

青少年心理健康教育现状与对策研究

高燕斌

内蒙古师范大学党委学工部(学生工作处)

DOI:10.12238/er.v5i4.4624

[摘要] 目前,国内教育理论中,最重要的一条理论就是素质教育,素质教育与过去的教育具有十分明显的区别,不仅包含了文化素质,还增加了心理与身体素质两点。所以,在素质教育中,注重学生的心理健康也是特别重要的一件事。可是,虽然国内素质教育这个理念已经提及了很久,但很多学校的素质教育还存在一定的问题与不足之处。当下,我国中学生中,因为有巨大的学业压力或来自其他方面的压力,不少学生仍存在不同程度的心理问题。本文会将当下我国中学生的心理健康状况进行分析,并对如何改善这种状况提出一些策略。

[关键词] 中学生; 现状分析; 改善对策; 心理健康教育

中图分类号: G479 **文献标识码:** A

Study on the Current Situation and Countermeasures of Youth Mental Health Education

Yanbin Gao

study and Work Department of the Party committee of Inner Mongolia Normal University (Student Work Office)

[Abstract] At present, among the domestic education theories, the most important one is quality education. Quality education is very different from education in the past. It not only includes cultural quality, but also adds two points of psychological and physical quality. Therefore, in quality education, paying attention to the mental health of students is also a very important thing. However, although the concept of quality education in China has been mentioned for a long time, there are still some problems and deficiencies in the quality education of many schools. At present, among middle school students in our country, many students still have different degrees of psychological problems because of huge academic pressure or pressure from other aspects. This article will analyze the current mental health status of middle school students in our country, and put forward some strategies on how to improve this situation.

[Key words] middle school students; status quo analysis; improvement and countermeasures; mental health education

近些年来,互联网以及信息技术的快速发展,使得周边的社会环境不再如同之前一样纯粹,青少年可以通过网络平台更早地接触到外界,从而也在内心产生了很多的压力。近些年来,总是能够在新闻里看到有关青少年心理出现问题,从而导致极端事件的发生,所以青少年的心理健康现在已经被许多人所注重。未来的教育,势必会重视青少年的心理教育。如今各个国家的竞争激烈,我国需要更多的高素质人才来推动社会发展。而这里所说的高素质人才,其中有一条,就是要有健康的心理状况。所以,要想培养良好的年轻一代,让祖国能够更加繁荣昌盛,就一定要注重青少年的心理素质。

1 心理健康教育概念界定

心理健康教育是一种教育观念,针对目前学生所呈现出的学生心理问题教育,旨在发展学生的心理潜能,最后达到提

高学生的整体素质和素养的目标。这门教育与青少年的全面发展有联系,能让学生的整体素质都有所提升。部分国内专家觉得,健康教育其实也能这样理解:这是一门让青少年能够拥有良好心理健康的教育,通过学习这门教学,能让青少年的个性得以正确发展,还是教育者与青少年心灵上的一次沟通。对国际上有关心理健康教育的定义都整理一遍并分析,本人觉得该教育能分为几个方向去分析,也就是该教育的目标、内容、方法、效果等。从这几个方面入手,才能研究地更加全面。

2 青少年心理健康教育存在的问题

2.1 校际差异明显,工作水平参差不齐

目前虽然许多学校的日常工作中都已经提及了心理健康教育,但在不同的学校中的开展情况呈现出了不同的状态。经过了解与分析,得知这是因为省级示范性学校因为拥有更加优秀的

师资力量以及硬件设施,所以在推行这项教育的时候比较到位,可也正因为如此,这种学校的学生会面临很多的升学压力,所以该教育并没有彻底落实到位,只是浮于表面,没能实际解决学生的心理问题。虽然有些学校看似针对心理健康教育开展了很多的活动,可是其并没有真正走近学生的内心,仅仅只是在学校安排了心理健康教师的存在,在开展工作时内容与形式存在雷同,并没有根据学生的心理健康特点进行开展。因为办学力量不一样,硬件条件也有所不同。对有的学校来说,其心理健康辅导中心拥有各种各样的功能,例如心理测试、个体咨询等,可有的学校的心理健康辅导中心就只是单纯的办公室。就连心理健康教师也有很大的不同,有些是真正毕业于相关专业的学生,但有些却是原本就在学校上课的其他教师。

2.2 学校重视不够,工作在实施中得不到保障

虽然现在能够在学校的很多地方看到有关青少年心理健康教育的标语,可标语仅仅只是标语,并没有实际落实到位。很多学校在衡量这项教育是否做好的标准时,通常都是察看该教育的硬件设施,或者是师资力量,而并不去察看真正的教育过程。所以,部分学校在针对这项教育的时候并没有将其放在心上,一旦有风吹草动说要迎检,就开始开展各项相关的活动,可是日常生活里基本不会有任何相关的教育。和班主任也有探讨过这方面的教学,有些班主任也并没有认识到开展这项教育的重要性,这从源头就让落实这个教育工作变得消极起来。

