

# 青少年心理健康教育的创新路径之研究

张令仪

吉林省集安市少年儿童体育学校

**摘要：**伴随着新课改的不断深入，教育管理机构要求学校除传授文化课知识外，还需注重学生的心理健康，并开设对应课程，加强智力教育，助力学生形成完善人格。时至今日，心理健康教育的重要性逐渐被发掘，对应的课程也更加多样，可新时代学生的见识较广，性格可塑性强，所以对应的教育机制仍需不断创新。基于此，本文以青少年群体为例，了解对其开展心理健康教育的作用，并阐述教学理念，提出创新路径，以期为未来的教育体制改革奠定基础。

**关键词：**青少年；心理健康教育；创新路径

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.005

## 引言

目前，时代的快速发展，致使其对人才的需求更加多样，而教育机构作为培养人才的核心场所，改革创新是必然的，其主张提升文化课教育水平，同时开设心理健康教育等课程，帮助学生德智体美劳全面发展，快速形成完善人格，具有明辨是非的能力。但由于缺少对应检验，现有的心理健康教育课程并未统一教材和方式，故而教职员工需要深入了解学生群体，结合其实际情况开设课程，并不断创新，为后续的全面整改和教育转型奠定坚实的基础。

### 一、创新青少年心理健康教育的作用

我国发展至今，人才的重要性不可忽视，其许多新奇思想和富有活力的工作态度，为各方面提供了新鲜血液，人才强国也成了我国的基本方针之一，但人才的培养过程是漫长的，许多潜在人才由于环境和自身原因的影响，其放弃了学习与成长，这也在无形中体系出了制式教育对学生和教师的影响，所以心理健康课程的开设是必要的，尤其是对于处青春期前后的青少年们，教师需帮助其正视自己，勇敢交流，并形成正确的价值观和是非观，即：

#### （一）提升学生的沟通能力

于青少年而言，其缺少社会阅历，且本身年龄较小，所以面对未知事物时存在恐惧，此时学生若能积极地和家长与教师沟通，能够获得正向的建议，面对挑战时能激流勇进，这对其未来的学习态度和为人处世有较大影响。但经过普遍调研后发现，青少年群体对沟通一词相对抗拒，所以其成了心理健康教育的重点内容，即：

1. 第一点，青少年群众受网络文化的影响，逐渐出现价值观偏移的情况，其习惯性的装酷或沉默，并且许多勇于交流的行为，被网络解读成“炫耀”“出丑”或“社牛”，这在学生群体内部普遍流传，无论是出于从众心理还是认知错误，勇敢交流的学生越来越少，逐渐青少年群体会变得不敢社交、不敢沟通，后续学习过程中，许多知识点学习不透彻时，其不与老师沟通，会使得学习效率下降，影响学习质量<sup>[1]</sup>。

而心理健康教育课程的开设，能够由教师作为鼓励者，让青少年感受到沟通和主动求知是正确的，同时还能同龄群体开始良好的学习氛围，其彼此做着相

同的事情，能减少隔阂，帮助其更好地接受知识，未来也能据此衍生出主观能动性和求知探索能力，其重要性不言而喻。

2. 第二点，学生缺少沟通经验。于当前社会而言，想要立足于复杂的环境下，需要不断积累沟通经验，了解沟通交流的技巧，但青少年群体目前认知中，其所有的沟通与交流皆是来源于需求，主观表现为索取，而其沟通的对象皆为家长和老师，所以缺少同级沟通经验，未来会受之制约，缺少社交能力。

但心理健康课程的开设，为学生搭建了良好的平台，学生之间的交流更无隔阂与代沟，同时彼此皆更重视自身的主观感受，许多沟通交流问题便会随着涌现，此时教师以此为抓手，引申出课程主题，融入心理健康学知识，让学生了解沟通交流的方式与重要性<sup>[2]</sup>。

#### （二）更好的控制情绪

青少年群体其尚不定性，许多时候面对问题时容易意气用事，但其本身年龄较小，缺少社会阅历，不具备独立处理能力，而该时期还属于人格形成与习惯养成的重要阶段，所以学校不应一味批评，而是需要辅以科学合理的教导与深化，让学生从根源上，了解情绪的作用，并学会加以控制，即：

