

# 做一名优秀教育工作者

丁修玉

(恩施高中 湖北 恩施 445000)

**【摘要】** 本文通过谈论幸福教育下做一名优秀教育工作者同时也应该是一名出色的心理学者，引导教育工作者和谐的育人理念和育人模式，做到双赢教育。

**【关键词】** 心理健康教育；和谐；倾听；助人自助

## （一）创设和谐氛围

所谓“和谐氛围”主要指师生之间的和谐关系与班级内部的和谐环境。

### 1、造就班级和谐环境

心理学认为，情绪情感是个体在环境中生存以及谋求发展的重要手段，当个体面对适合的环境时，情绪情感可以帮助个体寻求心理安全和发展。例如：学生为了获得老师的奖励或赞扬而努力学习；学生在积极向上的和谐班级氛围下会自发学习和不懈奋斗等。

和谐的班级环境，应该是民主平等、宽松愉悦、健康和谐。和谐的班级环境，一是全班学生真诚友好的人际关系。既激烈竞争又携手共进，既和睦相处又诚恳帮助，既互相督促有彼此信任……这种和谐环境让每一位学生的心灵都充满友情的温暖，自私自利、勾心斗角、嫉妒猜忌等恶劣品质逐渐减弱。二是男女同学之间正当交往，这种和谐会打破了男女之间的“神秘感”，满足青春期学生异性交往的心理需求，同时又减少“男女不正当交往”现象。三是接纳自我，肯定自我的同时也愿意向其他同学学习。班级就会像一艘顺风而行的大船，每个船手动力十足，氛围融洽。四是组织各种有益有趣的课余活动，调节学生的紧张学习生活，使他们有一种集体自豪感和精神充实感，避免长期单调枯燥的学习给学生造成焦虑、烦躁、极度紧张等不良心境。

## （二）学科渗透心理健康教育

很多学科课程都包含着丰富多彩的心理教育内容，我们应该积极深入挖掘，对学生进行润物细无声的影响。比如在语文教学中教师可根据优秀文学作品的灵魂力量塑造学生的积极个性，而在数理化学科中可以通过介绍科学家成长历程，从科学成果中引导学生树立正确的人生观、价值观，良好的品格塑造及合作精神的培养。体育锻炼中，教师引导学生树立面临困难勇往直前的勇气、开启学生在体育活动中的愉快心境、激发学生为成功努力奋斗的坚强意志等。因此，在各部门学科的教学目标中加入心理健康教育的子目标，使教育模式由知识教育向素质教育、心理健康教育转化。

## （三）通过多种途径渗透心理健康教育

1、集体谈话。教师可以针对青春期学生成长的烦恼、学习压力、人际交往等心理困扰，组织大型讲座、开展团体活动等形式，系统、针对性传授心理健康知识，引起他们的积极主动面对成长中的问题，建立一种良好的成长模式。

### 2、进行个别谈话

个别谈话是青春期教育最重要、用得最广泛的一种形式。这里的个别谈话是心理辅导，而不是政治思想教育。心理辅导过程中两个[关键词] 倾听与助人自助

#### ①、倾听

所谓“倾听”，就是说这种谈话决不能只是教师一人的“苦口婆心”或“语重心长”，而应该是尽量让学生诉说、倾泄，教师则先当听众。心理学认为，一个人将悲伤、委屈、苦闷等抑郁之情通过向自己信任的人诉说而合理地发泄出来，可获得心理平衡。因此，心理辅导的个别谈话应先让学生开始讲，引导、鼓励学生说。学生通过倾诉，把内心深处的困惑、焦虑、积郁、愤怒、悲伤等等表达出来，教师则以诚恳的态度仔细聆听，并通过眼神和点头等体态语言告诉学生：“我很能理解你的感受，我

在想这个感受一定有它的原因吧；听你说了这些，我真的感觉你很难受”从而使学生无所顾忌地继续讲下去。当然，并不是每一位学生都能尽快地信任老师并倾诉内心的苦闷，有时由于某种原因，他们不一定愿意直接袒露内心世界。这时候教师应善于从学生欲言又止的神态或吞吞吐吐的只言片语中，猜测、推测出学生的真正想法。善于倾听，也是一种教育艺术。从某种意义上讲，让学生倾诉而教师耐心聆听（包括听学生对自己的抱怨）。这本身就是有效的心理辅导。“此时无声胜有声，一切尽在不言中”。

#### ②、助人自助

是指教师和学生之间的沟通应用尊重、真诚和设身处地的感受，引导和启发学生自己发现问题并解决问题，最后达成助人自助。师生之间首先应建立一种良好的沟通关系，在沟通过程中应避免对学生说：“我想，你应该这样……”或“我劝你还是……”而应该首先向学生表示感谢——感谢学生的信任；然后对他的倾诉表示理解。即使是荒唐的、不理智的想法或最糟糕的情况。然后站在学生的角度去感受他的感受，设身处地同理到他，在这种和谐氛围下引导和启发他，真正意义做到助人自助。

#### 2、为学生推荐有益读物

根据学生的心理特点，有针对性的推荐一些有益的书籍报刊资料，这也是进行心理辅导的有效方法之一。

##### ①、心理学通俗读物

直接给学生推荐中学生心理学读物，以提高他们认识自己、接纳自己和保护自己的能力和能力，如《走过心灵的雨季》、《中学生青春期教育》、《少有人走的路》、《藏在书包里的玫瑰》等。

##### ②、关于个性塑造、交往艺术等方面的小册子

推荐这类读物的目的，是让学生从中借鉴一些正视弱点、促进人际关系的具体方法，如《登天的感觉》、《性格影响力》、《九型人格》、《人性的弱点》、《待人技巧》等。

##### ③、优秀人物的传记

让学生读一些优秀人物的传记，使他们在钦佩杰出人物伟大品格、非凡意志、辉煌人生的同时感到自己心灵的震撼与净化，这是对中学生的一种积极的性格培养和人格教育。如：《列女传》、《名人传记》等

#### 3、学习

学习是一个永远的话题。时代在发展，我们在进步。心理学的发展更是一个动态的发展过程。了解和掌握不同阶段学生的心理特征；不同阶段学生呈现行为模式；行为模式产生的原因等，在谈话中如何倾听；如何实施同理心；如何做到真诚、尊重等。都是一个长期学习和实践的过程。

做一名优秀的教育工作者，不是难事也非易事。现代化的今天，做一名优秀的教育工作者，教和育都需并行。引用魏书生老师一句话：尽责助人是享受，包容感恩是快乐，师者当是多面手，并非只是传道解惑。做一名优秀的教育工作者，同时也是一名出色的心理学者。

#### 参考文献

- [1] 岳晓东. 清华大学出版社. 《心理咨询基本功技术》  
[2] 孟绍兰. 北京大学出版社. 《普通心理学》