

农村学生心理健康教育的特点与策略研究

聂国新

广西壮族自治区梧州市苍梧县岭脚镇金田小学

摘要：青少年是祖国未来的栋梁，社会各界都应关注青少年的身心健康。而现阶段很多农村学生的父母在外工作，这些农村学生长期缺少父母的陪伴，出现心理健康问题的概率相对较大。农村学生正处于价值观念养成的关键期，如何做好农村学生的心理健康教育工作应是相关教育者关注的重要问题。基于此，文章将分析现阶段农村学生心理健康问题的特点，探讨农村学生心理健康问题的成因及其解决策略，为农村学生的长远发展打好基础。

关键词：农村学生；心理健康教育；特点；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.01.227

引言

随着城镇化的发展，农村留守学生的数量越来越多，这部分学生的心理健康问题也日益突出。农村留守学生在成长道路上得不到父母的关爱，极易产生自卑、失落等不良情绪。与此同时，相关教师对农村学生心理健康的重视程度远远不足，严重阻碍了心理健康教育的顺利实施。要想助力农村学生拥有积极健康的心理状态，使其树立正确的价值观念，教育工作者必须明确农村学生心理健康问题的特点及成因，制定有针对性的教育策略。

一、农村学生心理健康问题的特点

（一）心理危机感强

部分农村学生在成长过程中缺少父母的陪伴，容易出现自卑、自闭等不良心理表现。这部分学生的心理危机感强，主要表现为妒忌、憎恨甚至仇视他人。当看到别的孩子有父母陪伴时，农村留守学生会产生羡慕心理。若不加以引导，农村学生尤其是留守学生的心理健康问题将更加严重。

（二）性格孤僻

青少年的性格养成与家庭、学校教育环境紧密相关。拥有良好的性格是学生长远发展的重要因素。而当前很多农村学生存在性格孤僻、不合群等问题。农村留守学生的性格孤僻现象更加严重。当父母不在身边时，这部分学生的情绪更加低落，不愿意与他人交流。长此以往，学生的正确价值观念树立将受到影响。

（三）行为偏差

由于长时间没有受到父母的关爱和教育，农村留守学生的日常行为极易出现偏差。部分学生有打架斗殴、沉迷网络游戏，不尊敬师长等不良行为，若不加以矫正，不但影响农村学生的健康成长，也极易给社会稳定带来威胁。

（四）安全感不足

大部分农村学生由家中老人照顾，无法得到更加专业的教育引导。在缺少心理支持的前提下，农村学生通常会小心谨慎，十分敏感地对待外界的刺激，也很少参加集体活动，这正是缺乏安全感的表现。学生长时间处于缺乏安全感的状态下，其身心健康发展将受到严重阻碍。

二、农村学生心理健康问题的产生原因

（一）家庭教育缺失

多数农村学生属于留守儿童，这部分学生的父母长期在外打工，爷爷奶奶或其他亲戚是其主要的陪伴者。与此同时，大部分农村学生的家庭经济条件较差，生活负担较重。祖辈的教育水平又不高，难以为学生提供良好的教育。家庭教育的缺失是影响农村学生心理健康的重要因素。

（二）家庭教育方法不当

父母是学生成长道路上的重要引导者。但多数农村地区的父母缺少正确的家庭教育观念，只重养而不重教，只满足子女的物质需要而不关心子女的心理健康状况，忽视与子女交流谈心的重要性。当子女成绩下降或遇到其他的生活问题时，这部分家长也多用批评、指责来教育子女，很难拉近与子女之间的心理距离。

（三）学校心理健康教育的力度不足

与经济发达的城市地区相比，部分农村地区的学校不注重为学生开展心理健康教育。很多农村地区的教师只重视学生的文化课学习情况，很少关注学生的心理层面。学校和教师对心理健康教育的重视程度有待提升，对农村学生健康成长带来了负面影响。

