

探究中学教学中学生心理健康的培养

范伟华

内蒙古锡林郭勒盟蒙古族自治县

[摘要]新时期以来,学校的任务已不再是只关注学生的成绩,更多关注学生的全面发展,当前多数中学生的精神状态不佳,其精神问题每年都在增加,中学生心理健康状况不容乐观,学生心理问题日益突出,为了学生的良好发展,应把教学重点贯彻到中学生心理素质提升、身心和谐发展的全方面。

[关键词]心理健康;中学生;对策

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.2355

引言

中学生作为国家未来发展的主力,其心理问题已引起了整个社会的高度重视,目前,由于青少年的青春期发育、学习压力、自身生理状况、人际关系等方面的问题日益突出,使得他们长期处于抑郁、焦虑和烦躁的亚健康状况,对他们的身心健康构成了极大的危害,作为一位老师,不仅要发挥好课上的教学任务,还要充分认识学生的心理生理特点,培养良好的心理状态。

一、中学生心理健康现状的研究

信心是衡量一个人能否在特殊环境中取得胜利的一种方法,学生的自信往往来自平时的学习和生活所累积的知识,在初中生的自信心遭受挫折时,要找到问题的根本所在,找到问题的成因,从而找到问题的答案。这样才能让初中生心理健康发展。初中生更容易自我贬低,初中阶段的孩子,由于身体原因,身体瘦小,心理不成熟,要比成人更敏感和易受伤害。因而,不少学生在发展的同时,往往会出现一种自卑感,这不仅是因为他们对某些事情的误解,更是因为他们自身的敏感。在一定程度上,所谓的自我贬低就是指初中生对某些事情的理解不够,觉得自己不如别人,这是导致学生产生低人一等的原由,许多学生在与人的交往和学习过程中都存在着一定程度的自卑感,而这种自卑感又会给初中生带来不良的影响。初中生更容易患上抑郁,中学生的抑郁症是一种复杂的心理问题,中学生的忧郁症受家庭环境、学校环境和教师等因素的制约。在初中,学习作为学生的一个主要的工作,但这并非是人生的全部,而学生不能明白这个道理,他们认为学习成绩就是全部,所以在每次的测验中,乃至课堂练习中,同学们都会承受巨大的精神压力,而他们的教师和同窗的话语也会对他们产生作用。当然,在家里也是一样,许多父母都不善于表扬自己的子女,他们都期望自己的子女有一个好的未来,但这却会让自己的子女承受巨大的心理负担,学生们生怕被家长们埋怨,学习稍微不好,就会被当成一个不听话的孩子。以上种种原因导致了初中生的抑郁症在我国持续滋生和发展。

二、中学生面临的心理问题来源

(一) 学习负担过大的精神负担

当前,中学生每天不仅要承担这高负荷学习的压力,还要承受着父母之间的竞争和老师过高的期望,使他们产生了巨大的精神紧张,片面追求升学率、考试排名次、搞题海战术等等,这些都使学生整天处于智力超负荷的高度紧张状

态中,致使他们神经衰弱、失眠、记忆力减退、注意力涣散等等。他们害怕自己不能满足被人的期望,害怕被别人挤下“尖子生”的名次,害怕家长和师长的指责,而当他们未能达到预期时,他们不能如愿得到自己的成绩往往会陷入自责。从而产生厌学心理,厌学问题不但在学习成绩较差的学生中出现,而且部分优秀学生也存在着厌学的倾向。

(二) 人际关系不和谐

目前中学生大多是独生子女,他们的自尊心极强,不愿意其他人干预自己的人生,拒绝老师和家长的善意批评和援助,故意背离老师,和父母产生矛盾,这让中学生和老师、家长之间的感情联系变得越来越少,“代沟现象”也变得更加突出,时间一长中学生就会变得孤独冷漠,而且在交友上,学习任务越来越重,竞争越来越激烈,同学之间缺乏了交流和沟通所以一部分中学生也常常因为处理不好与朋友之间的关系而感到苦恼。

