

遵循六大原则开展好中学心理健康教育

边国华¹ 巩大会²

1. 河北省遵化市教育教学研究与教师培训中心; 2. 河北省邯郸市大名县教师进修学校

摘要: 在当今社会,中学生心理健康教育日益受到重视。本文详细阐述了开展中学生心理健康教育应遵循的六大原则,包括教育性、全体性、差异性、主体性、治疗预防发展性和保密性原则,旨在构建一个科学、全面、有效的心理健康教育体系。文章进一步提出了实施这些原则的具体策略和建议,如加强家庭与学校之间的紧密合作、培养和引进专业心理健康教育师资、建立科学的评价体系等。通过这些措施,我们能够更全面地把握学生的心理状态,提供更精准的引导和支持,进而促进学生的身心健康成长和全面发展,以期推动中学生心理健康教育的不断进步和完善。

关键词: 心理健康; 教育原则; 中学教学; 家校沟通; 科学评估

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.04.111

引言

中学生心理健康教育已逐渐受到社会的高度关注。这一领域复杂且多维,涵盖了多个层面和维度,这决定了其具有很强的科学性、知识性和穿越性。鉴于中学生的身心发展特点,教育者需要采取科学的方法和态度来应对这一挑战。笔者认为,对中学生的心理健康教育过程中,要遵循以下六项原则。

一、教育性原则

教育性原则是中学生心理健康教育的首要基本原则。它强调在教育过程中,教育者应根据中学生的具体情况,以积极、中肯的态度进行分析和指导。这一原则的核心目标是培养中学生积极、进取的意识和健康向上的人格特点。

在对中学生实施心理健康教育时,教育者需结合具体情境进行积极且恰当的分析。在此过程中,应始终致力于培养学生积极进取的意识,塑造他们健康向上的人格特质,帮助他们树立自信心,并引导他们形成良好的生活与学习习惯。同时,还需指导学生如何建立健康的人际关系,以及正确面对挫折与挑战。

教育性原则强调以积极肯定的态度来提升学生的心理素质,教育者肩负着重要的使命,需要深入发掘学生的内在潜能,培养他们积极乐观的心态,进而促进学生人格的全面发展。实现这一目标,教育者需密切关注学生心理变化,及时发现并妥善解决其心理问题。

具体而言,教育者可以通过正面的激励和引导,帮助学生建立自信,增强他们的抗挫折能力。在教育过程中,应注重学生的情感体验,尊重他们的个性和需求,激发他们的学习积极性和创造力。同时,教育者还需提供具体的策略和技巧,帮助学生建立健康的人际关系,

学会有效沟通与合作。

二、全体性原则

全体性原则要求心理健康教育应面向全体学生,而不仅仅是针对心理存在问题或障碍的学生。这一原则强调了教育的普遍性和公平性,确保每个学生都能接受到心理健康教育。

有的学校认为开展心理健康教育工作就是为那些心理存在问题和障碍的学生提供服务,他们认为:“健康的学生为什么还要进行心理健康教育?根本没有必要”,这其实是心理治疗的出发点。有些学校的心理健康教育理念存在偏差,他们过于关注健康学生的服务,而将有心理或学习问题的学生推给专业机构,甚至极端地认为心理健康教育就是区分和筛选学生。然而,这种理念忽略了全体性原则,即心理健康教育应以全体学生为出发点,关注他们的共同需求。

全体性原则强调面向全校学生实施集体教育,旨在促进每个学生的全面发展。因此,学校的工作焦点应聚焦于提高全体学生的心理健康水平和心理素质。为此,我们需积极创造机会,鼓励更多学生参与心理健康教育活动,确保他们从中获得成长与收获。只有当心理健康教育真正服务于全体学生,我们才能达成教育目标,培养出身心健康、积极向上、全面发展的学生。

三、差异性原则

差异性原则强调每个学生都具有独特的个性和需求,因此心理健康教育应因材施教、有的放矢。

“世界上没有完全相同的两片树叶”,人的心灵亦是如此,各具特色,独一无二。因此,学校在进行心理健康教育时,必须深刻认识到学生之间的差异性,尊重并关注每位学生的个性特征。每个学生都成长于独特的

