

# 怎样对青少年进行心理健康教育

王洪涛 徐 婷

(黑龙江省克东县金城乡中心学校 黑龙江 齐齐哈尔 164800)

**【摘 要】** 随着中国社会市场化进程的加快, 新生事物层出不穷, 在我们享受丰富的物质生活的同时, 也给人们带来了诸多心理问题。正如当今的学生, 他们是跨世纪的一代, 正处在身心发展的重要时期。现在生活条件好了, 然而他们并不是我们想象的那样幸福、快乐, 这样那样的心理问题在他们身上日益突出。我想除了一些客观的原因外, 更多的还在于社会学校对学生的心理健康教育不够重视, 目前, 由于受“应试教育”的影响, 家长、学校、社会都片面的追求升学率, 注重对学生智力因素的培养, 忽视了非智力因素的培养, 学习负担过重给其身心健康造成了极大的危害。首先是家长期望过高, 以及过度的溺爱、刻薄、指责或打骂等行为, 都给青少年的身心健康带来了不良影响。其次学业过重、生活单调、竞争压力巨大等, 也是造成青少年心理失衡和焦虑的重要社会原因。再就是应试教育过分功利化的导向, 导致部分家长和老师无暇顾及对孩子的人格和综合素质方面的培养。要预防、减少和解决青少年的这些心理健康问题, 提高他们的心理素质, 就离不开心理健康教育。因此, 作为一名教育工作者, 我觉得对学生进行心理健康教育尤其重要。

**【关键词】** 青少年; 心理; 健康; 培养

## 1 优化课堂教学, 重视品质培养

课堂教学是学校教育的主渠道, 是全面育人的主要阵地。教学的效果如何, 不但影响教学质量的高低, 而且会影响学生的心理品质。优化课堂教学, 让学生在轻松和愉快的氛围中学习, 可使感知敏锐、记忆增强、想象丰富、思维活跃。反之, 消极的情绪, 例如紧张、畏惧、懊丧、精神抑郁等, 则会阻碍认知活动的开展, 降低学习效果。所以在课堂教学中, 要为学生积极创设轻松、民主、愉快的氛围, 诱发学生的情感, 使学生对学习有愉快和轻松感。学生如果在轻松、活跃、融洽的民主氛围中勇于发现自我, 表现自我, 长大后便会逐渐成为具有大胆探索精神, 个性丰富的人。孩子们在轻松愉快的环境下学习, 良好的心理品质也逐渐养成了。

## 2 开设健康课程, 注重心理调节

有针对性地为学生中开设心理健康教育课, 是当前培育人的重要任务。为此, 学校应该每周开设一节心理健康教育课。选配有较丰富的心理学知识、热爱学生、热爱心理健康教育的教师任教。教给学生心理调节的方法, 懂得失败是难免的, 只有不怕失败, 他们才能走向成功。

## 3 利用正面影响, 提高心理品质

造成心理障碍的大多数学生均有一定的家庭背景。由于家庭问题而导致学生心理不健康的现象越来越多, 特别是离异家庭、不和睦家庭、个体户、丧父母等特殊家庭学生的心理问题尤为突出和严重。因此, 积极开家庭和社会的教育渠道, 充分利用家庭和社会的正面影响来提高学生的心理品质。如学校通过开办家长学校, 社会利用媒体的报道多向家长宣讲家长教育子女的艺术方法。让家长通过各种渠道来转变教育子女的观念, 了解和掌握青少年心理健康教育的方法, 注重自身良好品质的形成, 营造良好的家庭心理教育的环境, 以家长的理想、追求、品格和行为影响孩子, 提高他们的心理品质。

## 4 开展学科活动, 促进品质发展

活动是青少年心理健康教育的有效途径。而学科活动是教学活动的组成部分。开展丰富多彩的学科活动, 可以对提高学生

学习的兴趣, 丰富学生的生活, 有利于发挥学生的主体性、创造性、独立性, 对于拓宽知识面、启迪智慧、陶冶情操、培养学生的特长, 促进学生心理品质的发展起积极、帮助的作用。阿莫纳什维里曾说过: “丰富多彩的童年生活经验, 是个性形成的肥沃土壤。”因此, 根据学生好动的特点开展丰富多彩的学科活动, 是促进学生个性心理健康发展的有效途径。可针对学生好动、好新、好奇的心理特点, 组织适当的竞赛活动和比赛游戏。让学生在游戏和竞赛中, 按照自己的心理要求, 去探索、去实践, 锻炼自己的自力能力, 促进健康心理品质的发展。

## 结束语

综上所述, 心理健康教育在人的发展中占主导地位, 它有利于学生的身心发展。学校教育应注重学生的心理健康, 塑造学生健康的心理和健全的人格美。因此, 社会各界采取得力的措施, 开展心理健康教育尤为重要。

## 参考文献

- [1] 刘志明. 对青少年进行心理健康教育的途径和方法[J]. 教书育人, 2001(17): 34-35.
- [2] 孙燕, 陆小英, 曹浩, 叶文琴. 美国对青少年进行心理健康与疾病教育及其对我国的启示[J]. 护理研究, 2010, 24(14): 1312-1313.
- [3] 单红雨. 中小学图书馆应当成为对青少年进行心理健康教育的重要阵地[J]. 课程教育研究, 2012(06): 15.
- [4] 俞国良, 李建良, 王勃. 生态系统理论与青少年心理健康教育[J]. 教育研究, 2018, 39(03): 110-117.
- [5] 王秋英. 希望感研究下的青少年心理健康教育路径[J]. 课程教育研究, 2018(09): 251-252.
- [6] 田聚群. 青少年心理健康问题影响因素及对策研究[J]. 科教文汇(上旬刊), 2018(01): 140-142.
- [7] 余孔智. 德育与心理健康教育整合研究[A]. 《教师教学能力发展研究》科研成果集(第十三卷)[C].: 《教师教学能力发展研究》总课题组, 2018: 5.