从新时代学生的心理健康说起

安徽省芜湖县保沙学校 吴 依 民

摘要：新时代的学生心理健康十分重要。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高学生心理素质的教育，是实施素养教育的重要内容。因此，本文就青少年学生的心理健康教育方面略谈几点，以达抛砖引玉之目的。

关键词： 新时代 学生 心理健康

众所周知，面对日新月异的新时代，不仅要求学生有较高的驾驭科学文化知识的能力，而且应具备良好的心理素质，适应瞬息万变的形势和环境。作为教学一线的老师不仅应该充当好管理者的角色，还应了解学生心理生理发展的特点，帮助学生形成良好的品质和健全的人格。

笔者在多年的教育教学中发现，有些学生由于自身的不成熟，以及来自家庭 社会种种不良因素的影响，心理上形成了不健康的因素。这些不健康的因素影响了学生的生活和学习。如果家庭 学校和社会不加以正确的引导，很容易使其心理不平衡，性格偏异，久而久之，会产生不良的结果。

学生在心理上产生不健康的因素有哪些呢？

一 青少年成长过程中固有的逆反心理

在青少年成长的过程中，自尊心 成人感日见增加，有强烈的自我意识，服从长辈和老师的意识淡薄，喜欢独立思考，不愿别人把他们的意志强加在自己身上，有些青少年过分强调自我，唯我独尊，对于长辈和老师善意的批评，帮助不愿接受。有意反其道而行之。他们经常用反抗的行为来表达自己的能力和价值。这种心理如果加以引导，可以激发青少年求异的思维和创新的火花成为一种积极的因素。但是，成长中的青少年往往不能正确把握，就会养成偏激固执的不良心态。

二 脆弱 孤独的封闭心理

现在的孩子生活条件优越。而他们的父母或因忙于事业或因生计，大多无暇顾及他们。有些孩子就会形成内心孤僻的性格，不愿与老师同学谈心里话，把自己的心理封闭起来。这些孩子在优越的环境中长大，从未吃过苦，受过挫折，在日常的学业和生活中如果碰到不顺心的事，心中的苦闷没办法得到排解，就会处于焦虑 抑郁状态。这种脆弱封闭的心理承受不了挫折，一旦遇事就会惊慌失措，甚至精神崩溃。

三 繁忙学业激烈竞争引发的恐慌心理

当前，处于不同学习生活环境的学生，其心理健康状况也不尽相同。因此，城乡差异、人口密度、环境污染、噪音等周围环境与人的生存密切相关的因素，对人的心理健康状况都存在明显影响。打个比方吧，好比说生活在城市的中学生，由于住房单元化，同邻居伙伴的交往明显减少，这种状况不利于他们的社会化，使其缺乏与人交往的技巧，容易形成孤僻的性格。还有研究发现，人口密度过大与青少年犯罪率有密切关系，精神疾病以及其它心理变态也与人口密度有关。大城市物理环境和社会环境的变化日新月异，导致了大量过量信息的产生，使人们的心理严重“超负荷”，拥挤使人们更容易产生矛盾、争吵，生活在其中的中学生也容易产生心理紧张，出现心理健康方面的问题。社区是指若干群体或社会组织（机关、团体）聚集在某一地域内形成的一个在生活上相互关联的大集体。如街道、住宅小区、村庄、小镇等 。激烈的升学竞争，家长们望子成龙。这种迫切的愿望使学生心理负担日益加重。频繁的测验考试使学生经常处于一种高度紧张的状态，超负荷的学习强度使学生精神紧张，心情压抑。当他们面对自己不满意的答卷时，总是抱怨自己，从而失去了对学习的信心。此外，父母的离异，或亲人的死亡等可能造成学生的不健康的心理。

上述不健康的心理与当前素养教育的育人要求是格格不入的。作为一名多年的英语老师，对学生进行心理健康教育，既是素养教育的有机组成部分，也是我们老师的一项艰巨的任务。

要做好学生心理健康工作，一线教师应做到以下几点。

一 要敏锐地观察学生心理动态

观察应该是在学生没有察觉的情况下，利用自己的眼睛 耳朵等感觉器官去感知学生的行为。在平常的教学过程中，课外活动中，学生的交往过程直至日常生活的所有方面，都注意观察学生的精神面貌，言谈举止，行为动作，兴趣爱好，待人接物的表现。为了更好地了解学生的心理，还应该让学生建立心灵对话本，让学生把自己的内心的真实想法写到心灵对话本上，老师定期查看，以便了解学生的心理状况，然后采取适当的措施帮助学生调整好心理。