三、农村学生心理健康教育的策略

（一）重视农村学生的心理健康问题

农村学校的教师要与时俱进地更新教育观念，积极

落实素质教育与新课程改革的要求，不仅要关注学生的文化课成绩，更要关注学生的品德发展和心理健康状况，促进学生全面发展。与此同时，教师要平等对待每一位学生，给予留守学生充足的关心。当留守学生遇到问题时，教师不能一味地批评指责，而要尝试理解、体谅这部分学生，从正面引导其改正错误、解决问题。教师也要树立终身学习观念，不断学习心理健康教育知识，能够为农村学生提供有效的心理疏导，在潜移默化中提高农村学生的道德素养水平。要想为学生提供更有针对性的心理健康教育内容，教师必须全面了解学生的心理健康状况。例如，班主任可以设置调查问卷，高效率收集与分析学生遇到的问题，在此基础上探索科学、合理的问题解决方法，为学生的身心健康发展做好铺垫。^[1]多数农村学生有一些焦虑或担忧的情绪，具体表现为固执、倔强，且拒绝与他人交流，甚至有情绪暴躁或攻击性表现。班主任可以在调查问卷中设计如下问题：当遇到难以解决的问题时，你会怎么处理？课余时间你会不会主动与同学、老师交流？据此掌握学生的人际交往意愿，也能很好地判断学生是否具有暴躁情绪。为了了解学生的家庭状况，班主任可以设计如下问题：你多久与父母沟通一次？你的父母会在金钱或物质方面满足你的需求吗？你希望父母外出务工还是在家陪伴你？如此班主任可以对学生与其监护人之间的相处模式有大概的了解。这些问卷数据可以帮助班主任分析学生的心理健康状况，及时发现学生存在的心理健康问题，并能为学生心理健康问题的解决提供有建设性的意见，促使学生树立正确的价值观念，提高学生的健康发展水平。

（二）为学生建立个性化心理辅导档案

学生是独立的个体，不同的学生有不同的心理发展状态，存在的心理健康问题也不尽相同。这要求教师具体问题具体分析，结合调查数据为学生建立个性化心理健康辅导档案，提高心理健康教育的实效性。学生的个人信息、家庭信息、兴趣爱好、学习成绩等因素都应成为个性化辅导档案的组成内容，才能为保证个性化辅导档案的全面性、科学性奠定基础。^[2]与此同时，班主任要定期更新与梳理个性化辅导档案的信息，及时了解学生心理健康情况的变化。要想实现这一点，班主任必须具备良好的观察能力，做生活中的有心人，准确把握学生的情绪变化、成绩变化。例如，班主任发现班级一名学生在一次测验中取得了不错的成绩，但一段时间后，该学生的学习成绩下降较快，学生的精神状态也不佳。

班主任要及时翻看该学生的个性化辅导档案，发现当该学生的父母与其一起居住、为其辅导功课时，该学生的成绩就会上升。而当该学生的父母外出务工时，该学生的成绩就会下降，且情绪不佳。班主任总结家长对学生的关注是影响学生学习成绩和情绪的重要因素。班主任便可与该学生的家长取得联系，及时将该学生的表现情况反馈给家长。与家长沟通时，班主任不能只强调学生的成绩变化，而要引导家长关注学生的情绪变化，鼓励家长多与学生交流沟通，多给予学生关心、帮助，让学生感受到父母的爱，才能使逐渐回归健康的心理状态。同时，班主任要持续关注学生的情绪及成绩变化，动态调整辅导策略。

（三）关注关爱农村留守学生

教师不仅是为学生传道、授业、解惑的人，更是陪伴学生成长的人。要想提高对农村学生的心理健康教育质量，教师必须给予农村学生充足的关注与关爱，在一定程度上弥补学生父母之爱的缺失，也能为良好师生关系的构建奠定基础。在日常教育教学过程中，教师要多用鼓励的话语肯定学生，赞美学生的优秀表现，不断提高学生的自信心。^[3]在实际生活中，教师也要尽最大努力为学生提供帮助。例如，有的学生外套破了，但家中老人无法帮助学生缝补外套，学生便经常穿着破旧的外套上学。教师发现这一情况后，为了在维护学生自尊心的前提下帮助学生补好外套，便将所有学生的外套都收了上来，缝补好了之后再发下去，真正让学生感受到温暖。长此以往，学生更愿意向教师敞开心扉，这也是学校心理健康教育顺利开展的重要基础。与此同时，很多农村学生家中缺少监管人员，且农村学生的自制力不强，极易出现自我放纵的心态，在学习上并不用心，甚至沉迷于网络世界。要想转变这一现状，教师不能以强硬的态度要求学生改变，以免引起学生的逆反心理，激化与学生之间的矛盾。教师要放低姿态，与学生平等、坦诚地交流，才能更好地了解学生存在的问题和相应的需求，提高对学生实施帮助的有效性。例如，教师发现有部分学生的书写潦草，作业态度不端正。教师便可将书法练习作为常规性学习任务，并与学生一起练习书法。学生普遍具有向师性，教师的言行都会给学生带来较大影响。在教师身体力行的带动下，很多学生都会端正自己的书写态度，认真参加书法练习活动。练习书法在陶冶学生的情操、锻炼学生的耐心方面发挥重要作用。教师引导学生将书法作为自己的一种爱好，可以在潜移默化中启迪学生的心灵，助力学生保持健康的心理

