

# “双减”政策背景下的中学生心理健康教育

黄莉

四川省天府新区华阳中学

**[摘要]**在目前的教育环境之下,国家与社会逐渐重视起中学生心理健康教育。随着新课标的改革与补充,为了能够促使学生更好地适应社会发展需求,完成新课标所规定的学习任务。当前,全国各地都在认真落实“双减”政策。学校心理健康教育如何更好地适应并践行“双减”政策值得深思。中学阶段的教育教学工作由传统的“唯分论”逐渐转移到全方位培养、综合性教育的方向上来,提高中学生心理健康教育,养成端正的人生观。能够进一步帮助学生在在学习过程中效率倍增。

**[关键词]**双减政策;中学生;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2566

## 引言

对于学生的教育成为现代社会的重要问题,但对学生的心理问题总是忽略,因此现代社会如何促进心理健康发展问题十分重要,如何教育好一个学生是每个老师最关心的问题。为了帮助老师更好地了解学生的内心世界,改善学生的情绪行为问题,做好学生心里平衡的状态。更好地建立教育体系,让学生在成长中学习,成为更大的获利人,更好地开辟新型教育道路的工作。

### 一、“双减”政策前教育面临的问题和困境

“双减”之前,学生唯一的学习任务是取得好成绩,众多家长和学生被卷裹到分数之中,在内卷、“鸡娃”中迷失了目标和方向。不仅学生在这个过程当中容易迷失掉自己,家长也表现出了迷茫和过度的焦虑等状态,在这种心态的影响下,亲子关系变得很紧张,亲子之间的冲突也比较多,而且大多数的冲突都集中在学习问题上。而学习之外的与学生成长有关的其他更为重要的议题,比如健全人格的发展、身心健康等问题,都被完全忽视了。亲子关系也变得单一化、功利化,就是为了分数,由此使分数绑架了学生,也绑架了家长。家长错把教育目标窄化为分数,忽视学生健全的人格、价值观和人生观的养成,无法培养学生成为完整的人”。家长遭遇的这系列心理健康危机和困境,又直接导致学生出现一系列的与心理健康相关的问题和危机。过去几年中的一些调查研究发现,中小學生中的抑郁焦虑等心理问题的检出率呈上升的趋势,而且年级越高,抑郁焦虑的问题就越突出。

同时,过度的压力下,学生的睡眠时间严重不足,这直接影响到他们的身心健康,出现抑郁、焦虑等一系列的心理行为问题,且视力、肥胖等身体问题非常突出。这些问题迫切需要得到解决,才能保证学生们的健康、全面发展。

### 二、“双减”政策后学生心理健康教育的难点

(一) 家长对“双减”新政下的教育目标可能把握不清

家长对心理健康教育的重要性认识不够。也就是说,“双减”到底减什么?为什么要减?怎么减?“双减”后最终的目标是什么?以上问题均需要有非常恰当、正确的认识。正如刚才所说,“双减”政策的最终目标是促进学生“全面发展、德才兼备”,促进他们的身心健康。把握住这个基本原则,家长就能吃透“双减”政策的核心内涵,并能在日常生活中关注学生的身心健康和“全人”的发展。

(二) “双减”政策导致家长自身焦虑感增加

想为学生的心理健康教育使把劲儿却感觉到缺乏足够的

抓手,“双减”政策后,一些家长可能容易产生各种误解,作业量少了,课外班没有了,那么学生的成绩怎么办?如何能上成一个好学校?想到这里,家长自身就会产生很大的焦虑,由此可能无法调整自己的情绪去给学生提供充足的支持和帮助,以及鼓励和肯定。甚至会起到反作用,把这种焦虑直接或间接地传递给学生,由此使学生在减掉一些压力后又增加了新的压力。

