

# 如何提高学生心理健康教育

王冬梅

河间市教师发展中心

**【摘要】**加强学校心理健康教育是当前新形势下学校教育改革的新视角,对于教师来说,心理健康教育是一门博大精深的课程,是一门必修课。当然,如果学生想要开展心理健康教育,就需要配合一定的课程和心理咨询设施。然而,在这些环节中,运用心理学理论科学地指导学生,关爱学生是一个关键环节,做不到这一点,是违背教育规律和目的的,也不可能成为一名称职的班主任学生所爱。教师只有倾注对学生的真爱,才能更好地塑造、净化学生的心灵,才能让学生更好地掌握科学文化知识。只有在教师“真爱”的培养下,学生才能更加积极地参与学习,这是开展心理健康教育不可或缺的方法和手段。

**【关键词】**心理;健康;教育

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.676

目前,我国“应试”教育正在向素质教育转变,这正是为了适应21世纪对人才的需要而进行的改革。素质教育是面向全体学生,是全面提高学生的素质的,学生素质包括思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质等。

## 一、心理健康教育的解读

### (一) 心理健康教育的内涵

简单来说,心理健康教育就是教师通过教育向学生灌输正确的人生观和价值观,使学生的心灵逐渐得到启迪,从而树立正确的思想,塑造良好的品格。

### (二) 心理健康教育的重要性

教育是一种成长,帮助所有学生拥有积极、阳光的心态,促进他们成功、快乐地成长,全面发展。心理健康教育是文化教育之外的另一项重要课题,加强心理健康教育是提高社会观念和社会精神的重要举措。

### (三) 心理健康教育的现状

心理健康教育是“心”的原因,但目前我国心理教育工作太多只存在于形式,就像蜻蜓,点对点,不够深,没有真正影响学生的心,学生真正影响和感染了正确的教育理念。

### (四) 加强心理健康教育

(1) 充分理解学生。心理健康教育最重要的是师生之间的沟通 and 理解,所以一定要通过沟通充分了解学生的心理需求和诉求。每个人的成长过程中都有矛盾和动荡,例如青少年认知能力强,自我意识发展迅速,情绪丰富而不稳定,开始出现许多成人需求和心理抗拒。教育工作者应对青少年的行为表现进行理性分析,找出青少年心理问题的症结所在,并进行适当的干预。同时,针对不同青少年的不同心理问题,我们应该互换角色,设身处地的站在青少年的立场上,花更多的时间关注他的个性和心理特点,用耐心去改变青少年的心理问题。

(2) 注重教育方法。在心理健康教育工作中,心理指导教师必须采取适当的方法,才能使心理健康教育的目标得以有效实施。我们要学会通过倾听来接受学生的心理观念,并对其进行有效的引导,使学生被自己的心所说服,容易认识和接受心理健康教育。心理健康教育必须遵循“无条件、积极、真诚关注”的原则,避免“主观臆想和粗话”。

## 二、学生心理健康问题现状分析

首先,有些学生容易情绪波动和极端。当他心情愉快,学习热情高涨时,与其他同学相处融洽;当其情绪烦躁、忧郁时,学习热情低落,与他人相处困难,无故与老师、家长发生矛盾,甚至出现逃学、打架、斗殴等现象。第二,意志力薄弱,学习不够努力。今天的学生生长在物质条件优越的社会环境中,没有遭受过任何的苦难,他们中的一些人不努力学习,学习惰性。克服懒惰是今后班主任心理教育的主要内容之一。第三,一些学生自私和狭隘。毕竟,学生是未成年人和孩子,所以我们不可能对他们期望过高。此外,一些学生来自单亲家庭。他们性格的形成受许多因素的影响,但必须遵循正直的原则。还有一些自高自大,在课堂上任意渲染渲染自己优越的家庭条件,助长了学生心理之间的恶性比较,手机、电脑、房子、衣服、学习用品,甚至汽车

都成了学生的比较对象。有少数学生属于自卑感,这类人比较孤僻,不合群,优柔寡断,是的。第四,青春期综合症。表现如下:

(1) 学生进入青春期后,随着身体发育的发展,心理也发生了变化。有的学生有情感纠葛,情绪变得烦躁易怒,有时感到孤独、忧虑、抑郁,又称青春烦恼;②从一段时间后不久就失去了学习兴趣和意志,不能发挥课堂精神,称为青少年抑郁症,以及青少年幻想和所谓的“早恋”问题。虽然这些主要心理问题的成因十分复杂,但由于学生心理的变异性 and 可塑性、过渡性和动荡性等特点,所以只要班主任正确引导、支持、帮助和教育,这些学生所谓的心理问题可以得到纠正和调整。

