

初中心理健康教育活动课优化对策分析

于淑新

(沧州市第十四中学 河北 沧州 061000)

[摘要]本文主要从初中心理健康教育活动课优化对策分析进行阐述说明。在当前社会经济水平与科技技术全面发展的背景下,初中教育成为了当前社会主要关注对象。不仅要对学生省的基础知识学习情况格外的关注,并且还需要对心理健康方面给予重视,促进学生自身完成性格的全面塑造。由此,初中心理健康教育需要全面发展适宜的教学活动,创建出全新的课程教育形式,制定更为详细的教学案例。

[关键词]初中;心理健康教育;实践活动;教学研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.678

引言

为了调整学生心理发生改变的这一重要阶段,使学生身心健康得到持续性发展,让学生正确认识到各种心理问题存在的本质,才能使其正确认识到解决心理问题的重要作用。因此,教学方式和教学手段的创新发展,应当及时关注到学生的心理变化,利用自身教学的经验和心理健康有效开导的方式,开展心理健康教育,让学生正确地认识到自身的独特之处。在将信息技术教学的手段融入到心理健康教育中,有助于生动灵活地开展一系列的心理教育活动,使其丰富化的教学形式能吸引到学生注意力,充分缓解学生的心理压力,使学生长期保持放松的心情,才是学生身心健康发展的重要价值体现。

一、初中心理健康课程的实际教学中存在的问题

(一)学校与家长的重视程度不够

在当前的初中教育中,学校和家庭都没有意识到心理健康问题的重要性,也没有对此给予足够的关注。许多教师认为心理健康教育和道德教育是“新瓶装旧酒”的关系,并且将学生产生心理问题的原因归结于学生自身没有形成正确的道德观念。并且,很多家长不愿意承认自己的孩子有心理问题,因为在他们的认知里,学生的心理压力不足以对其造成心理创伤,甚至是不愿意承认自己的教育观存在误区,这不仅影响了我国心理健康教育课程的有效实施,更阻碍了学生的未来正向发展。

(二)心理健康教育内容枯燥,教学质量差

初中阶段的心理健康教育工作主要通过两条途径进行:心理健康课程和学校咨询室。心理健康课程的内容更侧重于学生如何与他人沟通,如何调节自己的情绪,而较少涉及如何识别和处理自己的心理健康问题,整体上看,教育的内容更偏理论,学习起来相对枯燥乏味,并且,初中阶段的学习已经很繁杂了,因此,额外的理论学习会增添学生的学习压力,特别是心理健康课程的综合性,不是高中生能够准确理解的。许多学校所设立的心理咨询室都只是摆设,并没有发挥应有的作用,也许会有少数学生来接受咨询,但是通常情况下,不能真正的帮助的学生,甚至有些学生设立心理咨询办公室只是为了应付上级的检查,并没有专业的人员在里面办公,这使得学校的心理健康教育的实施效率很低。

(三)初中心理健康教育专业性师资队伍较弱

由于许多学校不够重视学生的心理健康教育,在学校创办心理健康教育的资金有限,不愿意花钱聘请专业的心理学家或辅导员,而是选择让老师兼职做这项工作。虽然部分教师在教学培训中或多或少进行了一定程度的心理学学习,但并不够专业。心理健康教育必须要有非常专业的知识和经验作为支撑,才能真正有效地帮助学生解决心理问题,为其提供合理建议。

二、初中心理健康教育的原则

(一)学生主体性

在初中心理健康教育中,对于课程的教学设计以及实施的教學手段,应当体现以学生主体为中心,并以学生心理健康发展为教学目标,让学生在学的过程中,更加主动展示自身最真实的一面,以此让老师能依据不同的教育主题进行不同的教学内容设计,满足学生的学习需求,更加符合教育学的要求,也必须适应学生的实际情况,从而制定出符合学生身心健康发展的教学计划。

(二)教学情景化

在初中心理健康教育中,老师所设计的心理健康教育课程应当融合生动性与针对性两种特点,从初中学生身心发展的主要特征以及对应的情景活动内容设定,使学生获得良好活动体验,才能激发学生的心理感悟,从而使学生形成积极向上的心理品质,促进学生综合素养的提升。

(三)情感体验化

在初中心理健康教育中,心理健康教育课程的整体性设置,不仅是让学生学习到基础的理论知识,还需要教会学生学习的方式与方法,使其充分掌握学习的基础理论与相关概念,提升学生学习的信息,强化学生学习的体验,从而使学生不断获得深层次的学习感悟,以此形成积极主动的学习认知。

三、初中心理健康教育活动课优化对策

在初中心理健康教育中,学生心理问题的出现属于正常的现象,也是心理健康发展需要直接面对的问题之一,为了帮助学生解决心理问题,需要侧重于学生心理健康的成长因素,从减轻学生的心理压力,再到引导学生进行心理调节,对学生的认知能力和判断能力进行培养,以此纠正学生的心

