

家校共育、交互滋养理念下的中学心理健康教育

刘建婷

贵州师范大学心理学院

摘要: 中学阶段学生开始进入青春期,这个阶段是学生身心发展的重要时期,也是学生心理健康教育的关键时期。由于中学阶段的学生认知能力有限,自我意识开始觉醒,但生活经验不足,加之家长对中学阶段心理健康教育缺乏重视,导致当前中学阶段的心理健康教育效果不佳。因此,应全面分析当前中学阶段心理健康教育现状,并以家校共育、交互滋养理念为基础,创新中学心理健康教育模式,提升心理健康教育质量。本文主要对中学阶段的心理健康教育进行探究分析,并提出几点完善策略,以供参考。

关键词: 家校共育;交互滋养;中学心理健康教育;具体策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.043

当前,社会的快速发展以及不断加快的节奏,使得中学生的生活和学习压力日益增大,这也在一定程度上给中学生的心理健康带来了负面影响,所以,中学阶段加强对中学生心理健康教育是非常必要的。家校共育、交互滋养是一种新的教育理念,在这样的理念下对中学生进行心理健康教育能够促使其健康成长。但是,在家校共育、交互滋养理念下对中学生进行心理健康教育存在着很多问题,比如学校缺乏对家长心理健康知识的培训、教师不能对家长进行正确地引导等。因此,学校和教师应该积极研究有效的措施来解决这些问题,从而促进中学心理健康教育更好地开展。

一、家校共育、交互滋养理念下中学心理健康教育

1. 缺乏对家长心理健康知识的培训

在家校共育、交互滋养理念下对学生进行心理健康教育,学校应该定期组织家长进行培训,从而促使家长了解中学生的心理健康情况,并且能够积极地参与到中学生的心理健康教育中来。但是,目前很多中学并没有对家长进行专门的培训,这就导致很多家长不知道如何对中学生进行心理健康教育。这是因为,很多中学的心理健康教育工作没有得到家长的重视,并且学校在开展心理健康教育工作时,也没有邀请家长参与进来,因此,家长并不了解中学开展心理健康教育工作的意义以及对中学生进行心理健康教育的内容和方法。这就导致很多家长只关心孩子是否有学习成绩方面的问题,而忽视了对中学生的心理健康教育。

2. 教师不能对家长进行正确地引导

中学心理健康教育的开展和实施离不开家长的支持,但是在家校共育、交互滋养理念下对中学生进行心理健康教育时,教师往往会忽视家长对学生进行心理健

康教育的重要性,对学生缺乏正确地引导,使得中学心理健康教育存在着一定的问题。而且教师对学生的心理健康教育不能仅限于学校,需要与家长共同配合完成。然而,在实际的中学心理健康教育工作中,很多教师只负责给学生授课,而忽略了对家长进行心理健康知识的培训。因此,教师需要与家长共同合作完成学生的心理健康教育工作。同时,教师还需要注意到家长和学生之间存在着一定的差异性,这就需要教师对家长进行正确地引导,从而使家长能够理解并支持学校对学生进行心理健康教育工作^[1]。

3. 教师不能正确地认识和理解学生心理健康教育

在家校共育、交互滋养理念下,教师对于学生心理健康教育的认识和理解存在一定的误区。主要表现在对学生心理健康教育认识不足,缺乏正确的认识,所以就无法开展有效的心理健康教育活动;还表现在对学生心理健康教育工作开展缺乏主动性,只是被动地接受学校安排的工作,缺乏创造性;同时还表现在对学生心理健康教育工作的开展不够深入,没有形成良好的氛围;更表现在对学生心理健康教育工作的开展不够全面、缺乏针对性等。因此,教师应该积极地学习相关的知识,正确地认识学生心理健康教育,提高自身素质;学校应该加大对心理健康教育工作的宣传力度,帮助家长提高学生心理健康教育工作重要性的认识,从而促进家校共育、交互滋养理念下心理健康教育。

4. 学校缺乏对家长进行心理健康知识培训的机会

学校是对学生进行心理健康教育的重要场所,也是学生与教师进行沟通的桥梁。但是,当前大多数学校对家长的培训工作都是由班主任或者学校心理咨询室负责,学校并没有为家长提供相应的培训机会,这在很大

程度上降低了家长对心理健康教育的重视程度。除此之外,有一些教师在平时与家长沟通的时候也不太注重与家长进行沟通交流,这在一定程度上也会影响到中学生心理健康教育工作的开展。因此,学校应该充分发挥家校共育、交互滋养理念对中学生心理健康教育的作用,定期或者不定期地对家长进行心理健康知识培训,这样不仅能够帮助家长更好地了解自己孩子的心理状况,同时还能使家长认识到家庭教育在中学生心理健康教育中的重要性^[2]。