状态。

（四）开展多样化心理健康教育活动

学校或教师要在深入分析农村学生心理发展特点的基础上为学生组织多样化心理健康教育活动，以新颖、有趣的方式为学生呈现心理健康教育内容，才能更好地调动学生的学习积极性。例如，班主任利用班会时间召开了有关留守学生的主题班会，包括感恩父母、学会安排课余时间、学会寻求帮助等几个板块，引导留守学生深入体会父母的不易，学会自立自强，能够科学、合理地安排自己的课余时间，以及在遇到难以解决的问题或出现不良情绪时，能够主动寻求家长、教师、同伴的帮助。为了进一步提高班会的有效性，班主任要多让留守学生谈一谈自己的感悟，并引导其他学生平等对待留守学生，避免留守学生受到歧视。与此同时，教师要结合实际情况为学生组织需要全员参与的小游戏，为营造和谐、团结的班级氛围提供助力。^[4]例如，教师可以将学生分成不同的小组，让学生说出小组成员的五个优点，既能提高学生的自信心，又能增强学生的向心力、凝聚力。学校还可定期邀请专业的心理咨询人员到校为学生组织心理讲座，重点关注留守学生自卑、孤独等心理问题，有效纠正留守学生的行为偏差，促使留守学生正确认知自我。为了使心理健康辅导成为学校的长期性工作，学校要通过培训教师、选聘心理健康教育工作者等途径建设心理健康咨询室，为农村学生进行一对一的心理咨询服务，提高解决农村学生心理健康问题的效率与质量。此外，教师要多为学生组织亲子类心理健康教育活动，如让学生给家长写一封信，向家长袒露心声，拉近亲子距离。现代网络技术发达，教师也可为学生录制“我想对你说”的视频，在微信或其他平台上发送给家长，进一步提高亲子沟通的有效性。最后，教师要定期向家长推送正确开展家庭教育的内容，引导家长以科学、有效的方式与学生沟通，真正将家庭教育的作用充分发挥出来。

（五）发挥学生的心理健康教育主体作用

学生在心理健康教育过程中占据主体地位，教师要注重引导学生自我反思、自我教育。当学生出现情绪波动、成绩下降等问题时，教师不要着急为学生下定论，而要倾听学生的内心想法，引导学生寻找解决方案，逐步提高学生的自愈能力，促使学生拥有强大的心理状态。例如，教师发现班级里的一名学生近期出现情绪低落的现象，经常独来独往，不爱与人交流。教师通过与该学生交流和日常观察等途径得知，该学生受到了好朋

友的误解。教师使用以下问题引导学生思考：有没有想过与好朋友真诚沟通来解除误会？若是被人误解应该怎么办？有没有比独自生闷气更好的解决办法呢？最终该学生选择用沟通的途径解决问题。教师尊重学生的主体地位，鼓励学生用正确的方法解决问题，对学生的综合能力提升有促进作用。同时，教师要组建优秀的班干部团队，发挥班干部的作用提高班级心理健康教育的有效性。^[5]例如，教师可以为各个班干部分配几名“爱心对象”，要求班干部关注这几名学生的学习状况、情绪状况，及时发现问题和联合班主任、心理健康辅导员的的力量解决问题。相比于教师，学生更愿意与同龄人沟通问题，教师正确发挥班干部的作用能够提高学生心理健康问题的解决质量。最后，教师要注重保护学生的隐私信息，避免学生的个人信息被社会机构滥用而对学生的个人利益带来影响。

结语

现阶段农村学生心理健康问题的特点主要表现在心理危机感强、性格偏僻、行为偏差和安全感不足等方面。家庭教育缺失、家庭教育方法不当以及学校的心理健康教育力度不足等都是农村学生产生心理健康问题的重要原因。教师要重视农村学生的心理健康问题，为学生建立个性化心理辅导档案，关注关爱农村留守学生，开展多样化心理健康教育活动，以及发挥学生的心理健康教育主体作用，有效提高对学生开展心理健康教育的质量。

参考文献

- [1] 闫中河. 以生为本视域下农村高中留守学生心理健康教育策略[J]. 天津教育, 2022, (14): 4-6.
 - [2] 张树花; 陶发禄. 农村留守学生教育管控及心理健康疏导的策略研究[J]. 名师在线, 2022, (11): 10-12.
 - [3] 费小林. 农村高中学生心理健康教育的有效性策略研究[J]. 新课程, 2021, (36): 45.
 - [4] 焦小英. 农村留守学生心理健康教育策略实效性研究[J]. 考试周刊, 2021, (43): 1-2.
 - [5] 雷锡忠. 农村小学学生心理健康教育策略的有效性研究[J]. 考试周刊, 2021, (27): 5-6.
- 基金项目：本文系2023年度梧州市大中小学思想政治教育一体化专项立项课题《思政一体化视域下学生心理健康教育研究》（课题号：2023SZYTZ047）的研究成果。