## 三、营造良好的心理环境是保障学生心理健康发展的需要

第一,创造优美的校园环境。学校是学生的第二个家,学生从学校不知不觉地接受教育和影响,因此,优雅、干净、文明、舒适的校园环境能给学生“润物细无声”的良好心理影响。画廊、名句、校风校训,以及各种宣传窗口,给学生以美的享受和理性的思考。学生在蜿蜒的楼阁中阅读,这些文化景观总是触动着学生的感官,使学生受到美的影响和道德的感染,教育中寓教于乐,自觉形成积极向上的态度。第二,开展心理咨询活动。学生的心理健康问题越来越严重。很多学校都设立了心理咨询室,有的学校还配备了专职心理咨询师。学生可以通过协商、倾诉和发泄来缓解心理压力,解决心理困惑和矛盾。学校心理咨询师要给予辅导学生温暖,引导他们自我规范,还要详细了解辅导学生,尊重、了解学生,保护学生的隐私,既要谈学生的人,也要做学生的咨询师,努力消除学生的心理障碍。许多学生需要帮助。学校除了寻求心理咨询师的帮助外,还可以开设心理健康课程,举办心理健康讲座,组织各种心理健康教育活动等。

## 四、教师是实施心理教育的主体

第一,建立民主平等的师生关系。心理健康教育要充分渗透到学校教育的全过程,也就是说,心理健康教育光靠几个专职教师是不够的,必须要有广泛的教师参与。教师应遵循以人为本、以学生为发展的原则,不断更新观念,不断改变教学方法,尊重学生,缩短师生心理距离,使学生心理得到健康的调节。当老师视学生为知心朋友时,要加强师生之间的沟通而理解,学生喜欢你的课,学习兴趣、学习成绩都能提高;与教师关系密切,可以增强学生的归属感和自信心,培养人际交往能力,有利于学生情绪状态和人格的改善,身心的健康发展。第二,改变评价方法。学生的自卑心理主要来自教师对学生的主观评价。有的教师受主观感受的影响,偏爱成绩优秀的全优生,天生对中低生漠不关心,对后进生否定,这无疑给学生带来了很大的心理压力和负面影响,很可能使许多学生产生自卑,甚至对学生的自尊产生消极影响,自信会产生不良影响,严重影响学生的身心健康。

加强学生健康心理的形成,离不开教育者的健康心理和健全人格。教师良好的人格素质可以促进师生之间的和谐沟通,使每一个学生都能轻松体验到学习成功的快乐,有利于学生心理健康发展和良好人格的形成。因此,关注教师的心理健康与关注学生的心理健康同等重要。教师要有正确的心理健康观念,学会自我

(下转第1367页)

助,并据此组织不同类型的团体,指导他们参与学习的探索,从而达到学习的目的。在建立研究组的过程中,通过对学员的能力、学习水平和学习习惯的全面考察,建立4个人的学习团队,分别安排2名中等生、1名优生和1名潜能生。在课堂上,学生要以问题为中心进行讨论,通过学生和老师的协作来提高学生的讨论和交流。“合作”是协作学习的重要特点,它要求学生在课堂上进行协作,从而获得对所学的知识的理解和运用,从而促进他们的学习和协作,达到教育目的。

(三)巧用信息技术,如电子白板、智能课堂等进行教育

多媒体技术是当今信息技术飞速发展的结果,能够将网络和我们的紧密相连,它不仅了解网络上的新鲜事物,更重要的是也可以解决教师的学习需要,这是一种很好的学习手段。然而,目前我国中学教师对多媒体技术的运用还处于一个较大的误区。许多教师由于不熟悉网络,或是对电子白板、智慧教室等现代化电子仪器的运用不够清楚,因此在教学中运用多媒体教学时,往往会感到不知所措。因此,我认为学校应该经常举办有关的课程,邀请专业的多媒体技术和教育专业人士为教师讲解多种媒介技术的应用和常用的工具,从而提升教师的教学能力,并促进教师的学习。这些老师也要努力提升自己对信息技术的运用,提升自己的教学质量。如果有可能的话,可以举办诸如微课创作竞赛等竞赛活动,并鼓励教师开发优秀的微课、课件,并指导教师运用高技术进行教学和教学。学生对于视频图片的注意力要大于听读,为建立生本课堂,使用多媒体教学是必不可少的一部分。

(四)构建教师专业素质提高

在新的高考时代,老师既担负着传统的教育使命,又因为承担了教师给每个学生都提供一个终身的发展目标重大历史责任,所以,拥有一个全面发展的和综合发展能力的高素质复合型的教师,是我们培育出具备学生全面发展能力人才至关重要的基础。在要求学校进一步强化党委对学校师资队伍正规化建设工作

的组织领导责任的同时,也强调要长期持续深入地组织开展各种专题研究、教学案例研究分析和实践教学研讨,教育教师不断地运用新的教学成果,不断地更新着自己的教学观念,以此来为教育下一代助力,过去的教师多半没受过现代化教育,一味地保持着应试第一的想法,这在现今的生本课堂是行不通的,这些教师应该改造自己的想法,跟上时代的发展步伐,建立一个新时代新高考背景下以人为本的人本课堂。