二 要用无限的爱心感化学生，促使学生心理健康发展

有经验的老师，经常通过与学生的促膝谈心，在一定程度上了解学生的心理或思想问题。谈话可以最亲切 最直接地了解学生的心理状况，还可以察言观色，随机应变，获得或发现学生心理的一些重要信息。心理学研究表明：谈话过程实际上是交谈双方之间的一种交往与认识过程。谈话双方的心理特征 态度 期望 动机 知觉 情绪和行为等对谈话的效果有一定的影响。热爱学生是形成教育艺术的基础。“感人心者莫先乎情”。对爱怃情感的渴求是每一个青少年学生的心理需要。老师只要把爱的情感投射到学生的心田，师生间才能产生心心相印的体验，收到良好的教育效果，教育艺术之树只有培植在爱的土壤里，才能结出丰硕的果实。

三 要用远大理想的推动作用来增强学生的抗挫折的能力

学生的心理挫折大都来源于自己学习成绩的不理想和与同学相处不好。老师要对学生的挫折心理给以正确的引导，才能形成良好的班风。一些学生不能适应，甚至产生厌学情绪，心理受到严重挫折。针对这种情况，就要用远大的理想来激励学生，并要及时告诫学生，有了远大理想是好事，但理想和现实有着很遥远的路途，需要付出艰苦的努力和汗水。经过恰当的教育和激励，学生的抗挫能力增强了，克服了学习中的困难，学习积极性就大大提高，学习成绩也将随之提高。

四要运用恰当的心理健康教育的原则和实施途径

1必须明确心理健康教育的目的。

对小学生进行心理健康教育的目的是帮助学生认识自己，接纳自己，管理自己；认识、掌握周围环境，同环境相适应；帮助学生解决面临的问题，应付危机，摆脱困难，增强面对环境与压力的能力和勇气；使学生去除特殊症状、改善行为、化解负面的思想与情感；指导学生选择、决策和制定行动计划；鼓励学生通过探索，寻求生活意义，认清自己内在的潜能，使其能过健康的有意义的、自我满足的生活。

2必须明确心理健康教育的内容。

根据小学生特点，其教育内容一般包括五个方面： （1）健康与身体发展问题； （2）学校教育与生活问题（学习缺乏计划性、学习习惯欠佳、读书不专心、厌恶学习、逃学旷课等）； （3）、人格问题（多愁善感、害羞、自卑、过分自信、粗心大意、缺乏同情心、与人不能相处、情绪不稳定等）； （4）、家庭与家属关系问题（父母独裁，对子女不能控制，破碎家庭，与学校不合作的家庭等）； （5） 、社会与道德问题（说谎、不礼貌、小偷小摸、常提绰号、打架、欺负女生等）

3，必须要掌握几项原则。

（1）面向全体学生原则。

学校心理健康教育是通过对学生的引导、指导、协助和服务，来促进学生的成长和发展。当对全体学生的教育工作做得有成效时，学生的问题便少发生，或容易解决。因此在制订教育计划时要着眼于全体学生，确定健康教育内容时要考虑大多数学生共同需要与普遍存在的问题，组织活动时要创造条件，让尽可能多的学生参与其中，特别是要给那些内向、沉静、腼腆、害羞、表达能力差、不太引人注目的学生提供参与和表现的机会，使全体学生都得到有效的教育。

（2尊重与理解学生原则。

尊重，就是尊重学生的人格与尊严，尊重每个学生平等的权利。理解，则要求教师以平等的态度，按学生的所思所想、所作所为、所感受的本来面目去了解学生。做到了尊重和理解，师生之间达到心灵沟通，从而产生一种 “ 遇到自己人 ” 的感觉。只有教师尊重学生时，学生才会尊重自己，珍惜自己的成绩和进步，体验到做人的尊严感。而自尊、自重、自信正是健全人格的重要特征，是心理健康教育追求的重要目标之一。学生如果被教师尊重和理解，他就会信任教师，愿意向 老师倾吐内心的思虑、惶恐、苦闷。这种良好的师生关系，是心理健康教育获得成效的基本条件。

贯彻这一原则注意以下三点：运用同感的态度和技术加深对受辅学生的理解。在教育过程中教师要 “ 透过受教学生的眼睛看世界 ” ，要把对学生的理解和感受反馈给学生，使学生感受到教师对他的尊重、理解和接纳，从而抛开心理上的防范，把自己内心世界的东西都说出来。

（3）学生主体性原则。

在教育中要尊重学生的主体地位。以学生需要为出发点，尊重学生主体地位，鼓励学生 “ 唱主角 ” 。要鼓励学生发表看法、宣泄情感、探索解决问题的办法。教师应避免说 “ 你听我说 ” 、 “ 我告诉你 ” 之类的命令式的口吻，应用鼓励性、商量式的语气说话。如 “ 我能体会 ” 、 “ 原来如此 ” 、 “ 请继续讲 ” 、 “ 你的意思是不是这样 ” 、 “ 请听听我的意见 ” 、 “ 我想作一点补充 ” 、 “ 我同情你的处境 ” 等。