(三) “双减”之下亲子相处的时间增多

亲子冲突容易发生,亲子关系容易紧张。由于学生上各种各样课外培训班的时间少了,作业量少了,亲子之间共处的时间自然而然地增加了,由此可能带来如何在新环境新背景下构建全新的亲子关系新格局的问题。也就是说,如何去构建一个好的亲子沟通和良好的亲子关系,这为家长提出了更好的要求,家长对此需要做好准备,积极、主动地学习良好亲子关系形成的有效策略和方法,积极地调整和改变自己与学生间的互动和教养方式,这一点也因此成为“双减”后心理健康教育的一个重要难点问题。

(四) “双减”对学生而言需要一个适应的过程

一方面,学生可能暂时会感到迷茫和丢失目标。“双减”之前的目标是好成绩和升学,“双减”之后的目标是什么,如何去建立自己的人生目标,树立为自己一生的发展指引方向的人生观和价值观,这是学校和家庭教育中因应新形势的需要而需高度关注的问题。另一方面,时间的增多也容易使学生出现各种心理和行为方面的不适应,比如很多学生可能会沉迷于手机或网络,不能很好地管理好自己的时间,自律性差,每天晕晕乎乎,得过且过,做一天和尚撞一天钟。因此,对学生出现的“双减”后的适应问题,需要高度重视,然后提前制定有效的心理健康教育的方案,以防患于未然。并且,当学生真的出现了以上问题的时候,能够通过学校和家庭的共同努力和作用,帮助学生度过“双减”之后的适应期,提升学生的适应能力和自我管理约束的能力,增强自我发展、主动发展的内驱力和动力。以上这些都是尤其宝贵和重要的。

### 三、双减政策背景对中学生心理健康教育的影响

(一) “双减”政策助力青少年的身心健康发展

“双减”政策助力儿童青少年的全面健康发展。一方面,它坚持以学生为本,而不是以分数为本,遵循着教育的规律,着眼于学生的身心健康成长。“双减”政策回归到让学生全面发展的道路上去,学业任务的减少、学业压力的降低,把学生从考试、分数和大量低效重复的知识学习的负担

中解放出来，不为分数所羁绊，不将分数变成生活中唯一的重心，由此开阔了学生的眼界、视野和人生的格局。从这个意义上讲，“双减”政策对儿童青少年的健康成长意义重大，且影响深远。“双减”政策有助于学生养成良好、高效的学习习惯，同时又能锻炼学生强健的体魄，培养学生的创新思维和能力，探索自己爱好发展的潜能，为未来做好坚实的准备。

### （二）让学生解放压力

这就要提到心理学中的两个概念：象征和投射。心理学中的象征，指的是一个物体并不仅仅代表其表面呈现的东西，而是曲折地代表了这个物体本身之外更为丰富、深刻和隐秘的含义。人们都生活在一个快节奏、高压力的社会，常常会身不由己地处在各种信息爆炸、内卷黑洞中，有时还莫名其妙地感觉到身心疲惫、情绪低落、抑郁甚至无意义感。双减政策背景下中学生心理健康的作用之一，就是可以帮助释放情绪与缓解压力，学生往往精力过剩，又很难用语言表达自己的想法、情绪和矛盾，双减背景下老师有更多时间可以了解学生的行为、性格特点，找到教育问题的答案，老师会给学生进行初步的干预调整学生的偏差行为。

### （三）减轻学生负担

从“双减”政策中可以发现，双减指的是减轻学生的作业负担和校外培训负担。作业作为学校教育教学中的一个重要环节，是学生进行课堂教学活动的一个必要的补充。所以说到做作业，只要是学生，就离不开作业，学校需要适当调整心理健康教育的内容。“双减”政策关注学生的作业负担，压减学科类校外培训机构，将课余时间还给学生。随着作业精简、培训减少，学生可以自己灵活安排的时间增加了，如何自主学习、合理地利用时间、更好地发展自己成了学生新的“成长点”。因此，学校心理健康教育需要增加“学会学习”、“生活和社会适应”、“升学择业”三个主题模块的教学比重，进一步引导学生从“学会”到“会学”，培养学生自主学习的意识和能力；引导学生处理好学习与生活的关系，利用课余时间积极探索自己的兴趣、发展多种能力，展现职业规划意识的种子。但问题是一些学校为了提高考试的成绩，导致学生作业数量过多、质量不高，偏离了作业应有的意义，让学生虽然做了作业，但对知识的把握不够好。

