比,心理健康教育在学校师生心中的地位不够高,也没有受到足够的关注。很多学校不会特别针对心理健康教育课程进行成果检验,缺少对相关教育教学的创新。所以在心理健康教育实践中,教师缺少对中小学生在想法的关注,对其心理特点掌握不足,而所呈现出来的心理知识教学形式也比较模式化,没能够牢牢抓住相关年龄段学生的注意力,心理指导效果不理想。

#### (二)内容传统且滞后

相关的心理健康教育教材内容,虽然经过了重重审核,足够考究,足够科学,但是,教材内容与当下的实际形势难免有出入,毕竟,教材内容不论多新,都会滞后于当下时代,因为时代发展太迅速。然而,教学中,很多教师并没有做到结合当下实际对教学内容进行补充,往往是课程中固定要讲什么,就按部就班地讲什么,没有突破固化内容。而中小学生在认知、思维等的发展上还不成熟,面对传统的、固化的

教学,不能够很清楚地发表自我看法,往往在不感兴趣的学习中越发消极和没有耐心,甚至出现逆反情绪。

### (三) 教育认知待转变

当人们说到心理健康,第一反应往往是这个人心理有问题了,需要纠正和治疗了。这是一种普遍的、从社会到校园都存在的、教育认知上的偏差。当前,很多已存在的心理健康教育蓝本都将重点落在纠正中小学生学习不健康的心理表现、行为表现上,以解决问题为主。这实际上是片面的心理教育认知,没有站在心理教育的宏观系统层面看问题。纠正属于事后行为,而教育需要做到全程参与和指导。中小学生学习应该接受的心理教育,既不能忽略病理性的问题纠正与引导,也不能忽略正向的心理环境创造、情感引导、素养培养。可见,中小学的心理教育也需在教育认知上合理转变,更全面地看问题。

## 三、中小学心理健康教育改革策略

### (一) 教学观念要提升

当前,我国正处在社会转型时期,在实践过程中,教师要转变观念,结合时代发展背景,为学生提供有效的心理健康教育。大心理健康教育观、超越性心理健康教育课程、全面健康课程等为学校心理健康教育课程的开展提供了有益参考。大心理健康教育观强调提高所有人的心理健康意识,促进学生积极心理品质的发展,方法上要与时俱进,紧随时代潮流,充分利用互联网的优势。超越性心理健康教育课程的理念是以传统的或现实的心理健康教育课程为基础,以生成的或理想的心理健康教育课程为指向,以学生发展与成长过程中的心理健康问题为课程建构线索的课程观念。美国中小学开展心理健康教育的主要路径就是心理健康课程,并将心理健康作为重要内容纳入健康课程体系中。较早将心理健康纳入健康课程的马萨诸塞州,设置了“全面健康课程”,涵盖学前教育至十二年级,每个年级都会根据学生的发展水平设定出难度相关的健康话题。三种课程理念都强调面向全体学生,联系现实生活,重视活动体验,关注学生的发展。心理健康教育课程的目标应是开放的、不断生成的,教师与学生共同制定课程目标,根据学生的即时性需要来开展课程,这也是建构主义课程观的实践要求。课程的预设目标往往是课程化建设的重要前提,也是课程管理的重要依据。《纲要》中提出心理健康教育的总目标和具体目标,心理健康教育课程只是进行心理健康教育的一种形式,需要对总目标和具体目标进行细化,结合地方实际和学生的特点,制定适合本地区的课程目标体系,使课程开展有据可依。生带来的影响将大相径庭。

### (二) 教育分析要强化

心理健康教育不能一刀切,尤其是对个性、阅历、潜能等各异的中小学生学习,不能进行统一心理问题评价下的局限性教育教学。要想增强心理健康教育课程的实效性,就需要制定科学的评价标准。课程评价是课程建设的核心环节,主要包括对课程本身的评价和对学生的评价。为了突出对学生个

性化主体的尊重与肯定,相关心理健康教育需强化教育分析,将对学生的评价实践转为过程性的、多方面的综合性评价,从而帮助教师全面、正确掌握每个学生的心理特点,以做出对应的教育指导。如,通过常态化的教学记录、调查问卷、行为表现分析等形成基础的教育分析材料,定期地、动态化地进行分析与评价,并不断做出教育教学方法调整。

### (三) 教师师资要壮大

心理教师是相关知识的传播者,是教育方法的践行者,其教育能力需不断提高。中小学校应注重督促心理教师提升自我,并利用自身的组织力、号召力展开对教师的积极心理素质培养。同时,从人才队伍培养的根源上讲要重视职前培养,优化高校应用心理学专业的人才培养方案,提高毕业生的专业能力,使其能够快速适应心理健康教育工作。对一线中小学心理健康教育教师的培训则需要有针对性,针对教师的薄弱环节,制定个性化培训计划,促进心理教师专业素养的持续提升。中小学可通过专业的心理素质培训课程来提高教师能力,请心理学专家坐阵;可通过多元化的心理教育活动来锻炼教师的观察指导能力;可通过组织多样化的校级比赛来提高心理教师的自我提升积极性,驱动他们挖掘自身教育潜能。积极的校园精神是心理健康教育发展的基础。而校师资力量不断壮大的过程中,整体的校园氛围与教育风气都会走向积极的一面,让中小学生学习深受熏陶和感染,形成一种无形的积极心理引导力量。

## 四、结语

综上所述,心理健康教育课程是开展中小学心理健康教育的重要途径。中小学生的心理健康教育是一项庞大而复杂的工程,而学校就是这项工程的设计师,教师们是施工队。在教育实践中,学校和教师不能单一立足于解决学生的心理问题而施教,而应该把中小学生学习作为亟需获得积极心理给养的有潜能的人来培养,通过对以往教育问题的纠正,不断带给学生更积极、更科学的心理健康教育。

## 参考文献:

- [1] 何安明,夏艳雨.中小学课堂中的知情交融教学模式——以心理健康教育课堂为例[J].乐山师范学院学报,2019,34(04):118-122+139.
- [2] 余欣欣,姚瓊珊,韦佳妃.论积极心理学视野下校园文化建设在农村中小学心理健康教育中的作用[J].广西师范大学学报(哲学社会科学版),2019,55(02):98-105.
- [3] 邓林园,熊玥悦,张玉,等.中小学心理健康教育工作重点,制约因素及家校合作的调查研究[J].北京教育学院学报(社会科学版),2020,34(2):35-43.
- [4] 俞国良,黄潇潇.国家层面设置心理健康课程的实践与探索[J].清华大学教育研究,2020(06):32-42.
- [5] 车爱玲.中小学心理健康教育师资队伍现状与思考[J].晋中学院学报,2019,36(01):77-81.