

新时期的中学生心理健康教育

尹良

(邳州市明德实验学校 江苏 邳州 221300)

[摘要] 结合实际,对新时期的中学生心理健康教育内容进行分析。首先阐述了新时期中学生的心理健康现状,其次全面的分析了提高中学生心理健康主要方法。希望通过相关观点的提出后,可以给同行工作人员提供帮助。

[关键词] 新时期;中学生;心理健康;教育

0 引言

自进入二十一世纪以来,伴随着我国市场经济的全面繁荣,时常竞争不断延伸波及到社会各个领域,甚至于影响到了校园中的中学生,不仅有来自家庭的期望,而且社会和学校对其的殷切期待都使得他们的压力极为繁重,由此也就出现了诸多中学生陷入心理困扰的案例。心理健康成为了时下快节奏生活的主要问题,特别是对于涉世未深的中学生来说,心理健康就显得更为重要。作为一名教育工作者,如何在具体的教育教学过程中科学地处理和应对学生的心理健康问题,已经成为了当下教育工作者最为关注的课题。

一、新时期中学生的心理健康状况

借助于对笔者从事工作的学校学生的抽样调查获悉:中学生主要的心理矛盾,主要集中在以下几个方面:

其一是愿望未能与心理预期保持协调。心中有着美好的愿望和理想,希望成为一个博学多识受人尊敬的人,然而却不愿为之付出等价的努力,这是当下诸多中学生的共同心性。由此可见,他们所向往的是一种不需要付出艰辛的努力、触手可及的荣誉和享受,如此也就出现了以上所述的矛盾和差距。

其二则是心理封锁与渴求理解之间的矛盾。随着自我意识的发展,中学生更多的将注意力集中在了自我的内心世界,与此同时在自我社会经验不断丰富的前提下,他们逐渐地意识到人与人之间存在的差异。人际交往之中他们更倾向于与知心的朋友倾吐心声,而对长辈们则缄默不语。

其三则是独立意识与依赖心理的矛盾。伴随着年龄的增长,中学生渴望独立和自由的奔跑,对于父母的说教开始变得方案和厌烦,对于学校的管教也表现出逆反心理。他们已经开始出现自我的判断标准,对于其他人的观点不再是深信不疑而是充满质疑的态度。就理论层面来分析,一方面他们对于独立自由充满着渴望和激情,另一方面他们的情感又极易受到外界环境的影响,或是冲动或是激愤,一个很小的成功都会带给他们巨大的成就感,而相应的一次小小的挫折也会使他们一蹶不振。由此可见,情绪和情感的极性运动是中学生心理状况的主要表现,进而使得情绪爆发时不能沉静地应对和处理。

其四则是成才欲望与厌学心理之间的矛盾。中学生都希望成为家长心目中的好学生,将来成功成才功成名就。然而在学习的过程中,他们又感到学习的吃力,面临着长久的学习压力而不能长久地坚持,这样也就出现了渴望成才但成才的道路过于艰难的矛盾。总而言之,中学生的心理矛盾是极为复杂的,而其产生的因素也是多方面,不仅又生理的、心理的,同时社会方面和家庭方面等极易促使这样的心理矛盾的出现,在具体教学的过程中,相关的教育工作者要重视这些矛盾,从而在相关的教学工作有针对性地予以科学处理。

二、提高中学生心理健康的主要方法

通常情况下,有些中学生的心理问题会随着学生年龄的增长以及阅历的丰富或是各种客观和主观因素的变化而逐渐消失;然而有些则必须要借助于专门的教育或是训练,在掌握心理调整方法的基础上才能有效克服。就当前中学生心理发展的整体情况来看,如果单纯地依靠传统的教育方法则很难达到理想的效果。笔者就自身的教学实践,提出了以下几点中学生心理素质提升的主要方法:

(1) 开展形式多样、生动活泼的心理健康教育。心理教育的开展不应局限于形式,可以是严肃性的讲座和教育课堂,也可以说轻松欢快的心理健康游戏,或是借助于广播、电视等宣传工具等,从而为中学生更为便捷高效地接受心理健康教育提供保障。

(2) 开展心理健康教育教师的培养。就当前的心理健康教育情况来看,心理咨询是最为普遍的方式,为此学校应重视心理咨询老师的培训和培养,从而为相关的教育提供基础的支持。

(3) 在学科教育中渗透心理健康教育。众所周知,课堂才是教育教育的重要平台,而中学生的诸多课程都涵盖有心理健康教育的内容和因素,为此学科教育的教师应关注这方面的内容,积极地深入和挖掘相关的教育资源,从而将学生的心理健康教育融汇到学科教育当中,以达到润物细无声的效果。例如,历史课堂中英雄人物的坚强意识和丰功伟绩、语文课文中人物的心理描写和神情姿态都有助于学生心理健康的发展。值得注意的是,在学科教育中将心理健康教育理念应用,需要按照学生的特点进行合理的选择教育方式,从而切实的将学生的心理健康提升。

(4) 借助于体育或是音乐和电影等娱乐手段来达到学生心理健康的目的。体育对于激发个人的意志和培养竞争意识来说极为有效,同时也是培养合作意识和增强体质的主要方式。而音乐和电影在影响学生情感方面的作用也是极为显著的,并能对学生心理的触动以及温存的体会起到极大的激发。正是由于其在情感方面的显著功效,因而在中学生的心理健康教育中被委以重任并被广泛运用。

(5) 与家长联通,使家长在学生心理健康教育中承担更为重要的角色。最好的教育来自于家庭,为此学校要定时地举办各种形式的家长学校活动,以帮助家长更为全面地了解自己的孩子和为自己孩子得健康成长提供最为全面的家庭守护。最为关键的是让他们掌握科学的教育方法和关注孩子早期人格的培养,尤其是关于孩子独立性和自制力的训练,从而使家校联合达到对学生全方位地紧密衔接的心理健康教育。

三、结束语

如今的社会发展,社会大众更为关注科学合理的教育,而其中心理健康教育更是被放置到了极为显著的位置。如何更为科学合理地保障中学生的心理健康教育成了当下教育工作者的主要课题,而要达到这样的目标,不仅要注重方式的调整和革新,还应将家庭与学校联合起来,从而更为全面地推动中学生的心理健康教育。

参考文献

- [1] 张巽璐子. 中小学心理健康教育的积极取向[J]. 现代职业教育, 2018, (2): 217.
- [2] 田蜜, 邓铸. 论中小学心理健康教育的积极取向与资源整合[J]. 渭南师范学院学报, 2016, 31(12): 51-55.
- [3] 董兰兰, 焦树国, 王贞. 刍议积极取向的学校心理健康教育[J]. 致富时代: 下半月, 2011, (11): 183-183.
- [4] 薛霞霞, 石梅. 积极取向的大学生心理健康教育路径探索[J]. 延安职业技术学院学报, 2016, 30(5): 36-38.
- [5] 宋玉冰, 张海燕. 论积极心理学取向的高校心理健康教育[J]. 中国成人教育, 2010, (11): 53-54.