

# 浅谈中小学心理健康教育现状及应对策略

刘勳雯

国际关系学院

**[摘要]**近年来,随着校园安全问题的不断发生,中小学生学习心理健康问题逐渐受到了社会各界的高度关注。总的来看,在中小学阶段,学生群体的心理状态尚处于启蒙阶段,缺乏相应的社会辨别能力。基于此,学生往往容易受到外界不良因素的影响而形成负性心理状态,继而对其身体健康成长极为不利。为了合理应对这个问题,教育工作者应积极做好对于中小学心理健康教育工作的合理关注,以便结合学生群体实际情况对其加以引导。本人针对当前我国中小学心理健康教育工作发展阶段进行了总结与归纳,同时提出了相应的策略,旨在进一步推动中小学生学习心理健康教育水平的合理提升。

**[关键词]**中小学教育;心理健康教育;发展现状;工作要点;应对策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1957

在中小学时期,作为重要的教育教学环节之一,心理健康教育工作的合理开展有助于帮助学生在生活中更好地实现对于健康心理状态的充分培养,有利于促进中小学生学习身心素养的全面成长。然而,就目前而言,在日常教学实践过程中,由于受到传统教育理念的影响相对较大,部分教师在开展教学工作的同时往往将大量教学重点放在了学生应试能力培养与相关文化知识教学问题上,而其对于心理健康教育工作的关注程度相对偏低,继而限制了心理健康教育工作综合质量的进一步提升<sup>[1]</sup>。为了应对相关问题,教育工作者应合理做好对于自身教育思想的充分调整,以便结合素质教育理念有效实现对于学生心理状态的合理关注。

## 一、中小学心理健康教育工作发展现状

(一) 应试教育理念影响较大,教师对心理健康教育缺乏关注

就目前而言,在中小学日常教学过程中,由于受到升学考试体制的影响,部分教育工作者往往还在沿用应试教育观念开展教学。实践表明,基于应试教育理念的引导下,其在日常教学过程中往往将大量教学工作精力放在了如何引导学生学习对应的文化知识方面,而对于学生心理健康问题缺乏足够关注,继而不利于心理健康教育工作的合理落实与有效践行。

(二) 心理健康教育模式单一,不利于充分调动学生参与兴趣

在现行的中小学心理健康教育工作中,教育工作者所应用的教育教学模式往往相对较为单一,在这一模式中,学生群体的教学价值受到了极大弱化,进而不利于其合理结合具体问题与教师进行讨论和分析。总的来看,这一问题往往会造成课堂教学环节的趣味性受到极大弱化,不利于学生课堂参与兴趣的培养与调动。

(三) 心理健康教育缺乏反思,限制了教育工作要点及时转变

部分教育工作者在开展新小学心理健康教育工作的同时并未有效落实教学工作的科学反思,仅仅将完成教学工作作为自己的目标。总的来看,这一问题的存在往往不利于其结

合学生群体实际情况对教学工作效果进行合理评价与反思,继而限制了教学方法的针对性调整与改良,不利于教育教学工作综合质量的合理改进。

## 二、提升中小学心理健康教育工作综合水平的相关策略

(一) 有效开展师生交流活动,引导学生养成健康心态

对于中小学教育工作者而言,为了进一步促进心理健康教育工作综合水平的提升与优化,相关教师在开展教学工作的过程中应积极做好对于学生群体的合理关注并正确分析健康心理状态对于学生群体成长的重要价值,以便有效推动心理健康教育工作的合理践行<sup>[2]</sup>。在此过程中,教师应积极做好对于相关问题的合理设计,以便引导学生结合具体问题展开深入思考,促进良好师生交流互动工作的合理落实,帮助学生实现课堂参与度的提升,进而引导其通过教育教学工作养成正确的心理健康状态与价值观念意识。例如,在教学过程中,教师可以组织学生以雷锋精神作为话题进行思考与讨论。在此期间,通过引导学生对于雷锋精神所蕴含的价值观念进行分析,教师可以帮助学生正确了解无私奉献与爱岗敬业等优秀精神品质与心理状态对于自身和社会发展的重要意义,从而引导学生实现对于良好心态的充分培养。

(二) 丰富心理健康教育模式,结合生活资源开展教学

为了帮助广大中小学生学习心理健康水平的提升,教育工作者应在开展心理健康教育工作的过程中积极做好对于教育教学工作方式的合理探索,以便积极促进心理健康教育模式的多元化发展,进而为学生营造一个良好的课堂知识探究氛围。在此过程中,大量调查数据表明,由于是非辨别能力与理解能力相对较为薄弱,单纯依靠传统的讲述,学生往往难以合理实现对于心理健康知识价值以及其应用水平的合理体会<sup>[3]</sup>。基于此,教育工作者应积极做好对于生活教学资源的科学挖掘,以便结合相关资源引导学生正确了解心理健康对于其成长的重要价值。与此同时,大量实践表明,通过合理借助生活资源进行教学情境的设计,教师可以帮助学生在相关情境中进一步体会心理健康教育的作用,以便引导学生实现心理健康知识探索兴趣的激发与调动,从而全面强化学生对于知识学习的主观能动性。例如,教师可以在教学

过程中结合学生之间出现的打闹问题进行切入,以便引导学生结合生活中的小事正确认识心理健康状态对于自身成长以及同学关系的系统所具有的重要意义,从而帮助学生养成平等团结、互助友爱的健康心理。

