

中学心理健康教育的现状分析及对策

● 孙海宾



[摘要] 现如今,随着社会的进步和教育环境的变化,素质教育又成为当前中小学教师要贯彻落实的教育理念,特别是心理健康教育,这对于学生今后的成长和发展而言较为重要。因此,初中学校必须注重心理健康教育,使他们可以更好地成长和发展。本文就当前心理健康教育的现状展开了一系列分析,旨在明确其中存在的问题以及提出相应的解决对策,确保学生在遇到心理问题时可得到及时的帮助。

[关键词] 中学心理健康教育;现状分析;对策

当前,在素质教育理念的引领下,推动学生全面发展已成为各个学段、各科教师的首要任务,而实现这一目标的前提在于帮助学生改善心理状况。但应试教育理念的影响依然未得到消灭,重知识、轻能力的现象依然存在。在初中学校,导致心理健康教育长期被学校以及家长所忽视,素质教育目标的落实受到了阻碍。对于学生而言,在成长和发展中其必须拥有良好的心理状态,才能朝着更好的方向发展。因此,有必要对当前中学心理健康教育现状进行分析,明确其中的问题,并提出解决对策。

Q 中学心理健康教育现状

(一)教学安排得不到保障,被其他学科挤占

根据《中小学心理健康教育指导纲要》可知,当前中小学校要积极参与到心理健康教育中,并结合实际情况对课程进行合理安排,确保学期教学任务的顺利完成,真正帮助学生解决心理问题,培养学生良好品德和健全人格。然而,就当前情况来看,因为部分学校制定了严苛的升学指标,导致教师只注重语数英等主要学科的教学,所以心理健康教育课程被其他学科教师占用的情况时常出现。而且虽然部分学生也依据规定开设了心理健康教育课程,表现出较为重视的态度,并未将其纳入核心课程体系,也未制定科学完善的教学计划,正常的课时也得不到保证,有些学校甚至一个学期仅仅安排一个课时。同时,在学业压力、时间紧张等的影响下,学生往往会将心理健康课程视为可有可无的“副课”,当作完成其他学科作业的“黄金时间”。这既是对心理健康教育本身的轻视,也反映出学生对自身心理健康的忽视。

(二)教育内容单一,教育方法缺乏创新

心理健康教育是一个全面而深入的过程,也是一门丰富多彩、涉及多个领域的综合性课程,应融入学生的方方面面。但一些学校只停留在要求教师按照教材进行讲解的层面,使心理健康教育课程变得孤立,缺乏与其他学科的有机结合和互动,未能充分利用其他学科资源来丰富和拓展其内涵。同时,教师在讲解过程中依然运用传统的讲授式教学法为学生传达知识,虽然有一部分教师也利用多媒体教学软件,为学生呈现丰富多样的教学课件,但其只会对课件上的文字进行复述,导致课堂效率不佳。心理健康课程应具备一定的趣味性、实用性,显然,当下部分教师并未考虑到这一点,导致心理健康课程背离了设置的初衷,课堂教学只是流于形式,无法发挥出真正的价值与作用。

(三)家长的教育观念错误,教师工作压力较大

作为孩子的“第一任教师”,家长的言传身教、家庭氛围等都会对孩子的心理健康产生深远影响。因此,中学心理健康教育不仅仅是学校以及教师的任务,而且还与家长有着密切的联系。然而,现实教育情况却不容乐观,当教师就学生的心理状况与家长进行沟通时,却存在层层阻碍,无法通过家校合作推动学生的全面发展,也给心理健康教师增加了工作压力。事实上,随着社会经济的发展和竞争的加剧,心理健康教育对于学生应对压力、培养健康心态至关重要,家长必须重视起来,主动参与到家与校的合作中。

(四)未发挥心理咨询室功能,学生心理问题得不到及时解决

需要指出,心理健康教育的主要方式不仅在于课堂教学,还包括日常的心理咨询与辅导,但学校的心理咨询室形同虚设,由于缺乏人手,咨询师由学校其他科目教师轮流值班,导致其真正的功能与作用并未得到充分展现。当学生

遇到心理问题、情绪波动或感到压力,想要寻求帮助时,也无法前往心理咨询室获得专业的指导和帮助,只能通过自己的方式进行调节,舒缓压力。这一问题如果得不到及时的解决,可能会对学生的学习、生活和人际交往等方面产生负面影响。

