

关于中小学生心理健康教育的新思考

王方荣

(广州市真光中学, 广东 广州 510380)

[摘要]为适应现代化教育教学发展趋势,当代中小学生的心理压力也在不断增加,而探究与之对应的心理健康教育策略也愈发重要。鉴于此,教师必须全面建立良好的心理学认知基础,创设更有意义的心理健康教育环境,指导学生塑造坚实的意志与优秀的道德品格。本文基于此,围绕中小学生心理健康教育这一主题提出有效实施策略。

[关键词]中小學生; 心理健康教育; 积极心理学; 家校合作

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1478

处于新时期社会发展背景下,心理健康教育对于学生的成长和发展至关重要,教师应当以科学的理论为基础,以多元平台为途径,依托多方力量与资源协同创建良好的心理教育环境,进而全面促进学生心理品质的建设与发展。

一、借助积极心理学,构建辅导模式

在中小学阶段教育教学过程中,积极心理学是心理教育中最具有应用价值的心理学内容之一,通过全面引导学生的积极品质,可以帮助学生建立围绕善良与美德的价值观。因此在实际教学过程中,教师首先要借助团队辅导的方式,让学生建立积极品质。比如针对初一年纪的学生,教师需要针对其初步入学的实际情况设计以环境适应、人际交往、自我接纳、学习管理、独立生活等内容为主题的辅导活动。比如教师可以设计“沙盘游戏”,鼓励学生借助沙盘形式来模拟战争效果,其中由学生来扮演一线战士、通勤兵、政委等不同角色,并且结合教师布置的不同任务和问题,鼓励学生以不同的身份来自由发挥,进而找到该情境下的矛盾和冲突,以此提升学生思考并解答问题或调节团队纠纷的能力,让学生更好地适应集体生活。其次,积极心理的建设还需要依靠良好的环境空间。一是教师应为学生构建干净整洁的校园生态景观,通过安定舒适的外在观感,让学生感受到归属感于幸福感,也是促进学生建立优雅态度和文明意识的重要方法。二是教师要从人文景观设计上进行心理诱导。比如笔者将校训文化、名人名言等装饰在走廊中,指导校园广播与宣传栏制作积极向上的节目与栏目,以此来为学生创设浓厚的教育氛围,达到暗示的效果。三是要从班级环境管理着手,其中教师可以提高对课堂环境的要求,比如要求学生保持干净整洁的桌面与地面,并完善监督机制,为学生建立良好的学习环境,形成一种清静感,并提高学生的自制力。

二、依托网络新媒体,丰富教育路径

随着信息技术的蓬勃发展,新媒体技术不断创新和优化,网络环境也成为心理健康教育中的重要战场。教师应发挥网络的功能作用,并尽可能避免弊带来的问题。为此,教师首先需要具备净化网络的能力,并借助新媒体实现弘扬正气的效果。其一,教师要善于丰富心理教育课程,用网络中的真实案例提高学生的信息辨识水平。比如教师就时常选择一些网络新闻让学生进行阅读和讨论,分析不同新闻中的要素,进而找出其不合常理的信息,以确认其是否为谣言。其二,教师还应建立学

校官方的微博视频号、微信公众号等其他账号,并通过持续输出具有价值观导向的文章与视频,进而实现正能量的熏陶和引导;与此同时,还可以设立时事热点评论板块,鼓励并邀请学生进行投稿,以此来提升学生的辨析技能。其三,教师还应开辟专项服务的心理媒介平台。一是建立解答部,学生在网络中发现的可疑新闻或问题信息可以通过该账号进行咨询,解答部可以通过官方渠道进行认证,以此为学生提供正能量的信息支持,避免学生陷入网络误导,进而出现心里转变。二是建立“悄悄信箱”,鼓励学生匿名书写信件投入到信箱中,内容可以是心理问题或生活疑问,由教师从心理学的角度进行分析并提出科学建议,帮助学生走出困境、解决问题。

三、开展家校合作,创设心理环境

为优化心理教育成效,家校合作则是进一步完善心理健康教育的重要途径,通过利用家长资源,可以为学生营造更加统一的生活环境,让学生在家庭与学校中都能接受良好的心理辅导。但基于目前的家长教育水平,教师首先要加强家长教育,比如笔者就借助班会课、网络媒体等途径,建立了家长教育课程,在班会课上鼓励家长说出自己的家庭教育方式或案例,而笔者提出更科学的解答方案,以提高家长对孩子心理状态的关注程度,并能够从心理学的角度实施家庭管理。教师也可以通过微信或QQ向学生家长推荐与心理健康相关的书籍、期刊、公众号文章等不断提高家长的心理教育水平,能够与孩子建立更有效良好的交流途径。其次,教师需要协同家长发挥其教育辅助功能。一方面,需要定期组织家长进校参观和开会,针对出现心理问题的学生,可以通过集体约谈或单独访谈家长的方式,制定有效的介入方案,通过家校配合解决学生的心理问题。另一方面,要借助校园活动,通过亲自参与的读书会、运动会、答题比赛等,进一步促进家长与孩子之间的相互理解。

结语

总而言之,处于当前教育环境下,教师应贯彻落实心理健康教育,不仅要发挥积极心理学的诱导作用,还要开发网络新媒体的培育途径,并充分利用好家长资源,进而为学生打造全方位的心理健康教育环境。

参考文献

[1]梁彦华.浅析有效开展初中心理健康教育的途径[J].学周刊,2021,{4}(16):53-54.