

第一章 中学生心理健康教育与道德教育概述

【本章概述】

心理健康教育与道德教育都从属于素质教育体系,属于两个并列的基础教育范畴,在素质教育中都起着不可替代的作用。道德教育与心理健康教育相结合能切实提高教育的实效性,二者的结合是时代发展的要求,是全面提高未成年人素质的重要途径。

本章第一节首先介绍了心理健康的内涵与判断标准、中学生心理健康的判断标准、心理健康教育的内涵、方法与原则,其次介绍了中学生心理健康教育存在的问题。第二节首先阐述了道德教育的概念和内涵、内容与目标、理论基础,其次阐述了中学生道德教育的任务与途径、方法和原则,最后阐述了中学生道德教育的现状及存在的问题。第三节探讨心理健康教育与道德教育的联系与区别,二者融合的必要性及依据。

【关键词】

中学生 心理健康教育 道德教育

【案例导引】

某校重点班的一名高中生在一次全市模拟考试中携带了小抄,在考试过程中翻看,被监考老师发现,随后老师按流程上报了学校,该生面临被通报处分的结果,十分懊悔。她的班主任得知此事后十分诧异,认为该生学习成绩优异,平时表现也很出色,出现考试作弊的行为是没有预料到的。

第一节 中学生心理健康概述

大文豪莎士比亚曾经说过:“如果做好心理准备,一切准备都已经完成。”可见,好的心理准备对人生具有重要意义。好的心理准备的前提是拥有健康的心理状态。中学阶段处于儿童向成人的过渡时期,是生理、心理快速发育、发展的时期,也是学习知识和本领的黄金时期。中学生学习任务较为繁重、考试竞争相对激烈,面对来自家庭、学校、社会的多重压力,容易出现心理、行为问题。这些问题如果不能得到妥善解决,就有可能对学生学习成长和身心健康发展造成严重影响。了解中学生心理发展特点及心理健康状况,开展有针对性的心理健康教育,对于维护中学生心理健康,意义重大。

一、心理健康与心理健康教育

(一) 心理健康的概念与判断标准

1. 心理健康的内涵

关于心理健康的概念,心理学界说法不一。

1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”

世界心理卫生联合会把心理健康定义为:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

英国《简明不列颠百科全书》中译本(1985)将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

美国健康与人力服务部发表心理健康报告(Mental Health: A Report of the Surgeon, 1999)给心理健康的定义是:心理健康是心理功能的成功性表现,它带来富有成果的活动,完善人际关系,有能力适应环境变化和应对逆境。心理健康对于个人幸福、家庭、人际关系、社区和社会是必不可少的。

心理学不同学派对心理健康也有自己的不同看法。人格特质论的代表人物奥尔波特(G. W. Allport)认为,健康人是在理性和意识水平上活动的,他们的视线指向当前和未来,激励他们活动的力量是他们能够意识到的,是可以控制的。“成熟的人”能够把握自己的生活,并且对现在和未来充满理想,生活有目的性。

人本主义心理学家罗杰斯(C. Rogers)列举了机能完善者的五个特征:经验开放,时刻保持生活充实,对自身机体高度信任,有较强的自由感,有高度的创造性。

叶一舵(2001)认为,心理健康是指个体在与各种环境的相互作用中,在内外条件许可范围内,主体能不断调整自身心理结构,自觉保持心理上、社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态。

林崇德、杨治良、黄希庭主编的《心理学大辞典》(2003)将心理健康定义为:“心理健康是指个体的心理状态(如一般适应能力、人格的健全状况等)保持正常或良好水平,且自我内部(如自我意识、自我控制、自我体验等)以及自我与环境之间保持和谐一致的良好状态。”

对于心理健康的概念,虽然众说纷纭,但其内涵是一致的,都强调了情绪健康、社会适应良好、人际关系和谐。具体来讲,首先,要有健康的认知功能,包括智力正常、有充分的自我认知和现实的生活目标;其次,要有健康的情绪情感功能,具有表达情绪的能力、良好的情绪稳定性和控制力,有良好的心理调节机制和充分的安全感;最后,要有健康的意志和行为,愿意与环境接触并保持兴趣,人际关系良好,能与社会共融,能果断地做出决定并在社会规范允许范围内使个人需求得到满足并充分发挥个性。

2. 心理健康的判断标准

心理健康标准是心理健康概念的具体化和操作化。目前心理健康标准及其制定依

据,主要有七种。第一是众数原则,以统计学上的常态分布作为标准;第二是社会规范,符合公认的行为规范为正常,反社会规范为异常;第三是生活适应,善于生活适应者为正常,生活适应困难者为异常;第四是主观感受,自觉幸福、满足视为健康,反之为不健康;第五是医学标准,有临床症状或病因者视为异常;第六是以心理成熟与发展水平为标准,身心两方面成熟和发展相当者为正常;第七是心理机能,以心理机能充分发挥为健康。由于学者对心理健康的理解不同,所以,对于心理健康的标准,心理学家从不同角度提出了各种观点。