Q 中学心理健康教育问题的成因

(一)学校对心理健康教育不重视,管理不严格

在应试教育的影响下,学校主要将重心放在了提升语、数、英等主科的教学质量以及升学率上,而大部分教学时间和教学资源也会倾斜到主科上,其对心理健康教育并不重视,心理健康教育等非主科在课程安排中也处于次要位置,课时也在不断减少,甚至一部分学校并没有将其纳入教学计划中。同时,部分学校认为心理健康教育由学校政教处、班主任等负责的,没必要开设专门的课程,这难以满足学生的实际需求,导致他们在面对心理压力和困扰时应对能力和自我调节能力不足。学校在管理过程中也只是走流程、走形式,并未严格管理,也并未规范课程的教育形式,导致一些教师存在消极懈怠的情况,只会按照课本内容按部就班地讲解,并未对相关的内容进行深层次探析。

(二)教师缺少进修途径,做不到与时俱进

心理健康教育并不是一门死板、一成不变的课程,教师要树立终身学习观念,不断对课堂教学模式进行改进,提高心理健康教育的效果。而且心理健康教育知识也较为复杂,教师要通过不断学习才能建立完善的知识体系,更好地为学生提供辅导和支撑。然而,部分学校因为传统观念的影响,并不重视心理健康教育课程,也未给予相应老师专业的培训机会。虽然市面上也有一些培训机构,但需要耗费高昂的培训费用,对于心理健康教师而言,他们也无力承担,所以一般的教研培训机会都分配给语、数、英等主科老师。在心理健康教育课堂中,教师所采取的方法较为落后,所依据的教学理念做不到与时俱进。而当前学生的心理问题呈现出日益复杂的趋势,教师在应对这些心理问题时,无法为他们提供有效的开导和帮助。

(三)家校之间未建立联系,缺乏及时沟通

对于初中生而言,除学校的教师与同学外,他们与家长相处的时间最长,从牙牙学语到进入学校,家长对孩子的影响都较大,而且是潜移默化、不容忽视的。同时在课后时间,家长也可以直接观察到学生身上的变化。然而,当前家校之间并未建立有效的沟通渠道,教师和家长双方之间缺乏及时交流,教师无法将学生在校表现反馈给家长,而家长也不能为教师提供辅助,导致既定的心理健康教育目标得不到实现。所以有必要设计专门的沟通渠道,加强家校之间的联系,教师与家长要共同为解决学生的心理问题而努力,

真正推动学生的全面发展与长足进步。

(四)基础设施建设不足,缺乏对教师的有力扶持

一些学校的心理健康教育只以课堂教学为基础,并未设立专业的心理咨询室、配备相关设备,同时在校内图书馆中也未引进心理方面的书籍,一些设立有心理健康咨询室的学校,值班老师只是由其他学科教师轮流担任。学生在遇到问题前往心理咨询室时,无法获得专业教师的帮助,而一些学生想要自我调节心理状况时,也不能从书本中获取有效的方法。同时,心理教师可能会感到自己的工作没有得到应有的认可和重视,降低了他们对工作的热情。因此,学校在今后的发展中必须解决基础设施建设不足的状态,为学生购置专业的心理教育书籍及教育工具。还可以建立心理健康教育的团队协作机制,让不同学校心理老师之间实现相互支持和协作,共同应对工作中的挑战。

Q 中学心理健康教育的改进策略

(一)合理安排心理健康课程,制定针对性的校本课程

学校要根据国家规定和要求,合理安排心理健康教育课程,并明确心理健康教育的根本目的在于帮助学生了解和处理自己的情感、心理和行为问题,促进个人成长。同时,学校也要结合实际状况编写问卷,对学生的心理健康状况进行大范围调查,挖掘他们身上存在的共性问题,并在此基础上编写具有针对性、代表性的校本课程。校本课程中要引进丰富多样的案例视频,为心理健康教材的讲解提供辅助,让学生都能积极参与到学习和交流中,更好地认识自己、了解自己。需要指出的是,校本课程的内容并不是一成不变的,而是需要结合不同年级学生的身心发展特点进行调整,确保其教育成效。最后在完成授课后,要再次运用问卷以检验校本课程的有效性,并进行相应的调整,以更加切合学生的需求。