1. 第一点，青少年群众近期整体表现参差不齐，许多地区的青少年积极阳光，但也有个体内心阴暗，在此阶段，非特殊情况下，学生尚且心态不成熟，所以不会形成无法改变的反社会型人格，这也意味着其不会有意做出违法犯罪的行为，但综合社会现状可知，青少年犯罪问题已不在少数，许多地区青少年聚众斗殴，校园霸凌的情况不断涌现，其是年龄较小的群体也出现过拉帮结伙等行为，其不仅会影响自身发展，更会为周围学生树立不好的榜样，一旦这种风气盛行，青少年群体的心理健康将被荼毒。

对此，心理健康教育的重要性随之显现，教职员工需要帮助学生突破内心枷锁，改变教师的传统看法，借助心理学知识与学生展开畅谈，了解其情绪失控或恶意行为的原因，并帮助其正视自身的情绪，做出有效控制，同时阐述是非观，讲述其对自身未来的影响，让学生摆脱内心阴影。

2. 第二点，情绪化对待问题会使学生失去理性，面对不断繁重的学习任务时，其会下意识的逃避，致使学

生的学习效率下降，甚至还会陆续出现厌恶学习的行为，这对其未来的培养有所掣肘，不仅学习效果会下降，学生还可能做出偏激行为。

对此，开设心理健康教育课程能帮助学生学会如何主观排解内心的压力，面对难题时不会气馁，而是选择激流勇进，养成主观克服疑难问题的习惯。另外，心理健康教育课程还能让学生正确意识到自身的不足，后续主观提升能调节内心压力，还能青少年间接学会控制情绪，避免烦躁，为未来的高强度学习任务奠定良好的基础<sup>[3]</sup>。

### 二、青少年心理健康教育理念

随着青少年群体的不断壮大，对应的心理健康问题层出不穷，其不仅开始影响学习效率，更使得某一代人的世界观、价值观逐渐扭曲，这对我国而言是致命的，若青少年群体无法正向成长，未来的社会发展也会受到制约，所以教育机构针对心理健康方面的管理与教育开始加大力度，并确定以人为本，结合实际的教学理念，充分将心理健康教育知识与实际生活相串联，让学生能够实现全面发展，即：

#### （一）内容创新性

心理健康教育虽说不是类文化课般，直接提升学生的实践能力，或掌握某种生存技能，但其对青少年影响不容忽视，若不加以有效管理，学生将面临价值观扭曲的情况，其对学生的负面印象影响是一生的。对此，教育机构开展心理健康教育时，需要确保内容实时创新，既要展现出当前社会的实际要求，更需要了解学生的认知，唯有从实际出发，才能具备应有的能力，否则过于架空笼统的概念类教育，无法对学生起到应有的教学作用，故而教育结构需要将理论阐述与现场调研融合，明确教学的主体目的与核心内容，后续因材施教、因人而异才能达到应有的教育效果<sup>[4]</sup>。

#### （二）个体差异性

每个青少年，受自身成长环境和认知差异的影响，所呈现出的心理健康问题各异，教学机构需要基于其实际需求，相对细致的制定培养方案，才能切实解决学生的心理健康问题，以应对未来的社会需求。但现如今，各个教育机构内部学生众多，且大部分学校对学生的了解仅限于档案信息，致使心理健康教育体制变得相对架空，故而教职员需要秉承因人而异的特点，加工教育工作从原有的课本教育转变为实践教学<sup>[5]</sup>。面对青少年群体时，发现其存在心理问题，第一时间不能轻视或盲目批评，而是要让学生清楚认识到自身问题，并形成正确的人生观和价值观，这看似简单的目标，实则实行难度较大，所以教育机构需将其作为一项长周期优化内容，任重而道远。

#### （三）主观积极性

青少年群体缺少主观性，不能正视自身的心理问题或存在认知错误已成为常态，在此期间教育机构的心理教育课程需要明确其课程的本质。对此，首先，教职员需要秉承认真负责的工作态度，面对复杂问题时，不仅约束青少年行为，更需要帮助其认识到自身错误并加以改正。其次，需要改变错误认知，心理健康教育并非不及文化课教育的内容，教师除提升教学质量外，还需

在课余时间积极了解学生情况，明确问题根源，同时其他教师也需明确心理健康教育的重要性，不得轻视，学生更要养成主观求知的习惯<sup>[6]</sup>。

### 三、创新青少年心理健康教育的路径分析

青少年群体于当今社会而言，其重要性不言而喻，其不仅是社会人才的储备，更是未来各领域的支柱，所以其除了需要具备充足学识和实践能力外，还应当具有强大的心理素质与正常的人生观、价值观，故而各教育机构的教学模式也需随之创新，以应对未来多变的受众群体，即：