社会和家庭环境，拥有不同的生活经历和价值观念，因此他们的心理需求与面临的问题也各具特色。

为了真正有效地提升学生的心理健康水平，心理健康教育工作者必须因材施教，有针对性地开展。首先，要紧密结合学生的年龄特点，深入了解不同年龄段学生的心理发展规律，确保教育的内容、方式和要求与学生的心理发展阶段相匹配。其次，不能忽视性别差异，特别是在面对女生时，应关注她们可能面临的自卑、缺乏自信等心理挑战，通过现代差异心理学的理论指导，帮助她们建立自信，激发潜能。

此外，个性差异同样重要。学生个性的多样性决定了心理健康教育不能一概而论，而应根据不同学生的个性特点制定个性化的教育方案，确保教育的针对性和有效性。最后，要结合学生的发展阶段，做好预防性教育与引导，把握心理发展的规律，提前进行心理疏导和教育，避免心理问题的出现，真正达到防患于未然的效果。

综上所述，中学生的心理健康教育是一项系统工程，需要细致入微地关注每个学生的个别差异，采取多样化的教育措施，确保每个学生都能得到适合自己的心理健康教育，从而全面提升他们的心理健康水平。

四、主体性原则

在中学生心理健康教育中，凸显学生的主体地位并充分尊重学生至关重要。主体性原则强调以学生的需求为出发点，关注学生的主动性和参与性。教育者应平等看待学生，积极创造有利条件，让尽可能多的学生参与心理健康教育活动。

通过这样的教育方式，我们能够更好地满足学生的心理需求，促进他们的全面发展，培养出更加健康、积极、自主的中学生，避免将自己的价值观强加于学生，也不应将心理健康教育课等同于德育课，对学生的行为和思想进行简单的是非评价。尊重学生的主体地位意味着心理健康教育工作的开展应以学生的真实需求为出发点，平等对待每一位学生，为他们创造参与的机会，让尽可能多的学生能够积极参与其中。

同时，深入了解学生的当前思维和认知特点，关注其个体差异，实施因材施教的方法至关重要。在进行心理健康教育时，我们既要采取普及性的教育方式，面向全体学生，提升他们的整体心理素质；同时，我们也要关注那些有特殊需求的学生，为他们提供个别化的辅导、咨询和治疗。在个别教育中，每个学生都是独一无

二的，他们的心理需求、挑战和成长路径各不相同。因此，我们需要深入了解每个学生的特点，制定符合他们个人情况的专属教育方案，以真正实现因材施教，帮助他们克服心理障碍，发挥潜能，实现健康成长。此教育方式旨在全面促进学生的发展，尊重其个性并满足其需求，助力学生建立健康、积极的心态，为其未来的成长奠定坚实基础。

此外，教育者还应注重培养学生的自主学习能力和自我调适能力。通过引导学生学会自主学习和解决问题，帮助他们建立积极向上的学习态度和生活方式。同时，教育者还应教会学生如何面对挫折和挑战，培养他们的抗挫折能力和自我调节能力。

五、治疗、预防和发展性原则

治疗、预防和发展性原则要求心理健康教育既要关注学生的心理问题和疾病的治疗，又要注重预防心理问题的发生，同时还要促进学生的心理发展。这一原则体现了心理健康教育的全方位性和前瞻性。

基于中学生特有的身心发展特征，我们应以展现人文关怀为核心，将预防、治疗与发展三者融为一体，形成中学生心理健康教育的基本原则。预防性工作主要聚焦于学生当前的心理适应状态，特别是对那些心理状况相对良好的学生；而治疗性工作则专门针对已经出现心理困扰或疾病的学生，运用心理健康教育手段来协助他们进行心理调适。发展性工作则长远地关注学生的心理潜能开发，培养他们积极向上的心态，进而促进他们人格的全面发展。

教育者除了关注当前的心理问题和疾病治疗外，需关注学生的未来发展，引导他们树立正确的价值观和人生观，培养他们的创新意识和实践能力。这样，学生不仅能够更好地应对当前的心理挑战，还能为未来的成长和发展奠定坚实的基础。同时，教育者还应关注学生的职业规划和未来发展需求，为他们提供必要的心理支持和指导。

六、保密性原则

保密性原则是心理健康教育中的重要原则之一。它要求教育者在开展心理健康教育过程中严格保护学生的隐私和信息安全。由于心理健康教育涉及学生的内心世界和敏感话题因此保护学生的隐私至关重要。

