

如何在日常教学中关注学生心理健康

孟学香

(中卫市中卫中学, 宁夏 中卫 755000)

[摘要]基础教育是立德树人的事业,要旗帜鲜明加强思想政治教育、品德教育,加强社会主义核心价值观教育,引导学生自尊自信自立自强,学生心灵健康很重要。

[关键词]学生;心理健康;认同;自尊自信自立自强

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.867

在近几年学校教育越来越强调要“以德育人”。而心理健康的人必然是德行不差的人,是积极努力乐观向上的社会主义接班人。一个心态健康阳光的人会影响身边的人,会让身边的人感受到爱与被需要,会让身边的人豁达宽容。作为教师,我们不仅要传授学生知识、学习知识的方法,更要培养学生积极、乐观、向上的生活态度,培养学生与不良的情绪相厮相守的能力,让学生学会做情绪的主人。我们也可以通过自己的言行潜移默化的影响学生的心理健康,甚至干预学生不健康的心态。让每个学生都能健康的成长,成为阳光的人。

一、老师要在教学工作中多鼓励学生、多认同学生

(一)老师的鼓励会让学生更开朗

我曾接手过一高三班级,这个班农村孩子多,尤其是这个班的农村女孩子特别懂事。有位女孩偶尔问我问题,都是略带笑容的小心翼翼地小声问,她问的问题也的确很基础。每次我都认真给她解答并鼓励她多抓基础,多记忆多理解,过了段时间,月考后她的成绩有点上升,下课我从她身边过时,她小声说:“老师,多记忆就是能提高分数呢。”我鼓励她继续努力。本学期开学,她剪了短发,人看着精神多了,气质都有点变了,我夸她短发好,她羞赧地笑了。尽管成绩提高不大,但她的眼睛慢慢地开始能与我对视了,课下常常来问问题,与同学也交流的多了,人也变得开朗了。这个班的学生大部分学习有困难,但他们能一节课一节课的坚持坐在教室里,不也是一种坚韧吗?我常常夸他们有耐心有韧性,以后在工作与生活中一定能做好自己的分内之事的,是值得信任的。他们班的卫生非常干净,总有人抢着去倒垃圾,虽然可以趁倒垃圾的时候在教室外多待会,但抢着为班级服务不也是好品德吗?上课时睡眼朦胧,但下课后生龙活虎的在教室后玩耍,一点儿也没有烦恼,难道不比阴险的人好吗?挖掘学生的长处并鼓励学生正确认识自己,让学生健康阳光的成长,为各行各业培养心理健康的接班人是我们的教育工作者的基础责任。

(二)老师的认同会让学生更阳光

教师为了教学工作的需要,既要鞭策学生还要不断地鼓励学生,让学生在快乐与认同中逐渐成长为积极乐观的人。去年高三晚自习期间,我到卫生间上厕所,卫生间门从里面锁上,我多次敲门后,一位手里夹着女士香烟的短发女学生打开了门,看着也是个文静懂事的孩子。我其实内心还是有点震动的,因为这个女孩有点眼熟,问了后,果然是本届最好的文科班的学生。她说是学习压力太大,且从小是奶奶带大,高中才回到爸妈身边,与爸妈没有有效的沟通方法。在与同学相处中总是为同学着想,但得不到应有的回报。于是烦了就抽烟。我认同了她对同学的付出也理解她与她爸妈之间的隔阂,但抽烟显然不是健康的行为,也是对自己的不负责任。一番谈话后,那个女孩放松地回去上晚自习了。我想我们的这次相遇会是一缕温暖的阳光,让她健康的成长。

二、利用上课间隙逐渐形成学生自尊自信自立自强的意识

(一)通过典型的故事来引导学生形成正确的是非观

针对学生上课不积极,没有明确目标的现象。我讲了这

样的故事:有位牧师明天就要演讲了,他焦虑的正在准备演讲的稿子,但他的小儿子却吵闹着要与他玩。他被吵得没办法,便随手把一幅色彩鲜艳的世界地图,撕成碎片,丢在地上,说道:“如果你能拼好这张地图,我就给你2角5分钱。”本以为这样会使小儿子花费很长时间,但是没过10分钟,儿子又来敲他的房门。牧师看到儿子如此之快地拼好了一幅世界地图,感到十分惊奇:“孩子,你怎么这样快就拼好了地图?”“啊,这很容易,在另一面有一个人的照片,我就把这个人的照片拼到一起,然后把它翻过来。我想如果这个人是正确的,那么,这个世界也就是正确的。”这个故事要告诉学生一个道理,“如果一个人是正确的,他的世界也就会是正确的。”“你想成为什么人,你就会成为什么人”。“你想自尊自信自立自强,你就会从小事做起,努力让自己变得更好”。

(二)通过有代表意义的视频激励学生自强不息

一次班会课上学生放了一段很有激励效果的短片。教练让队员负重爬过一段路程,队员非常丧气地说“我怎么可以爬那么远。”但又不得不爬,爬到一半,他已累得气喘吁吁,想放弃。教练用布条蒙住它的眼睛,让他试试还能爬多远,他爬啊爬阿,教练大声鼓励他“继续,坚持,快到目标了,就到了,再坚持。”结果队员不但超过了目标一半以上,还被教练偷偷在背上又加了负重。通过这个视频案例,告诉学生每个人的潜力是很大的,需要我们给自己个发掘的机会,在学习及其他事情上,不要轻易放弃,一定要努力试一下。努力了不一定成功,但不努力一定会失败。

三、教师要善于观察学生,引导学生

老师要在工作中善于观察学生,消除学生的消极心态,帮助学生健康成长。我曾教过一位学生,仔细看是位非常帅气的高个子的男孩,但他的眼神有点涣散,反应也不灵活。我向他妈妈了解情况,才知道这孩子是个前期抑郁症患者。因为我本就是抑郁型气质,且身边有得过抑郁症而疯的人,也有得过抑郁症治疗好的人,所以我对抑郁症还是有了解的,我能接受也能呵护患有抑郁症的人。我通过不断的沟通,让他及他家长认识到抑郁症是一种病,并不可怕,是可以治好的。我还利用班会让同学们了解他、包容他、帮助他、关爱他。通过两年的调整,他逐渐好起来了脸上有了光彩。

在应试教育的内卷下,家庭与学校教育重才智而轻心理健康教育。但作为教师,我们不但要教学生如何学习,还要通过老师的行为潜移默化地影响学生,教给学生如何管理自己的情绪,要有意培养学生自信阳光的心态。“播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。”培养学生积极乐观的对待学习与生活的健康心理,将让学生受益一生。

参考文献

[1]王珍珍.高中生心理健康教育对于提高学生学习效率有效性探究[J].高考,2021(06).

[2]曾建兴.高中生心理健康与学业成绩相关研究[J].教学与管理,2020(27).