黄希庭(1988)提出判断心理是否健康的5条标准:个人的心理特点是否符合相应的心理发展的年龄特征;能否坚持正常的学习和工作;有无和谐的人际关系;个人能否与社会协调一致;有没有完整的人格。

景怀斌(1999)以心理意义实在论为理论基础,提出了5条心理健康的标准:有健康的人生观;客观、准确地认识客观事物的心理中介机制。也就是说,心理健康的人对客观事物、环境中的事件等环境信息有准确的反应,既不缩小,也不夸大,从而准确地把握现实;适应、和谐、发展的行为习惯;自我感觉良好的身心状况;具有自我调整的能力。

叶一舵(2001)认为心理健康的标准就是个体适应正常或良好,提出心理健康标准的“二维适应论”。从个体横向适应的角度来看,心理健康标准分为心理适应(自我适应)标准和社会适应标准;从个体纵向适应的角度来看,心理健康标准分为生存适应标准和发展适应标准,这两个维度共同形成一个心理健康标准的二维结构。

俞国良(2005)认为心理健康的标准有8条:智力正常;人际关系和谐;心理与行为符合年龄特征;了解自我,悦纳自我;面对和接受现实;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整独立;热爱生活,乐于工作。

邓云龙、戴吉(2010)立足于本民族文化,提出4条心理健康标准:知己知彼,反应适当,真实和谐,悦纳进取。“知己知彼”就是对自我、他人及人我关系有客观清醒的认识;“反应适当”是指在正确认知的基础上,表现出适当的情感反应和行为反应;“真实和谐”是心理健康更高层次上的要求,契合了中国文化追求“天人合一”的境界;“悦纳进取”亦为更高层次的心理健康要求,“悦纳”意味着愉快地接受事物本来的面目,“进取”是在悦纳的基础上进行的积极改变和超越。

中国心理卫生协会近年组织相关专家,开展了“中国人心理健康标准制定”的课题研究。通过文献调研、专家调查和专家讨论,研究制定符合中国国情和社会文化的心理健康标准,具体可从五个方面来衡量。

- (1) 自我认识方面:能够客观全面地认识自我并接纳自我,有心理安全感;
- (2) 独立性方面:具备基本的独立生活和学习能力,能够解决日常遇到的一些问题;
- (3) 情绪方面:情绪基本稳定,心态比较积极,能够适当控制自己的情绪;
- (4) 人际交往方面:能够建立和谐的人际关系,在社会交往中获得心理上的满足感;
- (5) 环境适应方面:能够接受现实、承受挫折,并采取合理措施应对困难。

不管按何种依据制定心理健康标准,各类心理健康标准的内涵仍具有共通性,即主

要从心理过程(知、情、意)、人格、社会适应等方面对心理健康的标准进行界定,并不可避免地渗透了本国文化倡导的主流人生观和价值观。心理健康标准是一种理想尺度,指明了提高心理健康水平的努力方向。

3. 中学生心理健康的判断标准

中学阶段跨越整个青春期,经历身心的巨变。对发展中的个体而言,心理健康的标准强调“心理特点符合年龄特征”。埃里克森(Erikson,1968)认为,青少年面临的主要发展危机是在接受、选择或者发现同一性与有关同一性选择方面的怀疑之间的冲突。同一性(identity)是指个体对自己的本质、信仰及一生价值取向的一种相当一致和比较完满的意识,是个体心理或人格成熟的标志。同一性的形成意味着在关于自我是什么、自我的角色、信仰、抱负、优点、弱点等方面,获得连续统一的概念。同一性危机的解决,是中学生保持心理健康的核心。对中学生的心理健康标准,需要强调以下几点:

(1) 恰当解决同一性危机,心理状态变得稳定。经过迷茫与摸索,个体最终能够明白自己是谁。比起那些没有很好解决同一性危机的个体,恰当解决同一性危机的个体更加独立自主,能更好地对压力做出反应,有更多的现实目标,并且保持更高的自尊水平;可以像成人一样接受社会、宗教、政治或者职业可供选择的角色,承担相应的责任。

(2) 恰当处理独立与依赖的需求,不盲目或过度反叛,和父母保持良好的关系。个体要长大成熟必须经历心理的分娩,即亮出自己的旗帜,在心理上感觉自己成为独立自主的人,降低对父母的依赖。这种需求在青春期往往以反叛权威的方式来体现,容易造成亲子关系的紧张。健康的中学生能迅速学习如何在自己的需要和父母师长的要求之间寻找平衡,并保持畅通的交流,以得到自己想要的帮助,既长大成熟,又保持和家庭与父母的亲密关系。