2.3 教学内容片面,内容缺乏多样性、科学性和系统性

当下,国内很多地区并没有与心理健康教育相关的统一教材,不同地域与地区都是按照当地的实际状况去对教材进行选择,甚至有的学校的教材都是自己编纂的。所以,在教学这门课程的时候,并没有一个完整的系统性与科学合理性。尽管教材的内容的确与传统的心理健康教育有关系,例如:人际交往、情绪条件等;可对职业选择、性教育方面却一字不提。不仅如此,不少学校在进行这门课程的时候,根本没有意识到课程之间的联系,让教学效果大大折扣,无法达到其教育目的

2.4 师资力量薄弱,教师的专业化水平有待提高

经过分析与研究,在青少年心理健康教育进行发展的过程中,最为重要的一个问题就是师资力量不足。因为很多学校在配备这方面教师的时候,并没有从专业教师出发,而且教师人数很少。当下,国内中小学里专业的心理教师数量十分稀少,很多心理教师并没有学过系统的心理学,仅仅只是上过几天相关的培训课程,通常都是由校医或者德育教师去代替。

2.5 教育观念落后,对青少年心理健康教育的认识存在误区

经过一段时间的访谈,当前不少教师教育观还没有得到扭转,尽管能接受心理健康教育是重要的教育的理念,可是并没有从真正意义上理解其意义与作用。不少教师甚至都不理解什么是真正的心理健康教育,在这些教师眼中,所谓的心理健康教育,其实就是普通的个体心理咨询,而且他们会觉得需要进行这种教育的学生,其内心一定存在着某些问题,这样的教育观对该教育的开展落实是有妨碍性的。除此之外,有些教师会觉得心理

健康教育事实上就是德育。事实上,这两者之间确实是有紧密的联系,可这两者也都有其独立性,是能够区分开来的。

3 加强青少年心理健康教育的对策与建议

3.1 转变认识,更新观念,创设青少年心理健康教育的良好环境

当世界不断朝前进步,青少年心理健康教育逐渐走入大众的视野,渐渐被大众所接受。要想让该教育能够更加广泛地开展,让社会各界也能够对此有所注重,最重要的就是让广大群体知道什么才是真正的心理健康教育,让教师都能够接受新型的教育观,让外部环境能够先被营造好。

3.2 高度重视,加强投入,强化青少年心理健康教育的细节

心理健康教育不同于传统的教育,其关注点不在于让学生能够学会一门技能,而是让学生能够拥有良好的心理。而且这项教育成果并不像其他教育能够从外部观察到,所以要对其进行优化并不是简单的一件事。该项教育其实是潜移默化地对学生心理进行改善,尽管最终的成效并不能立马就被看到,可是一旦教育成功,就能有持久的作用。所以,该项教育应当被社会各界更加重视。学校为了更好地开展这项教育,其教育理念应该有所更新,必须在人力、物力、财力上有所增加,让教师能意识到该项教育的重要性,确保该项教育能够真正落实到位,让学生能够真正受到教育,从而拥有深远影响。当下,国内的高中常常只拥有不超过两人以上的相应心理健康教师,这是严重的师生比例不足。所以,高中应该拥有更多的具有专业心理学教学的教师,这样才能真正满足学生的需求,也能让该项教育开展地更好。除此之外,学校也要提供相应的硬件设施以及多次开展各项活动,这样能让学生拥有浓厚的氛围,而且学生可以针对个人的需求去进行相应的教育。

3.3 完善青少年心理健康教育的内容

在进行该项教育时,通常要注意围绕心理健康教育的目标,在进行教育的时候,要注意贴近学生的身心发展,并且要联系日常生活,更加注重系统性。当真正进行实施时,应当对青少年进行以下几方面的教育。

3.3.1 心理健康概述

要想让青少年对一门新的学科产生兴趣,首先得让他们了解什么才是真正的心理健康和心理健康教育,所以,要将相关的心理健康的标准、方法与教育目的都进行告知,让他们能拥有正确的认知,这样才能更好地进行后续的教学开展。

3.3.2 环境适应知识

随着时间的增长,青少年将会面临越来越大的压力,无论是学习还是生活,此时会觉得自己不能很好地适应周遭的环境。所以在进行教学的时候,应当要和青少年此时的日常状态相联系,让青少年能准确定位自我,从而让他们渐渐适应环境,缓解由此产生的各种消极心理。