理问题, 安抚学生的内心情感, 才能帮助学生渡过成长的心理问题与学习发展的心理问题。

(一) 优化积极心理学取向的初中心理健康教育课程体系

初中阶段的学生学业负担繁重, 常常会产生巨大的学习压力, 并且初中正是学生的青春叛逆期, 更增加了不同类型心理问题产生的概率。如果学生的心理问题没有得到有效、及时地解决和引导, 将难以发展成为高质量、有抱负、有才能的人才。积极心理素养更强的学生无论在学习还是生活中不容易迷失自我, 并且阳光健康; 但是对待生活悲观的学生就很难进行积极反馈, 因此, 教师需要在心理健康教育活动课的教学目标设计上下足功夫, 要不断创新、调整积极心理学取向的高中心理健康教育课程体系, 加强提高学生积极心理素养的培养工作, 让学生在更专业、科学的心理健康教育中, 不断完善自己的思想以及优化自身对于人生的心态。并且, 具有积极心理的教师更有可以在学生和教师之间更容易建立良好的师生关系, 使得沟通更加真实、顺畅。对此, 教师可以在日常教学中, 多站在学生的角度考虑问题, 对学生给予及时的鼓励和肯定, 不要经常批评学生、打压学生的热情, 并要以积极心理学取向作为教师自己的导向, 让自己以积极的心态来面对与学生的沟通, 从而优化自己的沟通和交流技能, 让学生感受到教师的关爱和平易近人, 从而增强学习的信心和积极性, 并且在今后的学校生活中, 能够更加信任教师, 愿意主动与教师分享心情。这样一来, 教师也能够及时了解到学生本阶段所遇到的困扰, 并在第一时间对其疏导、帮助, 降低了心理问题的产生概率。此外, 高中阶段学生的学习压力是有目共睹的, 教师要在帮助学生缓解压力的基础上, 让学生找到自己的闪光点, 这也对于学生积极心态的培养起到作用。

(二) 针对网络心理问题, 开展心理障碍防治教育

在初中心理健康教育中, 学生出现的心理问题众多, 产生的原因也呈现出多样化, 而网络心理障碍出现会导致学生学习效果的降低, 为此有的学生会因为长时间花费大量时间去进行上网的活动, 致使学生对学习失去了兴趣, 面对学生出现的网络心理问题时, 学生无法正确面对问题出现的原因, 导致心理问题越积累越严重, 如若老师关注的不及时, 引导学生的方法不正确, 就会严重影响到学生的身心健康发展, 对于出现心理问题较为严重的学生, 应当开展心理障碍防治教育来对学生的心理健康进行正确引导。针对学生网络心理障碍, 包括网络成瘾、网络游戏狂等行为, 为此, 能有效解决学生的网络心理障碍, 需要消除其对网络的依赖感, 正确认识到网络行为的整体规范以及网络的危害性。

例如, 对初中学生网络心理问题进行有效的心理障碍防治教育, 需要从防止初中学生出现心理问题为起点, 引导学生正确融入到健康的网络环境中, 进行规范化的上网行为。

同时还应当重视根治学生的心理缺失以及心理失衡等障碍问题, 构建网络心理健康的有效根治模式, 让学生正确认识到网络环境中所接触到的世界优劣形式不同, 需要以此适应不同的网络使用环境, 提升自身的适应能力, 并在发现问题的初级阶段中进行有效地防治教育, 并对后期的心理障碍报告进行整合与归纳, 及时跟进学生的心理障碍防治教育进度。重点实施信息技术下心理障碍防治的教育模式, 定期对学生的心理状态进行信息化的调研, 运用全新的评估标准去实施针对性的教育内容, 使学生正确认识到心理健康教育知识学习的重要性, 并在学生心理健康不断提升的过程中, 将学生的学习心态转变, 深入了解学生内心真实的想法, 进一步搜集学生网络心理障碍呈现出的各种问题, 并以专题形式的教学讲解与防治体系生成, 为学生提供更加专业的心理教育。帮助学生清晰认知心理健康相关的心理问题, 从而积极勇敢面对自身存在的问题。

(三) 结合多种教育手段, 全面解决心理健康问题

学校教育是心理健康教育的核心, 心理健康教育体系包括三个方面: 自我认知、情感教育和挫折教育。不同的学生有不同的心理问题, 单一的心理健康教育形式、普通的心理健康教育活动课, 并不能完全满足所有学生的身心健康发展需求。在积极心理学理论的指导下, 新的心理健康教育模式中的自我认知教育其目的是让学生能够在面对问题时先进行自我反思, 进而找到解决问题的方法, 最终将问题转向和谐的方向发展。情感教育的目的是发展学生的道德观、美感和理性, 使学生能够更深刻地理解真、善、美的涵义, 从而实现自己的人生价值。挫折教育的目的是引导在面对失败或者不利情况时要保持积极的心态, 在积极的心理健康环境中强化自己的意志力, 优化自己的价值观念, 学会自我解放, 要以更宽容的态度理解世界、理解他人, 同时更是理解自己, 并学会体会他人的感受, 在互相帮助, 互相尊重中健康成长。

四、结语

总而言之, 学生自身的心理对日后的发展产生了较为积极的影响。由此, 初中心理健康教育需要整合学生的实际情况, 运用科学的心理健康教育方式, 创建起以学生为中心的心理健康教育模式, 促进各级部门与人员之间的整合, 实现健康的心态, 做好心理健康教育, 成为社会发展中的栋梁之材。

参考文献

[1] 赖志群, 卢健健. 中小学心理健康教育活动课程教学模式初探[J]. 中小学心理健康教育, 2006(12).

作者简介:

于淑新(1980—), 女, 河北省沧州市人, 中小学一级教师, 本科, 研究方向: 中学心理健康教育。