### (三) 完善教育工作反思体系,依据学情调整教育方法

研究人员表示,为了合理提升中小学心理健康教育工作水平,教育工作者在开展教育工作的同时应积极做好对于学生群体的合理关注,以便有效结合学情对于不同教育方法所取得的效果进行反思与分析,进而促进教学方法的针对性调整。实践表明,良好的教育反思可以帮助教育工作者进一步实现对于教学模式的调整与改良,继而确保了教学方法针对性的显著提升<sup>[4]</sup>。例如,在对“克服交往障碍”这一话题进行教学的过程中,教师在组织学生对相关心理健康知识进行学习的同时应积极做好对于学生课堂表现的充分关注并及时组织学生进行课堂提问,以便根据学生表现及其回答情况对于学生心理健康知识理解与掌握水平进行分析。在此期间,教育工作者可以依据学情及时对教学工作要点进行调整与变革,以便帮助学生结合具体问题进一步进行思考,从而强化其对于相关知识的认知效果。与此同时,在这一环节的引导下,教师可以合理丰富自身教育经验,对于后续心理健康教育工作的合理设计与有效执行具有积极意义。

### (四) 创设真实生活情境

与学生息息相关的、熟悉的生活情境能促进他们进行真正有意义的体验,并在这个意义体验过程中获得新知。教师可以创设丰富的生活模拟情境,为学生打造一个能够激发起其积极参与并尽情体验的情景。如:设计森林迷路的模拟情境。让学生在一个伴有适当紧张音乐的黑暗房间里,跟着老师的指导语,想象自己在一个迷雾重重又危险的森林求生的情境。学生在这种黑暗环境和具有压迫感音乐的氛围下,可以清晰体验到生命遇到危险时的紧张感,唤起他们的危机意识,让学生在虚拟的危险体验中感悟到生命是如此的脆弱和可贵,更加懂得保护自己、珍爱生命、积极生活。教师也可以让学生体验模拟的失败情境,磨砺学生的抗压能力。中小学生对批判性思维能力不强,看待问题比较片面,因此,他们会出现心理素质较差、意志力差等问题,教师可以根据学生的实际生活创设一些有关失败的模拟体验情境,如:演讲失败、数学竞赛失败等模拟情境,让学生在模拟情境中学会正确看待失败,并寻找、总结失败的原因,同时,在这些情境体验中,有助于增强他们的抗挫能力,培养坚韧心理素质,累积解决现实问题的经验。

### (五) 营造校园心理健康教育氛围

为最大程度发挥体验式教学的应用价值,在中小学心理健康教育中不仅要依赖教师教育力量,还应积极与家长和学校的力量相结合,共同为孩子们创造良好的心理学学习氛

围。首先,学校要积极组织内容有趣、形式多样、具有启发性的心理活动,如定期开展心理健康知识宣传讲座、心理电影赏析活动、学生填写心理晴雨表、心理小报、亲子沙龙活动等。其次,教师积极与家长取得合作,建立家校联系机制,获取学生近期在家的心理表现,根据学生在学校和家庭的综合表现,全面判断孩子是否存在长期或阶段性心理问题,以便及时进行干预。同时,父母与孩子应建立平等亲子关系,促进父母与孩子彼此的情感交流。另外,学校应对学生进行定期的心理健康测评,及时了解学生的心理现状,为心理异常学生提供帮助和心理辅导。

### (六) 重视活动过程,用情境挖掘学生的潜质

体验式教学注重用特定情境启动学生的内在认知力量,每个学生的表达欲望和情感需求是不同的,教师可以结合学生的实际知识储备和理解能力,设计适用于学生的团辅体验活动。在心理健康教学过程中,学校团体辅导强调学生间的真实互动,引导学生学会与他人交流情感,能够帮助学生挖掘自身团体合作能力和人际交往能力,强化同学间的感情联结,在完成教学目标的同时又增强团体凝聚力。

## 三、结语

从发展的角度来看,在中小学时期,良好的心理健康教育对于学生健康心态的充分培养具有积极的促进意义。然而,就目前而言,由于受到多种客观因素的影响,部分中小学教师并未合理实现对于心理健康教育工作价值的系统分析与合理关注,从而造成了这一教学环节在日常教学工作中的弱化。为了充分解决相关问题,教育工作者将积极做好对于教育教学理念的充分调整,从而正确认清心理健康教育工作的意义与价值,以便在日常教学过程中结合生活教学资源引导学生合理实现对于健康心理状态的充分培养<sup>[5]</sup>。与此同时,在组织学生开展心理健康教育的过程中,教育工作者应积极加强对于学生群体表现的合理关注,以便依据学情调整教育教学工作侧重点,继而促进心理健康教育方法针对性的合理提升。

## 参考文献

- [1]毛强.中小学心理健康教育工作的现状及策略探究[J].甘肃教育,2020(18):26-27.
- [2]朱海,王昱然.中小学心理健康教育工作的现状及提升策略[J].教育实践与研究(C),2020(03):8-11.
- [3]宋莉薇.探讨中小学心理健康教育教师队伍现状及应对策略[J].心理月刊,2019,14(17):42-43.
- [4]李靖怡,白冬青.中小学心理健康教育课程的现状分析与优化策略[J].科学大众(科学教育),2019(06):5+73.
- [5]句玲玲.中小学心理健康教育工作问题及应对策略[J].高考,2017(30):245-246.