## 四、双减政策背景下中学生心理健康教育的具体方法

### （一）学校需要进一步关注家庭教育指导

“双减”政策的落地离不开家长的支持与协助。各地、各校需要完善家、校、社协同机制，办好家长学校或搭建网上家庭教育指导平台。心理健康教师作为家庭教育指导的主力军，要将家庭教育指导融入学校的心育活动规划，通过家教沙龙、家教讲座、家教微课、家长成长工作坊等形式，进一步帮助家长缓解焦虑情绪，关注学生的身心健康，提升亲子沟通质量，为学生营造良好的家庭成长氛围。相应地，心理健康教师还应引导学生更好地与父母沟通，关注学生获得的亲子支持质量，引导学生表达感受与需求，反向助推亲子互动与陪伴质量的提升，使家庭教育指导呈现良性循环。

### （二）学校还需要进一步关注教师困惑与压力

“双减”政策的落实必然会推动教师的专业发展。教师需要用心琢磨教学设计与作业内容，提升教学质量，达到

减负增效的目的；同时，教师也需要花费时间、精力在课后服务上。因此，教师在适应工作新要求时可能会产生各种困惑与压力。学校可以通过教师成长工作坊、教师沙龙、教师心理读书会等方式，帮助教师缓解压力，为教师提供心理支持。

（三）将关注点从应试教育转变为学生的长远、充分的发展

教师需要通过不断地自我学习，建立学生发展的正确目标和方向，通过家庭的努力并与学校的有效沟通和合作，为学生建立起服务未来发展所需的能力和素养。根据联合国教科文组织所公布的学生学习和发展目标，为了有效地应对学生将来要面临的不确定、复杂和模糊的未来世界以及各种未知的风险和困境，学生需学习培养各种能力、素养和价值观，包括学习能力、变革能力、承担责任、创造新价值等。在这个过程中，知识、技能、态度与价值观的培养尤为关键。从联合国教科文组织的这种面向未来的能力素养、价值观培养中，我们看到了一个完整的“人”的培养，而不仅仅只是高分和上成好学校。可见，这两种目标下培养出来的学生在视野、能力、品格等诸多方面有着天壤之别的，对未来的意义完全不同，直接影响着未来人才的综合素质和核心竞争力。

### （四）树立学生是成长的第一责任人意识

老师要主动地调整自己，包括对自己的知识结构、认识和情绪的调整。用学习来促进个人的成长，并通过共同成长，跟不同年龄段的学生一起成长。在这个过程中真正起到陪伴他、鼓励他、欣赏他、肯定他的作用，要采用多元评价的视角看待学生的成长。不能把分数作为唯一的指标，要从多个评价的指标，如人格、能力、素养和价值观等多个方面对学生进行评价，这些方面都是培养学生过程中比分数重要得多的其他因素，应将其充分纳入到心理健康教育的目标之中。

## 结语

双减政策背景下中学生心理健康教育，能够有效提高学生的学习成绩，激发学生的学习兴趣。在当今双减政策背景下，学校逐渐通过减负为学生减轻学习压力负担。此外，中学生心理健康教育是一项非常重要的关于双减政策的组成科目，双减政策下中学生心理健康教育研究，保障学生之间学习的有效性，从而带来了全新的教学方式。

## 参考文献

- [1]周琳,林威,王月云,等.深圳市初中学生心理健康调查及相关因素分析[J].华中科技大学学报(医学版),2019(05):599-600.
- [2]桂芳.基于积极心理学的心理健康教育对中学生心理健康的影响[J].中国临床心理学杂志,2011(06):838-840.
- [3]鲁珊君.中学生心理健康教育中挫折教育的实践探究[J].新课程研究(中旬-双),2021(02):90-91.
- [4]沈莉.中学生心理健康教育的有效策略探究[J].中外交流,2021(06):538.
- [5]刘彦军.浅谈中学生心理健康教育[J].价值工程,2011(03):202-203.