中学心理健康教育需遵循以下保密性原则：（1）学生的个人信息和对话内容都受保护，不可随意谈论或向他人透露，除非学生同意。（2）不可在报刊、杂志

上报道学生隐私。在教学或写作中使用学生案例时,不能暴露学生身份。(3)咨询记录不可外带,仅专业人员可查阅,并有安全储存系统保护学生档案。(4)除非学生触犯法律,否则其心理档案不可外借。

为了遵循保密性原则,教育者应建立严格的保密制度并制定相应的管理措施。例如,对学生的个人信息和对话内容都要受到保护并且只用于教学和研究目的。在处理学生心理问题时教育者应遵循专业伦理和法律规定确保学生的隐私权益得到充分保障。

七、以六大原则为基础开展学生心理健康教育的具体策略

(一) 开展家校合作

家庭与学校合作是中学生心理健康教育不可或缺的一环,家庭和学校在心理健康教育上应携手合作,形成合力,共同助力学生的心理健康成长。

学校应定期与家长保持沟通,深入了解学生在家庭环境中的表现与心理状态。通过家长会、家访等形式,学校可以加强与家长的互动,及时反馈学生的在校情况,共同制定针对性的教育方案。此外,组织心理健康讲座,提升家长对心理健康教育重要性的认识,也是极为有效的措施。这样,家庭和学校便能携手并进,为学生的心理健康发展营造更好的环境。把握学生的心理需求。让他们也学习到一些心理健康知识和教育技巧,从而更好地与孩子进行沟通和引导。

(二) 专业师资的培养与引进

为了确保中学生心理健康教育的科学性和有效性,专业师资的培养与引进显得尤为重要。学校应高度重视心理健康教育师资队伍的建设,致力于提升教师的专业素养与教育能力。

一方面,定期组织教师进行心理健康教育培训至关重要,通过邀请专家学者进行讲座、组织参与专业研讨会等形式,有助于教师更新教育观念和方法,进而提升心理健康教育的质量。

另一方面,积极引进具备心理学背景或相关专业知识的教师同样关键,他们不仅拥有深厚的理论基础,更能在实践中为学生提供专业而精准的指导和帮助。同时,他们的加入也有助于提升学校整体在心理健康教育方面的水平。

(三) 建立科学的评价体系

为了确保心理健康教育的效果和质量,应建立科学的评价体系,制定合理的评价指标和方法。过程评价主

要关注学生在心理健康教育过程中的表现、参与度和进步情况等;结果评价则主要考察学生的心理素质提升情况、心理问题解决程度等。同时,评价还应注重多元化和个性化,充分考虑学生的不同背景和需求。通过科学的评价体系,学校可以及时了解心理健康教育的实施效果和问题所在,从而针对性地进行改进和优化。

综上所述,开展好中学生心理健康教育需要遵循教育性、全体性、差异性、主体性、治疗预防发展性、保密性等多方面原则。同时,还需要家庭与学校的紧密合作、专业师资的培养与引进以及建立科学的评价体系等措施的保障和支持。只有这样,才能确保中学生心理健康教育的科学性和有效性。

结语

中学生心理健康教育是培养学生全面发展的重要组成部分,对于学生未来的成长和社会适应能力具有深远的影响。通过深入探讨和遵循教育性、全体性、差异性、主体性、治疗预防发展性和保密性六大原则,我们能够为学生打造一个更加科学、个性化的心理健康教育环境。在这个过程中,家庭、学校和社会的紧密合作发挥着至关重要的作用,为我们提供了更多的资源和支持。同时,我们也需要不断追求教育方法的创新,以适应学生不断变化的心理需求。让我们携手共进,为培养身心健康、积极向上的中学生,为他们的全面发展和未来成功奠定坚实的基础而持续努力。只有通过全社会的共同努力,我们才能为中学生心理健康教育事业添砖加瓦,培养出更多健康、自信、有担当的新一代青年。

参考文献

- [1]张俊慧.开展心理健康教育课应遵循的教学原则[J].中国校外教育,2013.
- [2]姚本先.简论学校心理健康教育原则[J].教书育人:普教版,2001(2):3.
- [3]于玲.试论如何有效开展好中学生心理健康教育[J].吉林教育:综合,2016(33):1.
- [4]邢泽轩.“互联网+教育”理念下中学生心理健康教育模式构建[D].广西师范大学,2016.
- [5]周北军,王宝彩.中小学心理健康教育存在的问题及对策[J].好家长:创新教育,2019.
- [6]雷雯.如何做好中学生心理健康教育[J].考试周刊,2016(1):1.