(三) 不良行为的引导

初中学生缺乏社交阅历缺乏自我辨别的力,易模仿易交朋友性格不好一旦同龄人群体被负面保守观念渗透就会很快传染扩散形成错误世界观出现行为不良的行为如打架抽烟酗酒逃学离家出走、自杀等。

(四) 家庭环境的影响

从教育实践中笔者深刻体会到家庭环境的好坏与孩子健康心理素质的形成关系极大,不当的家庭教育会产生各种消极现象。父母对子女的期望值过高,一旦达不到要求,不是训斥就是喋喋不休的唠叨,使亲子关系疏离使一些孩子产生压抑、孤独、逆反、封闭等心理障碍。

三、面对中学生心理问题应采取的措施

(一) 寓心理健康教育于学校各学科教学之中

心理健康教育和学校教育教学是相互依赖、相互促进的。各学科教师都需转变教学观念,多给学生一点爱,创造和谐的教学环境,在学生遇到困难时,主动关心帮助他们,培养他们克服困难的勇气,教给他们克服困难的方法。《新课程标准》把注重培养和激发学生学习的积极性和自信心作为基本理念之一,同时也特别强调“教师应在教学中,不断激发并强化学生的学习兴趣,并引导他们逐渐将兴趣转化为稳定的学习动机,以使他们树立自信心,锻炼克服困难的意志,认识自己的优势与不足,乐于与他人合作,养成和谐和健康向上的品格”

(二) 构建和谐和谐的师生关系

教师要改变教育理念，将从前的“以效果为导向”转变“以过程为导向”，重视过程的作用，目前，对于中学生的思想工作与其自身的能力和能力的密切相关，应从加强其人文素养、持续有效地进行教学、增强个性修养、赢得学生的信赖等方面入手。开展心理健康工作的主要对象是学校的老师，在影响高中生的心理健康发展的众多因素中，教育是主要的力量，而这些力量主要是通过教师来实现和实现的。毫无疑问，老师的教学质量是决定学生心理健康的关键，所以，在强化职业文化的基础上，教师要不断地提升自己的精神品质，通过培养自己良好的自我意识，培养学生的积极心态、积极的个性，维护和提高他们的精神状态，学校要注重师资力量，定期安排学生参与集体学习，让他们对自己的思想状况有所认识，从而更好地进行平时的心理教育，老师要想成为一个优秀的老师，就必须不断地向自己的孩子们做一个好的表率，学校要从加强师资队伍建设和加强思想道德建设等方面入手，老师要从观念上改变，以平等和爱心对待每一位同学。不能用指手画脚的语气来控制他们，要严肃地对待师生，尽量让他们的需求得到合理的解决，老师要擅长使用“语言”和“肢体”等非语言的语言，以表示对他们的认可。比如：言语上的勉励、夸奖、赞赏的目光、点头的肯定等。因此，老师要做到对自己的孩子负责任，对自己的孩子也要真心对待，这样，老师就会得到他们的关爱和信赖，只有如此，老师和学生之间的联系才会更加紧密。

（三）在课堂上应采取多种教学方式，

在课堂上要适当地安排、改变教学内容；二是要打破传统的教学方式。在教育教学中，要结合的竞争性、娱乐性、趣味性等多种教育方式和手段，让课堂变得更加丰富多彩，从而提高学习的积极性，在课堂上要适当运用小组学习的方法以此来培养学生的主动交流能力，初中生应学会与他人交流，通过人际交往可以减轻他们的忧郁情绪，在中学生中，情绪低落是一种非常常见的情绪，当与人交流时这种情绪能够稍微减轻，但是部分学生不会与人交流，我们可以以课堂教学为主导，以讨论学习相关问题内容为内容引导学生互相交流，为他们创造一个良好的交际环境，以帮助他们战胜沮丧，从而获得一个健康的心态。