5. 学校的心理健康教育开展方式不合理

学校心理健康教育是对中学生进行心理健康教育的主要途径,但是,在对中学生进行心理健康教育时,学校存在着很多不合理的开展方式。首先,在学校中只有少数的教师具有心理学和教育学方面的知识,而大部分的教师都不具备这样的知识,因此就会出现教师无法正确引导学生心理健康的现象。其次,在学校中虽然开设了心理健康教育课程,但是教学内容和方式比较单一。最后,在学校中开展的心理健康教育都是以理论为主的,并没有结合学生生活中遇到的实际问题。这样的教学方式无法使学生从内心深处体会到学习带来的乐趣,而且还会影响学生对其他学科知识学习的积极性。因此,学校需要针对这些问题进行改进,使学校心理健康教育能够更加有效地开展。

6. 学校与家长沟通不畅

在家校共育、交互滋养理念下,对学生进行心理健康教育的过程中,学校与家长应该形成合力,从而促进学生更好地成长。但是,在实际情况中,学校与家长之间的沟通不够通畅,从而影响了学生心理健康教育工作的顺利开展。这一问题的存在主要表现在两个方面:首先,在对中学生进行心理健康教育时,学校会向家长传达一些相关信息,但是在与家长沟通时存在着一定的困难。家长虽然也会关心孩子在学校中的表现以及生活状态,但是家长由于对心理健康教育缺乏一定的了解,所以无法通过与教师沟通的方式了解学生的心理状态。其次,在与家长进行沟通时存在着一定的困难。由于学校与家长之间沟通渠道不够畅通,导致学校与家长之间存在着一定的隔阂。这就会影响到教师对学生心理健康教育工作的开展,从而影响学生心理健康水平的提高。

二、家校共育、交互滋养理念下的中学心理健康教育策略

1. 构建“学校+家庭”的心理健康教育模式,明确教学目标

心理健康教育的开展离不开学校与家庭的共同努力,构建“学校+家庭”的心理健康教育模式,明确心理健康教育目标,全面提升中学心理健康教育效果,促使中学生能够在和谐、民主、平等、友爱的氛围中快乐成长。具体来说,可以通过以下三种方式进行:一是在班级中开展主题班会,让学生在班会中了解到自己的性格特点、兴趣爱好等,同时了解自身的优缺点;二是利用班级微信群、QQ群等网络平台与学生家长进行沟通交流,了解学生家庭情况;三是邀请心理健康教师进班进行心理健康知识讲解,引导学生养成良好的生活习惯。总之,通过多种形式促进中学生心理健康发展。另外,在学校开展心理健康教育活动时,应充分考虑中学阶段学生的认知特点以及心理需求情况等。在此基础上开展各种心理健康教育活动。例如,可以通过举办演讲比赛、集体游戏、集体活动等多种形式增强学生之间的交流与互动。同时在活动中引导学生学会与人交往、与人合作、相互帮助等。

2. 发挥教师在心理健康教育中的作用,树立良好师德

教师的思想与行为对学生心理健康教育有着重要影响。教师要在工作中以身作则,发挥模范带头作用,不仅要做到“传道授业解惑”,更要做到“身正为范”,促进学生健康成长。同时,学校应积极开展心理健康教育培训活动,帮助教师掌握更多的心理健康教育知识和技能,通过教师的言传身教影响学生的思想意识和行为习惯。此外,学校还应完善教师管理制度,完善考核评价机制,促进教师身心健康发展。教师在心理健康教育中起着至关重要的作用。因此,学校要不断完善教师管理制度和考核机制,提升教师的业务水平和师德水平。此外,学校还要注重与家长的沟通交流工作,及时将学生出现的问题告知家长,并积极与家长沟通交流。

3. 创新心理健康教育教学方法,培养学生自主学习能力

教师在进行中学心理健康教育时,要积极转变传统教学理念,创新心理健康教育教学方法,提高学生的自主学习能力。教师在开展中学心理健康教育时,要利用多媒体技术辅助教学,为学生提供更多的学习机会,提高学生的学习兴趣。例如,在进行《做自尊自信的人》

这一课程教学时，教师可以利用多媒体技术为学生播放视频资料。在观看视频内容后，学生可对自身进行反思与评价。在这一教学过程中，教师可采用提问的方式帮助学生进行自我反思^[3]。

