

社团活动对学生心理健康的促进性研究

傅彤方

(河南省安阳市第三十二中学 河南 安阳 455000)

[摘 要] 中学阶段的学生处于人生发展的关键时期,这一时期的学生对于世界观、人生观等有了初步形成,学生的情感、意志和行为、人格等,都在不断地塑造和强化。这一时期学生的心理健康状况,将会影响学生学习和生活的方方面面。推进学生心理健康是当前中学阶段教学的重要内容。本文将对影响学生心理健康的一个重要因素——社团活动进行简要探究。

[关键词] 社团活动;心理健康;促进性

引言

学生的心理健康进行教育,能够直接影响学生的情绪和感知,学生心理状态积极健康,能够有效的推进学生智力的提升,帮助学生建立和谐、良好的人际关系,引导学生建立正确、健康的人格。反之,如果学生心理状况不佳,学生的各方面也会遇到发展障碍,因此,推进学生心理健康,一直是中学阶段重要的工作内容。随着新课程改革的深入发展,在强调素质教育和学生全面发展的同时,教育部门也倡导丰富学生的课余生活,社团活动因此得到了发展的机会,研究发现,社团活动对于学生的心理健康有一定的影响,本文将简要分析社团活动对学生心理健康的促进作用。

一、心理健康的基本内涵

心理健康是一种较为积极、令人满意的心理状态。心理健康主要包含几方面内容,分别是智力正常、情绪积极健康、意志坚定、行为合理、正常适度的反映状况、以及良好的人际关系。

心理健康这一概念是从心理卫生的角度延伸发展出来的,但心理健康是区别于心理卫生的,心理健康主要指人具备的积极、健康的心理状态,而心理卫生则是研究心理健康活动的具体学问。

不同年龄阶段的人群,对于划分的心理健康状态也不相同。对于中学阶段的学生而言,心理健康主要是指,学生应当智力正常,能够进行正当的思考,学生自身对于情绪的掌控应当良好,能够保持情绪的稳定性。还要求这一阶段的学生能够掌握良好的适应社会关系,能够有和谐、良好的人际关系,在应当作出反应时,能够及时、敏捷。学生能够自主的调节心理状态,学生的心理年龄应当与实际年龄相符,应当保持积极、自信的心理状态,心理素质应当良好,能够具备应对困难的心理素质。

二、社团活动对中学生心理健康的促进性

社团活动内容丰富、种类繁多,对于可也任务较重的中学生而言,社团活动无疑是最为直接和有效地放松身心的活动方式。学校社团活动依据学生的心理特点、兴趣爱好等设计活动内容,能够吸引较多同类型、同爱好的学生进行活动参与。社团活动为学生提供交往的空间,给予学生建立和谐人际关系的机会,再丰富学生课余生活的同时,能够有效的促进学生心理健康的发展。

首先,社团活动的创设,无疑是为学生提供加强联系和交流的机会。当前许多中学生存在孤僻心理。这类学生普遍受到某些因素的影响,例如家庭困难、家庭关系不和谐等等。许多学生将这些因素当作阻隔自身与外界联系和交流的障碍,许多学生排斥融入到集体生活和学习中。长此以往,这类学生难免会更加孤僻、自我,甚至产生敌视等不良情绪,通过社团活动的创设,学生有了另一个交流、活动的平台,社团活动凭借其轻松、趣味性强和管理自由等特点,成功的吸引了这类学生投入其中。这些原本孤僻、自我的学生有机会能够在社团活动中与他人进行交流,加强了这类学生与他人的联系,能够有效地缓解原本压在这些学生心中的压力。学生能够获得轻松、愉悦的环境,在这样的环境

下,学生很容易敞开心扉,增强自身的信心,逐渐转变自身的思想,推进自身的心理健康发展。

其次,社团活动能够有效的愉悦身心,有效地调节学生的情绪。社团活动凭借其生动、风趣地活动内容,有效地吸引学生投入和参与。文娱活动能够让学生陶冶情操,提升学生的审美品格。体育活动能够在帮助学生强身健体的同时,有效地调节学生的情绪,帮助学生缓解压力。学生参与社团活动大多是自发性的,学生遵从自身的兴趣爱好,选择喜爱的社团活动类型,在社团活动中,能够帮助学生释放生活中的压力,有效地带动学生在喜爱的活动空间中放松身心,学生在这样的环境下,能够充分的发挥自身的想象力和创造力,有效地调动学生的兴趣,引导学生具备积极、良好的心理状态。学生有更多的机会发展自身的兴趣爱好,发展自身的特长,能够有效地丰富学生的课余生活,使得学生的课余生活充满活力。

另外,社团活动能够帮助学生塑造和谐的人际关系。在社团活动中,学生们根据兴趣爱好等选择活动内容,选择相同活动的人,有着较多的共同语言。因此,学生们能够在社团活动中接触到更加符合自身喜好和思维见解相似的人,学生之间交流和联系更加畅通,学生有更多的人际交往的机会,能够在平等、包容的环境中进行联系和交往。参与社团活动,学生能够有机会提升自身的情商,还能够有效的培养学生的表达能力,学生能够在社团活动中,把握人际交往的距离,还能够推动学生换位思考,从别人的角度思考问题。推动学生在人际交往活动中更加热情、积极,逐渐在整个社团活动的集体中打造和谐、友善的人际关系。

学生参加社团活动,还能够有效的锻炼学生的智力,推进学生的智力成长。社团活动中包含许多益智的活动,例如数学建模竞赛活动等等,这类活动为学生提供了交流、合作的平台,推进学生积极主动的实行实践、创造,在这一过程中,学生能够充分的锻炼自身的智力,还能够有机会寻求他人的帮助,进行小组合作。通过社团活动的锻炼,学生能有机会处理更多的问题,在学生面临紧急情况时,也能够有较良好的心理素质,从多个角度,推进学生的心理健康的发展。

三、结束语

社团活动能够从多个方面推进学生的心理健康的发展,带动学生在心理健康的条件下,不断加强学生的素质教育,推进学生的全面发展。学校和教师应当加强对学生心理健康教育的重视,坚持推进社团活动在学校的运行和发展,为学生的心理健康提供强有力的后盾支持。

参考文献

- [1] 王晓英.谈社团活动对高校学生心理健康的促进[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2016(02):136-137.
- [2] 蒋常香,周丽琴.试论心理社团在高校心理健康教育中的生态学地位[J].新西部(下旬·理论版),2015(03):178-176.
- [3] 王赞春.高职心理社团助推心理健康教育工作的探索[J].科技风,2018(33):253-254.