3.3.3 自我认识知识

青少年应该准确地认识自己,因为每个人在这个世界上都是独立的个体,都有各自的个性,所以在进行该教育的过程中,

应当拥有对自我的了解与接纳。

3.3.4 学习心理学知识

在传统的教学认知中,青少年在学校的这段时间,首要任务就是努力学习,因为繁重的学习压力而导致的心理问题是常见的。所以,在教学过程中进行一定的心理学教育是很重要的。其中包括学习习惯与学习方法的正确方式,例如:合理安排时间;也包括告知如何调节情绪与压力等。

3.3.5 人际交往知识

人身处于社会之中,尤其是在当下的互联网时代,就很难避免与他人进行人际交往,所以青少年必须要学习人际交往知识。而且因为人际交往不当而导致的青少年心理问题较为频繁,在这方面的教育内容通常有两方面,一是人际交往技巧,这包括倾听、拒绝、赞美等;二是人际关系类型,常见的有亲子关系,师生关系等。

3.3.6 人格完善知识

青少年时期其实是人生的关键时期,在这个阶段三观都还没有完全成形,所以必须要学习健康的心理教育,这样才有助于形成正确的三观。所以,该方面的教育还要包含当面对挫折与失败时应该如何走出消极情绪、锻炼意志力等其他方面。

3.3.7 情绪调节知识

处于青春期的学生,因为身心发展的规律,必然存在叛逆期,这个时候的青少年往往逆反心理会很重,在情绪把控上面存在一定的问题。所以该教育能够让青少年知道自己的这种行为是正常的,但是是需要调控的,只有掌控情绪,才不会被情绪所掌控。所以该教学应当包括如何更好地进行调控情绪,青少年学习好这一点后,对未来的生活与职业规划都会有十分重要的作用。

3.3.8 生涯规划知识

当上了高中,学生势必要进行文理分科的选择,这时的青少年要学会针对自己的兴趣、性格,以及未来的社会发展去选取感兴趣的学科,这样才有利于未来拥有更好的职业人生。

3.3.9 性教育知识

青少年时期,按照身心发展的规律,此时的学生已经有了渐渐成熟的性心理,这自然会导致许多问题发生。所以,性教育是必须要包含在这项教育里面的,而且是极其关键的一个部分。学校应当在这方面更加注重,不要避讳此类教育,而应该告知正确的异性交往方法、恋爱心理以及相应的生理知识。

3.4 提升专兼职心理教师的专业化素质

当下,国内相关的心理教师并没有达到专业的教学水平。因为其中真正拥有对口专业的心理教师并不多,很多心理教师其

实只是进行了速培,或者是学校原本的校医或德育老师兼任,这会导致不同的学校在进行这项教育开展时所呈现出的质量也存在不同。所以,学校必须要开展更多培训与讲座,让这些心理教师能够更快更好地提升其专业素质,从而在面对教学的时候能够更具有系统性。不仅如此,为了保障师生比例正常,应当让更多的教师也进行培训,学校还可以邀请拥有专业知识的辅导机构来进行辅导。学校一定要注重心理健康教学工作,意识到其是素质教育工作中不可或缺的一部分,利用各种活动来让心理教师优化其原有的教学观,让教育目的能够更快达到,提升教育效率。

3.5 提高全体教师心理健康教育的理论素养

学校全体教师都要意识到,心理健康教育不应该仅是心理教师的使命,而是每一个在校教师都应该注重的课程。其余的教师的确有繁重的教学任务,想要让所有教师都在这方面进行知识的传授与培训确实不容易。所以教师也可以不定期地开展与之相关的课题研究,在这种氛围里学到相应的基本理论,并在之后的教学中将理论运用到实际。只有当所有教师都能对该教育具有一个清楚的理解时,才能更便于更好的进行该项教学。

4 结语

综上所述,青少年时期,顺应身心发展的要求,其必须要进行心理健康教育,这才能在以后的生活中成为更好的人。所以在学校开展与落实心理健康教育是必须要进行的,而且刻不容缓。要想保证该项教育能够真正落实到位,仅仅依靠学校进行教育是远远不够的,还需要家庭与社会一起齐心协力进行教育。从这三方面出发,多方位、多元化地将该教育落实到所有青少年的教育中,希望在不断的教学实践过程中,能尽快找到符合本国国情的教育方法,让我国青少年的心理健康能够得到良好的维护。

[参考文献]

[1]张永雄,杨敏梨.青少年心理健康影响因素分析及成长环境优化策略研究[J].杨凌职业技术学院学报,2022,21(01):30-34.

[2]黄杰,彭君艳.青少年心理健康的影响因素及对策[J].基础教育研究,2022,(02):82-84.

[3]张芳.家校协同视域下青少年心理健康问题的预防及干预机制研究——以陇南市九年级学生为例[J].新课程,2022,(06):179.

作者简介:

高燕斌(1982--),男,汉族,内蒙古呼和浩特人,本科,研究方向:思想政治教育。