4. 开展丰富多彩的活动，培养学生良好的行为习惯

中学阶段的心理健康教育与行为习惯养成密不可分，良好的行为习惯有助于培养学生积极向上的心态，有助于提升学生的自信心，有助于学生养成正确的三观，帮助学生形成正确的人生观。因此，中学阶段教师应结合学生心理健康教育情况，在日常教学中开展丰富多彩的活动，引导学生养成良好的行为习惯。例如：学校可以利用团队活动来提升学生良好的行为习惯。在团队活动中，可以开展“我为班级争荣誉”、“班级文化建设”等活动。在这些活动中，学生能够充分展示自己的才华，能够充分表达自己内心世界，也能够提升学生参与集体活动的积极性。通过活动的开展可以有效提高学生自信心和集体荣誉感。

5. 营造良好的家庭氛围，培养学生积极的情感态度

良好的家庭氛围是中学生健康成长的重要保证，也是家长培养学生积极情感态度的有效途径。因此，家长要为学生营造良好的家庭氛围，注重家庭和谐与家庭氛围的塑造。首先，家长要注重与学生之间的沟通，以平等的态度对待学生，树立良好的榜样作用；其次，家长要营造一个和谐、温馨、民主的家庭氛围，尊重学生的人格与地位；最后，家长要重视对学生心理问题的解决，要有耐心地帮助学生解决心理问题。此外，家长还要重视对学生情绪管理能力及情绪调节能力的培养。通过积极、正面情绪引导学生做好自我调节工作，如鼓励学生参加各种有益身心的活动和娱乐活动；以幽默、风趣的方式与学生进行沟通交流，缓解其心理压力。

6. 家长和教师共同配合，优化心理健康教育模式

首先，在心理健康教育中，需要将心理健康教育和家庭教育相结合，并将两者有机地融合在一起。在传统的心理健康教育模式中，一般都是将家庭教育和学校教育分离开来，而这样的教育模式已经不能满足当前社会发展的需求，因此需要将两者有机结合起来，进行二者的融合。在心理健康教育过程中，教师与家长是相互配合的关系，二者共同参与到中学生心理健康教育中，进而提升中学心理健康教育效果。最后，要加强与家长之间的沟通。学校可以通过家访、电话等方式加强与家长

之间的沟通交流，并为家长提供更多科学合理的意见和建议，以此来改善学生家庭教育环境^[4]。

7. 引导学生形成积极的心态，形成良好的生活习惯

在家校共育理念下，家长和教师应该共同引导学生形成积极的心态，积极面对生活中的困难，帮助他们养成良好的生活习惯。家长可以通过与教师沟通交流，了解学生在学校的表现，了解学生遇到的问题，并给予适当的指导和帮助。教师可以将一些积极阳光的活动介绍给学生，比如举办家庭活动、为学生制定理想目标等。这样不仅能促进学生心理健康发展，还能提高学生学习和生活的积极性。教师可以引导家长积极参与到孩子的教育中来，使他们能够认识到家庭教育的重要性。此外，家长也可以给孩子一个良好的家庭氛围，让他们在和谐、温馨、充满爱和关怀的家庭环境中成长。^[5]

三、结束语

新时代背景下，中学阶段的学生需要全面发展，心理健康教育在学生全面发展中的重要性也逐渐凸显出来。但由于家长对心理健康教育不够重视，加上心理健康教育专业人员缺乏，导致当前中学阶段的心理健康教育效果不佳。因此，学校要在新时代背景下对中学阶段的心理健康教育工作进行改革和创新，以家校共育、交互滋养理念为基础，通过创新教学方法、优化教学内容，来提高中学阶段学生的心理健康水平。对于教师来说，要想实现高效的中学心理健康教育工作，就要不断优化自身的教学方法和教学内容。同时，教师要以家校共育、交互滋养理念为指导思想，对当前中学阶段的学生心理健康教育工作进行全面分析。只有如此，才能为学生提供良好的成长环境的同时，促进学生全面健康发展。

参考文献

- [1] 朱近. 50年来发展心理学生态化研究的回顾与前瞻[J]. 心理科学, 2005(4): 922-925.
- [2] 桑标. 生态系统观视野下的学生心理健康发展[J]. 思想. 理论. 教育, 2003(11): 21-24.
- [3] 肖三蓉, 徐光兴. 家庭环境影响青少年人格特质的性别差异[J]. 心理学探新, 2009, 29(2): 71-75.
- [4] 朱仲敏, 桑标. 青少年心理资本开发: 学校教育的应为与可为[J]. 当代青年研究, 2017(2): 81-87.
- [5] 吴叶艳. 学校积极心理环境的构建[J]. 教书育人, 2022(14): 17-19.