

对于开展中学生心理健康教育课程的必要性的研究与建议

李雷

(吉林省白城市第三中学 吉林 白城 137000)

[摘要] 中学时期是学生心理和生理发展都较为迅速的时期,在这一时期对于中学生开展必要的心理健康教育,可以减少学生精神压力,也会使学生正确看待所遇到的困难和问题,提升其处理应激事件的能力,有利于中学生的身心健康。本文阐述了开展中学生心理健康教育课程的必要性的研究与建议,以供参考。

[关键词] 中学生; 心理健康; 必要性; 建议

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.896

中学生的年龄较小,心智也没有完全成熟,其缺乏判断是非的能力和丰富的社会阅历,而中学生难以抵抗社会中的各方面诱惑,就会严重影响中学生的身心健康。因此中学教师应认识到开展心理健康的重要性,并针对中学生的特性采取科学、合理的措施,以促进学生的发展。

一、中学生常见的心理问题

(一) 以自我为中心,心理承受能力较差

现阶段很多中学生都是独生子女,其在父母的溺爱中长大,他们养成了自私、矫情等不良的性格特征,导致他们的心理承受能力较差,在遇到困难和挫折的时候容易产生较大的压力。而如果没有家长和教师的帮助,他们心理负担就会慢慢增加,在积累到一定限度的时候就会情感崩溃或者失控,就会使中学生产生心理困惑,严重影响中学生的身心健康。

(二) 难以融入群体

中学生已经步入了青春期,他们在这段时间内心理和生理都有较大的变化,他们逐渐开始注重打扮自己,通过各种配饰去提升自己的个人品质,但是有些中学生缺乏自信,他们会对自己与班级同学的不同,并且会对自己的缺点产生严重的自卑心理。而且他们也不主动去与其他学生交流沟通,导致其与其他学生的关系一般,这样就会导致中学生难以融入群体。

二、开展中学生心理健康教育课程的必要性

(一) 满足中学生健康成长的需要

学生在中学时期的生理和心理都发生了较大的变化,男女身体的特征也会逐渐明显,学生的自我意识发展较快,其对于自我也有了较深刻的认识,但是由于其心智发展不成熟,容易受外界不良因素的影响,这样可能会导致中学生步入歧途。而且中学生的自我批评能力较差,没有及时改正自己的缺点。而教师应当开展心理健康教育活动,帮助学生正确认识自我,促进他们不断提升知识水平,实现自我统一,满足了中学生健康成长的需要。

(二) 帮助中学生塑造健康的人格

中学生的人格受多重因素影响,包括成长环境、自身的学习能力、教育环境等因素。而中学生塑造健康的人格可以使其更好的在社会上生存,为其更好的发展奠定良好的基础。中学教师开展中学生心理健康教育活动可以让学生在教学环节中学习心理健康知识,在生活和学习中学习正确的思想观念和行为习惯,同时也会在观看新闻的过程中倾听正确的行为道德评价标准,这样青少年就会在实际生活中根据自己的知识水平和经验去判断是非对错,从而不断规范自己的行为,养成良好的行为习惯,增强其处理应激事件的能力,促使中学生塑造健康的人格,促进中学生的良性发展。

(三) 提升中学生的社会适应能力

中学教师开展心理健康教育的目的就是要提升学生的社会适应能力,教师在教育活动中向学生讲授健康知识,鼓励学生以积极、轻松的心态去面对困难和各种应激事件,提升其社会适应能力,中学生根据实际情况对问题进行探究、分析并提出合理的解决办法和措施。而教师更应当注重积极引导中学生不断调整自己的心态,不断学习科学知识和心理健康知识,这样才能不断适应复杂多变的社会环境,减少心理压力,促使中

生健康成长。

(四) 促使学生正确认识自我

学生在中学时期身体和心理就会出现较大变化,男女身体的特征也会逐渐明显,有些学生就会产生较多的困扰,而有些学生心理也出现了较多问题。中学教师在开展心理健康辅导的过程中注重培养学生的自我认识和自我教育的意识,促使学生正确认识自我。

三、对于开展中学生心理健康教育课程的建议

(一) 教师定期开展心理健康辅导和情感交流

教师定期开展心理健康辅导和情感交流是重要且必要的一项教学工作,这可以使中学生树立正确的观念,养成良好的行为习惯,塑造健康的人格,不断促使中学生健康成长。而中学生接触最多的就是教师,因此教师应当发挥其积极作用,为中学生营造良好的成长环境。教师应当定期开展心理健康辅导,在与中学生的沟通过程中了解学生的所思所想,了解中学生现阶段在学习和生活中所遇到的困难,而对于性格内向的中学生,教师可以鼓励其以书信的形式和教师进行沟通,教师在了解学生所遇到的情感问题和学习问题等具体内容后,制定合理、科学的解决措施,在必要的时候也可以为学生提供必要的帮助,教师引导学生积极主动的面对困难,养成良好的行为习惯,减少中学生的心理压力。学生在沟通中加强与教师的交流和沟通,同时也有利于教师对中学生展开系统的心理辅导,减少学生的心理负担,有利于为学生营造良好的成长环境。

(二) 家长配合

教师在对中学生进行心理辅导的时候家长应当配合教师谈谈学生自身的性格和兴趣爱好,或者学生在家里面的具体表现,这样有利于教师和家长在相互配合中准确、详细地了解学生的行为表现和心理特征,有利于有效的实施心理辅导。

而家长也应当在中学生出现心理问题和情感问题的时候积极配合学校和教师的工作,在必要的时候家长根据学生的自身身体和心理状况,带其去医院接受系统的心理治疗以及身体健康的治疗和恢复,这样可以使学生及时接受治疗,尽早恢复健康。

四、结语

学生在中学时期的生理和心理都发生了较大的变化,其自我意识发展较快,但是由于中学生自身的发展特性导致其容易产生较大的生理压力,而且也缺乏处理应激事件的技巧和决心,他们不能积极面对困难,有时还可能情绪失控,影响其健康成长。教师应当及时开展心理健康教育活动,提升中学生的社会适应能力。

参考文献

- [1] 郭本鹏. 对高中开展心理健康教育工作的必要性[J]. 华夏教师, 2019, (19): 85-86.
- [2] 朱燕. 中学生心理健康水平提升策略[J]. 学周刊, 2021, (16): 125-126.

作者简介:

李雷, 1979年8月出生,吉林白城市人,一级教师,研究方向: 初中英语教学。初中生心理健康教育。