(二)组织开展专业培训,提升教师的心理健康教育能力

在心理健康教育中,教师扮演着引导者的角色,其在学习环节要面向全体学生,树立“以生为本”的教学理念,并关注学生的个人需求,尊重他们的自主意识。同时,心理健康教育涉及心理学、教育学、社会学等学科知识,并不是一成不变的,而是一个与时俱进,随着时代的发展和研究的深入而不断更新和完善的学科。学校应将专业培训机会留给心理健康教师,让他们学习最新的心理健康研究成果和教育理念,更新和完善已有的知识体系,并在最大程度上提升自己的心理健康教育能力,掌握与学生正确相处的方式,这样才能确保心理健康教育的有效开展。在课外时间,心理健康教师也要积极参与学术交流等活动,与其他学校优秀教师进行交流和探讨,不断完善自己在教学过程中的不足。

（三）引进多样化的教学方法，创新课程教学模式

当前，课堂是心理健康教育主阵地，教师应树立终身学习意识，将课程对学生的教育作用充分发挥出来，不断创新授课模式，引进情境教学法、游戏教学法等趣味性教学法，调动学生的学习兴趣 and 积极性，让课堂教学呈现出崭新的面貌。同时，学校应将先进的教育理念、教育观点带入学校，并结合学校特色、学生实际需求编写校本教材，以适应学生的发展和新课改的要求。在课堂授课时，教师不能只依靠教材，而应结合学生的兴趣和需求，不断引进课外教学资源，通过案例分析、小组合作等学习方式，让学生进行讨论和交流，从而推动心理健康教育教学质量的进一步提升。

（四）调动家长的力量，建立家校合作机制

家长是学生的“第一任老师”，家庭的成长环境会对其身心发展有着较大影响，因此在中学开展心理健康教育时，也要注意调动家长的力量，共同解决学生的心理问题，让他们健康茁壮成长。首先要改变家长错误的教育观念，邀请他们来学校参与各种心理健康讲座，对初中学生的心理发展特点、成长困扰、家长的作用等内容展开介绍，让家长学会正确与孩子相处和沟通的方式。同时，要建立家校沟通渠道，利用QQ、微信等社交软件执行。当心理健康教师与家长进行沟通时，要将重点放在学生心理健康方面的话题上。例如，部分家长会咨询学生的学习成绩无法提高的原因，此时教师就可以将话题引到学生面临的心理压力上，进而询问孩子最近遇到的问题等，从而对学生进行有针对性的疏导和帮助，这可以改善他们的心理状况，并提升他们的学习成绩，可谓是一举多得。

（五）充分利用心理咨询室，积极开展心理咨询与辅导

心理咨询室是学校里专门负责提供心理健康教育与指导的重要场所，是学校心理健康教育中不可或缺的一部分。对于学生来说，当在学习或生活中遇到心理压力、困惑或挑战时，心理教师可以在心理咨询室与学生进行一对一交流，

帮助他们识别问题，并提供有效的解决方案和建议，增强学生的自信心，提高学习和生活质量。同时，心理咨询室还可以开展团体辅导活动，让学生在一个安全、支持性的环境中，与同龄人共同探讨心理问题，分享经验和感受，学习如何更好地管理情绪、应对压力、建立健康的人际关系等。学校应加强对心理咨询室的管理，确保由专职的心理健康教育教师来主导和负责日常运作，配备相应的硬件设施，以支持多种形式的心理咨询与辅导活动。例如，沙盘游戏等可以让学生通过游戏的形式表达内心的情感和想法。这对于一些性格较为内向、表达能力不强的学生而言，这是一种有效的沟通方式。

Q 结束语

综上所述，在当前中学心理健康教育中，面临着许多问题，如教学安排得不到保障、教育内容单一、教学方法缺乏创新、未发挥心理咨询室的作用等，这需要学校、教师以及家长三方共同努力。但要特别指出，教师要拥有仁爱之心，在教育教学中以身作则，树立榜样，为学生提供及时有效的支撑和帮助。

参考文献

- [1]刘涛.中学生心理健康教育存在的问题分析与对策思考[J].科幻画报,2020(08):217.
- [2]张桂香.高中生心理健康现状分析及教育对策研究[J].考试周刊,2021(96):13-15.
- [3]王海娟,贾赞,李寿福.中小学教师心理健康发展现状分析与对策思考[J].科学咨询(教育科研),2022(03):22-24.

作者简介:

孙海宾(1977—),男,汉族,山西阳泉人,本科,一级教师,阳泉市郊区玉泉中学校,研究方向:心理健康教育与体育教育。