（4）差异性原则。

承认学生在心理健康水平上存在明显的差异。充分尊重学生的心理健康水平差异，对不同年级、不同学生要进行分类指导，以满足其不同心理需要。尤其是对有心理问题或行为问题的学生要进行特殊的心理健康教育和个别指导。重视学生个别差异，强调对学生的个别化对待，是心理健康教育的精髓。教师要注意对学生个别差异的了解，不但要了解学生的共性，更要注重了解学生的个别性、差异性；通过一对一、面对面的接触来真正了解一个学生，恰当处理学生的害羞、自卑、防卫心理带来的沟通障碍。认真做好个案研究。积累个案资料，提高个别教育的实效。根据不同个体制订个别化教育目标。

4利用好几条途径。

（1）是在课堂教学中进行心理健康教育  
课堂教育中的心理健康教育是指在课堂教学中充分利用多种心理因素，优化学生心理环境，调动学生的学习积极性、主动性，使学生在获得知识、增进文化的同时，以潜移默化的方式进行渗透性心理健康教育，促进其心理素质的全面提高。课堂教学不仅是知识教育过

（2） 外在环境的创设进行心理健康教育

人与环境密不可分，马克思曾经说过：“人创造环境，同时，环境也创造人。”可见，环境对人的影响力之大。学校是学生接受教育、获取知识的场所，其环境的优劣直接影响效果，物质环境的高雅有助于学生保持健康的心态、培养良好的品格。

A、 校园环境建设

（1） 校园主环境建设

（2） 校园、班级文化建设

B、校方积极沟通家长，创设良好的家庭心理环境

心理学专家指出：家庭是在儿童出生后首先接触到的环境，是对儿童影响最早、影响时间最长的环境。因此，家庭环境对于儿童的发展具有特别重要的意义。班主任对于特殊家庭的家长和孩子更需多关心，让家长们认识到：培养学生良好心理素质离不开和睦、文明、明朗、愉快的家庭环境。学生从小生活在温暖、愉快的家庭中，得到父母、长辈的正确的爱，必然会感受到家庭的温暖、安全、愉快，充满欢乐和信心，良好的情绪从小就占据心理状态的主要地位，从而保证每一个学生身心健康地发展。

（3） 精神环境的创设进行心理健康教育

教师不仅是学生知识的传授者，更是学生学习的楷模。教师是精神环境的核心因素，是学校开展心理健康教育的关键。良好的精神环境则依赖于教师完美的形象、高尚的品德和对教育事业执着的追求。学校开展心理健康教育，创设良好的精神环境所涵盖的远远不只是一两位心理健康辅导教师的努力可以达成的，它还需要全体教师的重视和参与。需要体现的是一个学校的文化，体现的是一个学校的凝聚力，体现的是人文关怀和对儿童文化的尊重。教师的一言一行对学生都有较大影响。我认为，为了学生的心理健康，应该不断努力。

（4） 矫正时注意方法做好保密工作：

要使学校心理健康教育更有实效性，让学生毫无顾虑地说出自己的心声，找出问题所在是很关键的。而要让学生敢于说出心声，及时做好保密工作是很重要的。作为教育工作者，我们有责任和义务加强这方面的保密工作，尽可能保护学生个人隐私。这时，创设使学生感到安全的心理测试、治疗的环境和氛围，运用合理而巧妙的“保密方法”，会对测试的真实、可信提供保障。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。

新的时代给我们提出了新的要求。在正确认识了“小学生心理健康教育”对当今孩子成长的重要性以后，我们应努力对教育的途径与方法进行研究：创设更好的校园、班级、家庭等外在环境，合理运用教材内容、和谐师生关系，重视发觉精神环境的建设。

现代化的教育时代中，我们更不容忽视学校、社会、家庭的联系，形成三者结合的教育网络，建立心理健康的“维护-预防-治疗”等体系。在实施小学生心理健康教育的方法时，应该尽量做到家校结合，巧妙地用科学的方法对不同个性特征的学生进行不同层面、不同方法的心理健康干预，旨在寻求更适合学生个体的教育方法与手段，尽可能减少学生内心的矛盾性，从而全面提高学生的心理素质，逐步达到学会学习、学会生活、学会做人的目的。

对学生的心理健康教育是一个长期而细致的工作，今后的青少年心理健康教育也许会采用多种途径和多样化的方法，这有待我们进一步研究。各科教师需要提高心理健康教育意识，作为教师的我们在不断研究的过程中必须付出细心和耐心，同时更应该不断地加强自身的心理保健，提高心理素质，以自己的言行、健康的人格给他们以积极的感染。