

# “双减”背景下中小学心理健康教育实施策略探讨

郑艳红

信丰县第九小学

**摘要：**为了更好地落实双减政策，强化中小学心理健康教育的效果，助力学生身心的健康、全面成长，为学生今后的长远发展奠定坚实基础，本文通过对“双减”政策与学生心理健康之间关系的阐述，分析“双减”背景下中小学心理健康教育所面临的挑战，并由完善学校教育体系、探索教育方法、发挥家庭育心作用等方面探索“双减”背景下中小学心理健康教育的实施策略。

**关键词：**双减政策；中小学；心理健康教育；健康成长

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.03.080

在教育事业迅速发展的当下，为了促进学生身心的健康、全面发展，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。而在“双减”政策背景下，传统教学方式已经不再适用于当下，这就需要学校、教师重视对教育教学理念以及方法的不断创新与优化。心理健康教育作为中小学教育的重点内容，对维护学生的心理健康状况、促进学生健康成长有着重要意义。面对政策环境的改变，中小学心理健康教育也面临着诸多挑战，这就需要教师能够明确“双减”政策与学生心理健康之间的关系，然后通过与“双减”政策的结合，制定科学、恰当的教育方案，以保证学生心理健康水平的不断提升。

## 一、“双减”政策与学生心理健康

随着“双减”政策的出台与落实，学生拥有了更多的课余时间，这对家庭与孩子均有着积极长远的影响<sup>[1]</sup>。在“双减”政策出台之前，尽管一直在强调为学生减负，但是不论是学校、教师，还是家长、学生，其关注点均在考试成绩上，很多家长为了保障孩子考取优异成绩，在不断增加课业压力的同时，还报了许多校外培训课，孩子在迷茫中又不得不用力拼搏，进而导致家长与孩子之间的关系越来越紧张，矛盾越来越大。家长的错误理念与方法使得孩子的心理健康问题不断加深，焦虑、抑郁、厌学等心理愈加凸显，同时在较大的压力下孩子时常会出现视力下降、肥胖、身体素质低等问题，严重影响孩子的健康、全面成长。所以在“双减”背景下教师需要重视对心理健康教育的落实，坚持“以生为本”理念，助力家长与学生摆脱唯分数论影响，打开学生的视野与格局，为学生的健康、全面发展奠定基础。

## 二、“双减”背景下中小学心理健康教育的挑战

### （一）更多的课余时间

在以往的教育背景下，学生的主要任务就是好好学习，不断提升自己的考试成绩，以便于考上好的学校，

所以学生会将更多的时间与精力投入到学习中，明确规划自己的学习、生活<sup>[2]</sup>。而在“双减”背景下，学生需要对自己的学习步骤进行调整，同时学生在心理方面也需要一个适应过程。并且在“双减”背景下，学生的课余时间增多，与之前满满当当的学习生活相较而言，可能会让学生感到不适，部分学生甚至还会担心“双减”会影响自身的学习状态，进而使学生因此产生焦虑、急躁的心理。同时还需要关注的是，在空闲时间较多的状况下，部分缺少自控、自律能力的学生，可能会沉迷在网络、手机中不可自拔，进一步降低学生的自我控制、管理以及约束能力，从而引发相应的心理问题。由此可以看出，“双减”政策的出台，在为学生创造效益的同时，也会让学生的心理健康面对巨大挑战，所以学生需要一段的适应、习惯时间。

### （二）国家的政策要求

随着中小学心理健康教育所受重视力度的提升，学校应对心理健康工作进行科学调整。2021年教育部办公厅发布的通知中要求，中小学学校必须对专职心理健康教师进行配备，并重视对心理健康教育工作实施有效整改。即不论是师资配备，还是基础设施建设，中小学学校均需要进行积极完善，以保证对相关政策要求的落实。此外，面对明确的政策转变，学校需要对日常的教育工作进行科学调整，尽可能保证心理健康教育能够适应并贯彻政策要求<sup>[3]</sup>。

### （三）家庭所面临的挑战

在“双减”背景下，学生的校内课业负担减小，课外辅导机构减少，但是却给家长造成了一定冲击<sup>[4]</sup>。随着政策环境的改变，面对与已有认知不同的情况，家长时常会产生怀疑，家庭作业变少、课外辅导取消，孩子怎样才能考取更加优秀的成绩，能不能考上好的学校，进而使家长产生严重的焦虑心理。在家长无法有效调整自身状态的情况下，不仅无法在心理方面给予孩子支持和帮助，甚至还会对孩子心理产生一定的副作用，

在无形中增加孩子的心理压力。同时随着孩子自由时间的增多,家长与孩子处于同一空间的概率增加,这就需要家长积极考虑怎样构建亲密的亲子关系、如何与孩子进行良好沟通,如果这些问题得不到恰当处理,就可能使亲自之间发生冲突,进而加大孩子的心理负担。由此可以看出,在“双减”背景下家庭教育是中小学心理健康教育的重点与挑战。