结束语:综上所述,在新的高考中,有些学科是由考生自主选择的,他们根据自己的长处兴趣选择,因此,课堂授课的效果是十分关键的,教师不应像过去一样满足于传统的生本课堂,应该转变老师的教学方法以及改变学生的学习方法,要让学生在课堂上真正地学到知识,感受到学习的乐趣。这要做到以人为本,就要做到以丰富课堂,提高同学对所学知识的运用,要让课堂的内容更加的丰富,要把课堂的教学内容紧紧地抓住,这样才能让学生的学习有长足的进步。

参考文献:

- [1]尹国东. 四步教学框架,践行生本课堂[J]. 中小学班主任, 2021, (24): 15-16+20.
- [2]杨凤秀. “小先生制”在生本课堂中的逻辑起点与操作范式[J]. 求知导刊, 2021, (51): 43-45.
- [3]张静波. 践行生本理念 提高教学效率[J]. 河南教育(基教版), 2021, (12): 57.
- [4]陈娣. 构建“生本课堂”策略微探[J]. 小学教学参考, 2021, (33): 36-37.

基金项目: 本文系邢台市教育科学“十四五”规划一般课题《新高考背景下普通高中生本课堂低效成因及矫正策略的研究》的研究成果。(课题编号: 2101162)

(上接第1365页)

认识和缓解心理问题。

1. 明确造成教师心理问题的原因。目前,教师的心理问题主要是由于繁重的教育任务,自身的心理负担。除了教学的压力,还有社会生活的压力。此外,教师之间还因先进等级等原因。人际关系会出现紧张,来自社会对教师的高标准、严格要求等,使教师的心理问题开始显现。

从教师自身解决教师心理问题。①教师要自律,树立正确的教育观和学生观,加强与学生的交流与沟通,与学生成为朋友。②教师应注意提高自身修养,加强学习,掌握相关心理学和心理健康教育知识,全面提高自身素质,及时有效地调整自己的心理状态。教师应具有宽广的胸怀,乐观的性格,良好的修养,以积极的态度处理工作和生活中的问题。③教师要学会放松,工作与休息相结合,工作与休闲相结合,利用闲暇时间参加户外活动,放松身心,缓解压力,使身心和谐。

从外部解决教师心理问题。全社会应该尊重教师职业,提高教师工资,满足教师的合理要求,提高教师的声望,为社会培养更多的人才。②校园是教师工作的主要场所,学校领导营造温馨和谐的校园环境,使广大教师工作积极性空前高涨。③加强尊师爱生教育。要建立良好的师生关系,拉近师生之间的感情。教师热爱学生,可以使学生的心理发展更加健康;学生对教师的爱会促进教师健康心理的形成。

五、学校心理健康教育的实施

心理素质在未来公民素质结构中占有重要地位。道德、心理素质是整体素质结构的重要组成部分,开放的学习态度、学习新事物的能力、探索未知的能力、对他人的乐观态度、自尊和尊重他人等都是心理素质,其次,心理素质是其他品质的基础和载体,心理素质和道德的关系质量,如果学生缺乏人际交往能力,他将因为缺乏沟通,很少有机会体验他人的爱,

并鼓励他人的感情,所以很难形成一种关心学生的良好品德、乐于助人的心理,实施心理健康教育,不仅可以帮助学生增强克服心理弱点的勇气,而且可以掌握有效调整心理过程和状态的方法,自觉提高心理素质,为学生培养其他方面的素质准备基本条件。

1. 心理健康教育应重视人的发展。学校心理健康教育是帮助学生认识自我、认识环境,促进学生的成长和发展。心理健康教育应高度重视学生个体发展的内在要求,心理教育的对象不是问题,即使是帮助学生解决选择职业、情感和人际关系等问题,但最终目的是帮助学生解决问题,发展学生的自我控制、自我调节能力,提高他们的心理素质。

2. 心理健康教育应注意学生的个体差异。要培养学生的能力,就必须了解学生的个体差异,并根据每个学生的个体身心状况采取不同的教育措施。心理健康教育重视对学生个体差异的了解,重视学生各方面信息的积累,有助于解决个人特殊问题,充分发挥固定性,有利于素质结构的改善。积极开展心理健康教育,是我国多年来教育改革与发展的结果,也是进一步深化教育改革、实现素质教育转型的客观要求。《中国教育改革与发展纲要》明确指出:“基础教育是提高国民素质工程”为中小学必须通过“应试教育”全面提高国民素质的轨道,面向全体学生,提高学生的政治思想道德素质和文化科学素质,身体素质心理素质,促进学生全面发展。

参考文献:

- [1]俞国良、金东贤、郑建君,教师心理健康评价量表的编制及现状研究[J]. 心理发展与教育, 2020, (03).
- [2]吴梦云,中学教师的职业压力与心理健康的关系研究[D]. 华中师范大学, 2019. (02)