#### （一）明确学生的实际需求

青少年群体做出异常行为时，其普遍的原因并非自身存在恶意，而是其存在心理问题，看待事物时可能出现偏激的情况，同时其年龄较小尚未完全定性，所以许多为人处世的方式不够成熟。对此，教师不能再笼统的教学，而是要结合学生的实际需求，了解其内心所想，以理论知识为其铺垫基础，以深入的心理教学与疗愈为其矫正错误认知，从而解决问题，即：

##### 1. 提供交流渠道

青少年群体在面对教师时，难免会出现敬畏或陌生等情绪，致使许多问题无法有效排解，内心愈加压抑，再加之许多教师的管理过于严苛，学生缺少活力，致使其成为制式教育的受害者。对此，教师需要为学生提供基本的沟通渠道，确保其能够与教师第一时间交流，并注重沟通方式方法，让学生逐渐认可并随之演变成体制，保障心理教育教学的顺利开展，即：

例如：教师可以选择在校园内部选择空闲教室作为心理咨询室，同时在校园地区设置私密的心理问题沟通箱，同时支持匿名投稿，由心理教师组成专业团队，定期收集学生党的信件，以笔友等形式作为沟通渠道，减少学生与老师间的局促感，同时教师需要正确开导学生，正视自身的问题，同时需要鼓励学生在空闲时间到咨询室共同探讨，并保障坚决保密，从而做好学生的引导工作。对此，教师需要改变自身的身份，尤其是面对学生早恋或相关方面的问题时，教师不应斥责学生，需要帮助其正视自身的内心，并将更多精力投入到学习和提升当中，否则一味的强制管理或告知家长只会助长学生的叛逆心理。

##### 2. 定期开展调研工作

心理健康教育其不同于文化课程，其缺少明确的公式，每位学生面对的心理问题也各异，再加之不同的经历和生长环境也造就了学生不同的性格与品质，所以想要提升心理教学效果，必须做到因人而异，不能一味的照本宣科，否则会让学生逐渐失去学习兴趣，即使有所改变也只是短期、浅显的，心理教育的价值并未得到有效发挥。对此，教师需要做好调研工作，了解学生的所思所想，从而制定对应的处置方案，即：

例如：教师需要结合自身的心理健康教学经验，了解青少年在该年龄段最常面临的问题，优先建立局部教学框架，在教学时找到侧重点，细致讲解，让青少年先对自身的心理问题形成基本认知，同时也在潜移默化的过程中，提升青少年的认可度。然后教师需要借助互联网等渠道，收集心理健康测试题，并下放给各个班

级,要求其如实填报,同时还需设立部分论述题,让学生畅所欲言,从而在其语句中寻找突破口,并明确问题根源所在。除此之外,调研工作需要通过多个渠道予以开展,尤其是在当前青少年较早便开始接触网络和计算机的背景下,更要以有趣的活动形式来吸引青少年参与,从而获得更多参照信息,以达到应有的参考作用<sup>[7]</sup>。

## (二) 创新课堂教学内容

在设置心理健康课堂教学中,教职员工需要详细记录学生的心理问题,并结合学生所处的年龄阶段,选择合适的内容予以教学,帮助其形成完善人格。另外,以往的心理教学课程,学生都下意识的当作休息或课外知识,其并未正视其重要性,教师在选择内容时,无法获取学生的有效反馈,逐渐心理健康课程变为了一项流于形式的内容,不仅学生的问题未得到有效解决,专业知识的传递也开始遇到难题,极不利于学生的核心素养提升。对此,教师需要结合自身学科特点,深入了解学生的具体需求,并不断利用互联网等渠道获取时效性知识,再利用多功能教具提升教学乐趣,让学生沉浸其中,改变自身错误认知,更好地配合老师,即:

例如:开展心理教学活动时,教师需要明确一切目标的实现都应当是建立在学生相互配合,其能够具有学习兴趣,面对教师的提问能够敞开心扉,面对教师的建议也能真正的重视,并随之做出调整。而上述的一切,最终都归类于学生学习兴趣地培养,所以教师需要积极创新教学内容,并整合现代优势,提升教学效果。对此,教师需要灵活掌握计算机及多媒体教具的使用方式,一方面新奇的教学手段能提升学生的学习兴趣,确保具有基本的课堂互动,教师也能据此做出基本判断。其次,教师需要了解青少年群体目前最常接触的文化形式,以青少年角度看待问题,从而明确后续教育的入手点。最后,课堂上的讲师和青少年,其相处模式应当相对新颖,教师不应一味的讲解分析,而是要培养青少年的主观性,留下更多思考类命题,让青少年自由谈论,同时消除教师高高在上的感觉,促使青少年在向教师阐述心扉时不会过于局促或担忧<sup>[8]</sup>。

## (三) 开展亲子活动

于调研受众的青少年群体而言,与其接触最多的除教师和同学外,便是自家的亲人,许多情况下,青少年的心理问题均来源于家庭,所以教师开展心理教育工作时,也不能忽视家庭的重要性,唯有同时进步,才能保障青少年的健康成长。对此,教师需要对现有体制做出调整,即:

### 1、确定辅导形式

亲子团队辅导属于近些年兴起的教育形式,其能在帮助学生提升心理健康水平的同时,加强家长对学生成长的重视,缓解教学压力。况且心理健康教育不同于其他学科,其需要更多的生活积累,这就意味着合理利用课余时间将是提升学生心理认知度的重要渠道,即:

例如:教师可以引导青少年理解父母,减少其与家庭间的隔阂,许多不方便与教师沟通的话题可以与父母沟通,提升家庭和睦度。另外,家长于青少年心中的地

位是不可替代的,所以学会与父母和解与交流能大幅促进心理教育水平。对此,教师可开展亲子体验活动,由学生和家长身份互换,相互体验生活模式,让学生和家长从不同视角体验生活,彼此更能够相互理解。

### 2、展开家庭层面教育

很多时候,青少年为人处世的方式均是受家长影响,所以心理教育工作也需注重家长层面的配合,考虑到家长工作繁忙,想要培养孩子却无从下手,甚至关心则乱的情况,学校可以在节假日,组织自发的家长教育讲座,同时提升教师和家长的互动性,共同监管青少年的成长与学习,但需要明确开展教育的形式不宜过硬,需要和青少年多沟通,相互理解,从而达到教学目标,即:

例如:讲述青少年青春期特点,许多家长认为早恋等行为是学生不认真学习的表现,此时教师需要向家长传递正确观念,讲解这类行为出现的诱因,并结合家长角度,提出对应的建议,让学生能在客观、和谐的环境下,正视自己的内心,并向家长有效传递概念,协同解决心理困扰。另外,许多家长缺少时间,无法参加讲座心理教师需要编撰教学材料,帮助家长理解青少年,必要时可以实现多方会谈,深入探讨<sup>[9]</sup>。

### 结束语

综上所述,于青少年而言,心理健康教育是保障其形成正确价值观,减少心理异常问题的有效渠道,同时也是学生面对未来环境时,积极面对的主要助力,其重要性不言而喻。对此,教育机构需结合自身情况和配置,制定优化方案,提升信息整合度,并借助多媒体设备,落实教学内容的创新,但考虑到该年龄段的青少年内心敏感、单纯,故而教师需要做到因人而异,充分发挥其实际效用,促进学生全方面发展,为社会提供更多高素质人才。

### 参考文献

- [1]刘炜.叙事心理疗法对青少年心理健康教育的启示[J].新课程,2022(29):232-233.
- [2]马彩云,祁志山.农村青少年心理健康教育的途径[J].学周刊,2019(32):173.
- [3]郭秉坤,齐放.社区青少年心理健康教育的研究[J].中外交流,2021,28(5):413.
- [4]陆洋.试论心理资本视角下的青少年心理健康教育[J].中小学教材教学,2021(9):72-76.
- [5]周林.互联网背景下的青少年心理健康教育[J].西部素质教育,2019,5(20):84.
- [6]王璐瑶.基于积极心理学的青少年心理健康教育研究[J].佳木斯职业学院学报,2020,36(1):291-292.
- [7]杜婷,杨佳明,陈楠,等.“双减”背景下青少年心理健康影响因素分析[J].南北桥,2022(15):133-135.
- [8]陈欢丽.双精准视角下心理健康教育的创新路径分析[J].现代职业教育,2019(15):162-163.
- [9]周德书,王明波,雷婷.青少年心理健康教育探讨[J].体育师友,2021,44(6):55-56,64.