（四）培养中学生积极健康的自信心

中学生要树立乐观、自信的心理，这既需要老师和学校的努力，也需要中学生自身努力调整好自身的状况，在其学习和生活的过程中能够正确处理外部的各种因素对自己的作用，使自己的自信达到巅峰。要做到以一种积极的态度学习，让他们在学习和生活中保持良好的学习态度。学生和教师要主动为中学生营造良好的心理健康环境，切实做好中学生的思想工作，使其形成全面、良好的自我认识，在课堂上良好的外在条件指导下，中学生的自信会逐渐恢复到正确的自我认知和人生态度。

（五）引导中学生逐渐战胜自卑感

自卑感是每一个人都有，在这种心态下，要主动地寻求自我解决的方法，战胜自卑。初中生要想在学业上展示自己，必须战胜自己总是认为自己低人一等的心态，并使自己

处于一个健康的心态，克服低落的原因在于：中学生要勇于迎接将来的挑战，战胜学习上的种种难题，使他们能够在生活中时时展现自己的能力，老师要在课堂上提出一些有些难度的问题并提问中等生，循循善诱，让他们能在教师的引导下解答问题，让他们对自己充满信心。

（六）将专业知识与心理健康教育相融合

学科教育重视对学生的基本素质和全面素质的培养，精神健康与其自身素质息息相关，在一定程度上也是学习过程重要的一环，每一门课程中我们都必须要求教师寻找其积极地方面并放大，在学习过程中渗透给学生积极地心理状态，比如在语文学习中，我们通过课文的学习，来告诉学生们拥有积极地心态能够解决许多难题，在课程中，教师应充分发挥课堂与师生互动的作用，以提高学生的基本素质，教师要及时了解和掌握初中生的精神健康状况，并对其进行有效的引导。要想有效地解决初中生的思想问题，必须将专业教育与心理卫生教育有机地联系在一起，培养出一种积极的态度，不同的学科对初中生进行精神健康的影响是不一样的，各科老师要根据自己学科的内容渗透给学生积极地心理状态，培养他们良好的心态。

（七）积极推进初中生心理健康与社会实践

人对客观事实的认知和反应，常常是通过日常的活动而产生的，学生能够在不同的活动中，包括：学习、志愿者活动及社区活动等汲取知识。鉴于青年学生的活力和兴趣爱好等特征，必须对其进行有效的实践活动，以促进其养成与社会需求相适应的健全个性，在学校可以通过广播、校报、知识讲座、心理咨询室，座谈会等方式，向学生提供心理健康的帮助，以此来加强对初中生的心理健康教育，从而提高他们的抗压能力，获得更健康的心理，学校可以在活动中为学生们创设良好的交际环境，能够让学生缓解心中的压抑和焦虑，培养学生宽阔的胸怀和乐观的心态，教会他们学会控制情绪，了解自己、悦纳自己并体谅他人，在学校内，还应该增设各类体育及休闲运动设备，让同学在紧张的课业中得以休息，学校不应该只关注学生的学习，身心的健康更应是我们关注的重点，我们要使同学们不再一味地追逐考试的分数，而是在良好的学习环境下充分享受学习的乐趣。

五、结论

高中生的心理健康工作不是一蹴而就的事情，而是一个需要学校、家庭和社会共同参与的复杂而又困难的工程。根据目前中学生的思维心理特点，通过优化教学方式、措施，实施有效的心理健康指导，有效地开展心理健康教育，从根本上杜绝和根治中学生心理问题，从而达到身心健康的目的。

参考文献

- [1]钟世显. 历史教学中学生心理健康的培养[J]. 中学政史地: 教学指导, 2010(12): 2.
- [2]孙秀玲. 浅析情感体验式教学中学生心理素质的培养[J]. 神州, 2014(5): 1.
- [3]李常军. 困扰中学生心理健康教育的因素及发展对策探究[J]. 新一代(下半月), 2017, 000(003): 72.