### 三、“双减”背景下中小学心理健康教育实施策略

#### (一) 完善学校教育体系

在“双减”背景下,学校应在心理健康教育工作中投入更多关注,健全与完善相关的教育服务体系。重视对心理健康教育师资队伍的建设,配备具备较强专业素养与能力专职教师,并对专职、兼职教师实施定期培训。同时学校还应重视对心理健康教育的拓展,鼓励全体教师的积极参与。以学校领导为领头人,心理健康教师、班主任以及任课老师通力协作,共同促进学生心理的健康发展<sup>[5]</sup>。第一,在课程设置过程中,由于学生课余时间的明显增多,教师应重视对学生实际需求的充分考虑,以便于在日常教学中让学生懂得怎样合理规划空闲时间,怎样落实自我管理,怎样开展自主学习。与此同时教师还需要重视对以往教学模式的转变,运用多样化的教学活动,充分发挥信息网络技术的优势,明显提升心理健康课程的丰富性与有效性。第二,学校教育教学中,既需要保证心理健康教育活动的切实落实,还需要重视对心理健康知识讲座活动的定期开展,以实现心理常识知识的有效普及。同时重视对心理健康教育服务体系的不断完善,建设专门的心理咨询室以及活动室,针对学生心理开展定期测评,并建立心理健康档案,这样可以通过多样化的方式为学生提供帮助与引导。此外,学校还应重视对良好环境的营造,例如:在学校宣传栏中对心理健康知识进行普及、在班级中创作心理健康板报、引导学生制作心理健康知识宣传小报等。学校还可以依据自身实际情况,设置心理广播栏目,定期以专题模式将相关知识、故事分析给学生,进一步打造健康、阳光的校园环境。

#### (二) 探索教育方法

##### 1. 引导学生认识自我

在“双减”背景下,面对在沉重的课业压力,很多学生会出现一段时间的迷茫期,不知道自己应该做什么、需要做什么、可以做什么,甚至有的学生已经产生了严重的厌学心理<sup>[6]</sup>。教师、家长越让学生放松,学生的紧张情绪越高,甚至是产生一定的焦虑感以及不安全感。为了让学生由身心全面适应“双减”环境,教师可以通过不一样的心理健康教育活动深入挖掘学生内心深

处的想法,帮助学生重新找到自我。教师可以让学生画一画心中的自己,通过自己喜欢的颜色、食物、运动等进行描绘,还可以想一想自己有什么爱好?有哪些优点?通过自画像实现对学生潜意识的有效挖掘,帮助学生对自己产生崭新认知。以学生自画像为基础,师生开展良好互动与交流,以帮助学生对自身缺陷以及优点产生更为明确的了解,使学生能够在心理健康教育活动中敞开心扉,展示真实的自己,正视自身优点与缺点,为接下的心理健康辅导打好基础。

##### 2. 用心呵护学生心灵

“双减”背景下,教师应在学生身心发展方面投入更多关注,正视学生的心理困惑,在深入了解学生内心想法的同时,建立良好的师生关系,使学生可以正确对待教师的引导和帮助。在以往的学习过程中,学生已经习惯了竞争,所以其周边的同学、朋友、教师、家长均会带来压力,所以大部分学生面对老师总会产生紧张感,内心中的恐惧感较高,导致学生的真实想法得不到展现<sup>[7]</sup>。面对中小学生学习心理健康问题,教师应重视对学生心灵的呵护,尽可能拉近师生之间的距离,慢慢成为学生的知心朋友,通过尊重、理解化解学生的畏惧心理,促使学生轻松、平等的与教师进行交流,明确表达自身想法,逐渐成为一个拥有自身想法、喜好、理想的好孩子。例如:在日常学习过程中,有的学生写作业就会烦躁,特别是面对新知识时,心十分浮躁,如果受到周边人或者物的打扰,就会产生吵架的冲动,但是知道这是不对的,便拼命压制这一想法,可是效果却不理想。此时教师就需要运用关心与爱心温暖学生,在课间与学生互动聊天,由学生比较感兴趣的话题着手,逐步加深师生之间的了解,帮助学生缓解不良情绪,尽可能消除其心理问题,让学生不再受不良情绪、思想的影响,明显提升学生的心理素质水平,从而为学生身心的健康发展提供有效助力。

#### (三) 发挥家庭教育作用

随着“双减”政策的不断落实,家庭教育在学生学习、成长中的作用越来越明显,特别是在学生心理健康发展方面<sup>[8]</sup>。自2022年1月1日《家庭教育促进法》出台并实施后,国家在家庭教育方面的重视力度得到了进一步彰显。“双减”之前学生的学习生活中,家庭教育相对而言较为缺失。而在“双减”政策不断落实的当下,学生拥有大量的空闲时间,亲子相处的时间明显增多,所以说不论是生活,还是学习中,家庭对孩子的影响越来越明显。所以在中小学心理健康教学活动中,应充分发挥家庭教育的功效。第一,在日常的教育、管理过程中,家长应重视对自身教育观念的积极转变,学会

运用发展眼光对待孩子，这样才能够为孩子创造轻松、和谐的家庭环境。第二，家长应重视对自身教育方法的积极转变，不要过于严苛，也不要太过放任不管，逐渐树立公平、民主、平等的观念，以便于更好的开展亲子沟通与交流。积极探索优化家庭教育的途径与方式，关注孩子的心理健康状况，助力孩子形成健全的人格、优良的品格，以为其健康、全面成长奠定基础。第三，在条件允许的情况下，家长应重视对基础心理学知识的学习与应用，这样不仅能够孩子在出现心理问题，为孩子提供有效帮助与支持，还能够掌握相关的教育技巧，提升家长的实际教育水平，从而获得事半功倍的教育效果。

#### （四）构建教育合力

在义务教育过程中，学生身心的健康发展离不开家、校、社会的联合协作，通过对教育合力地打造，为学生的健康成长创设优质环境。家庭教育中，家长在积极转变教育理念的同时，关注孩子在心理方面的实际需求，并注重与教师的及时、良好沟通，以便于掌握孩子的在校情况，力求助力孩子身心的健康发展。学校教育方面，通过与政策要求的有机集合，积极改善与健全学校的心理健康教育体系，并重视与家庭教育的有效联合，全面落实家校共育工作<sup>[9]</sup>。通过家长会、亲自活动、家长开放日等多样化的活动，鼓励与引导家长参与到学校教育活动中，使家长能够充分、全面的了解学校教育动态。在家校教育活动中，如果家长发现孩子自身存在的问题，可以及时反馈给学校，以为学校更好地开展心理健康教育提供助力。此外，学校还需要重视与社会的紧密联系，通过与校外医院的良好合作，可以为存在严重心理问题的学生提供更好的医疗、辅助服务，全面落实对学生身心健康发展的培养。社会方面，需重视对家庭教育、学校教育的积极配合，并对中小学心理健康教育的价值、意义进行大力宣传，以建立正确的舆论导向，并针对青少年打造援助热线，和家庭、学校共同为青少年提供有效帮助与支持，共同促进中小学生的健康成长。总而言之，在“双减”背景下，为了更好地落实中小学心理健康教育工作，推动中小学生的健康、全面成长，家庭、学校、社会需要进行合作共育，打造积极、优质的育人环境。

#### （五）学生的自主适应

在“双减”背景下，面对突然间的减负，学生的学习、生活会受到一定干扰，这就需要学生能够自主进行调整，以便于更好的适应新的政策要求。第一，学生可根据自身的实际情况实施合理调整，通过对学习、娱乐时间的科学规划，逐步形成良好的学习、生活习惯。

重视对每个学期、每个月、每个星期学习目标的科学制定，从而形成与自身节奏相符的自主学习行为，有效感受自主学习的乐趣，由“要我学”变为“我要学”。同时还可以利用空余时间对多样化的兴趣爱好进行培养，为自己的全面发展奠定基础，并向着优秀的社会主义接班人与建设者而努力。第二，重视自身心理适应能力的提升，积极调整自己的身心状态，以便于更好的适应政策要求。同时学会运用周边资源缓解压力以及不良情绪，不论是在生活中遇到困难，还是在学习中遇到困难，都能够需求周边人的帮助。此外，还需要重视对缓解压力、消除不良情绪方法的探究，以便于实现对自身心态的有效调整，从而更加轻松、快乐的成长。

#### 四、结束语

“双减”政策的出台与实施对教育事业发展有着重要影响，家庭、学校、社会以及学生自己均面临着相应挑战。这就需要人们全面认识到“双减”政策在中小学心理健康教育方面的影响，把握机遇，直面挑战，不断提升中小学心理健康教育水平，以为学生的健康、全面成长提供助力。

#### 参考文献

- [1] 邵志卿. “双减”背景下小学生心理健康教育策略探析[J]. 教书育人, 2022(10): 40-42.
- [2] 冯墨女. 积极心理学视域下中小学心理健康教育模式探索[J]. 长春师范大学学报, 2021(4): 144-147.
- [3] 洪慧芳. “双减”背景下的学校心理健康教育[J]. 江苏教育, 2022(8): 1.
- [4] 尧卫国. “双减”背景下的学生心理抗压能力提升[J]. 中小学心理健康教育, 2022(3): 70-72.
- [5] 伍麟, 刘天元. 社会心理服务体系建设的现实困境与推进路径[J]. 中州学刊, 2019(7): 75-81.
- [6] 武洪波. 全面发展教育观下学校心理健康教育现状及实施路径反思[J]. 襄阳职业技术学院学报, 2022(3): 129-132.
- [7] 段红梅. 为心赋能 向阳而生——浅谈“双减”背景下学生心理健康教育策略[J]. 教书育人, 2022(13): 38-40.
- [8] 韦蓉. “双减”背景下中小学心理健康教育存在的问题及其突破路径[J]. 科教文汇, 2022(12): 114-116.
- [9] 李嘉仪. “双减”背景下学校心理健康教育改革的策略探究[J]. 教学管理与教育研究, 2022(4): 17-19.