(3) 能从容面对自己的生理和身体变化,以正确的态度面对与异性的关系以及性的问题。中学生经历青春期,从儿童变为有性能力的成熟个体,身体发生急剧的改变,引发对性及异性的好奇,以及与异性发展亲密关系的渴慕。健康的中学生会接纳和欣赏自己的身体,以正确的方式了解和对待自己的身体和性,能平衡当前的学习任务和与异性交往之间的关系。

(4) 发展出抽象思维能力,更具逻辑性和推理性,并发展出元认知能力。健康的中学生能胜任学业要求,并对自己的未来有所设计。青春期会迎来认知能力的飞跃,比之儿童期有更完全的逻辑性、推论性、系统性,并发展出不断反省自己,对自己的认知行为做出控制和调节的元认知能力。知识迅速增加,也掌握更好的学习方法,胜任越来越繁重的学业压力,对自己将来要从事的职业有着实际的思考。

(5) 发展出恰当的道德水平,对如何做一个公民有所思考。中学生能发展出比儿童期更高的道德水平,逐渐从他律转为自律,内心建立起自己的原则和理想,道德判断顺从性减少,自主性增多。根据科尔伯格(Kohlberg)的道德发展理论,青少年的道德水平会从更关注群体反应、希望得到别人喜欢以及更多顺从的习俗水平,向更注重抽象的原则、伦理、社会契约的后习俗水平发展。健康的中学生对自己公民的角色有更多的认识,对

社会问题有自己的思考和看法。

知识链接

正确理解和运用心理健康标准应注意的问题

1. 心理不健康与有不健康的心理和行为不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单给自己或他人下心理不健康的结论。

2. 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

3. 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

4. 心理健康标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现在的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

5. 中学生心理健康的基本标准是能够有效进行学习和生活。如果正常的学习、生活难以维持,应该及时进行调整。

资料来源:樊富珉.大学生心理健康与发展[M].北京:清华大学出版社,2007. 11.

(二) 心理健康教育的概念和内涵

1. 心理健康教育的概念

心理健康教育的概念一直得到社会各界的关注和讨论,中共中央《关于改革和加强中小学德育工作的通知》(1988)就提出:心理健康教育是对学生德育情操、心理品质进行综合培养与训练的一种教育。

教育部(1999)颁布的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中,将中小学心理健康教育定义为:“根据中小学生生理、心理发展特点,运用有关心理健康教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动,是素质教育的重要组成部分。”

中国全民健心网首席专家肖汉仕教授(2000)认为:心理健康教育又称心理素质教育,简称为心理教育或心育。它是教育者运用心理学的方法,对教育对象心理的各层面施加积极的影响,以促进其心理发展与适应、维护其心理健康的教育实践活动。

叶一舵(2002)认为:心理健康教育是带有一定的目的性,通过心理学的理论和手段来帮助受教育者健康,同时包括干预有心理问题的受教育者。

冯忠良(2002)认为:心理健康教育,简而言之,即指提高心理健康水平的教育。依据我们所倡导的教育的系统观点,任何教育都是一种人际交往系统。心理健康教育是从提高学生的心理健康水平出发,通过有关心理健康经验的传递而确立的一种人际交往系统。

王焕良(2009)认为:心理健康教育可分为广义的心理健康教育和狭义的心理健康教育。广义的心理健康教育,是指一切有利于学生心理素质培养和人格健全的学校、家庭、社会的教育活动。而狭义的心理健康教育,是指在学校范围内的、以培养心理素质和健全人格为目的的专门教育。

慈建芳、刘视湘、郑日昌(2012)认为:心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点,依托心理学基本原理与技术,运用有关心理教育的方法和手段,有目的、有计划地对学生施加直接或者间接影响,培养(自我培养)学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

针对心理健康教育的概念,不同学者、不同工作领域有着不同的描述,但在总体上是-致的,即心理健康教育是一种促进受教育者心理健康的教育活动。

2. 心理健康教育的内涵

与心理健康教育相近的概念有心理教育、心理素质教育、心理辅导、心理咨询等。这些概念相近又并非完全相同,各有侧重点,对心理健康教育的内涵各不相同,因此赋予了心理健康教育以丰富的内涵。

李莉(2010)将心理教育定义为:运用心理学基本原理和心理技术对学生发展实施教育,在传统的教育中加入心理元素,帮助学生全面成长和发展,培养个体良好的心理素质,形成和谐的人格,是一种张扬人性的教育、发展性教育和幸福教育。

心理素质教育是教育者从教育对象的心理需要出发,运用心理科学的理论与方法,对其心理各层面施加积极的影响,以优化其心理素质,维护心理健康,促进社会适应的教育实践。

心理辅导(guidance)是根据学生心理发展的特征与规律,在一种建设性的人际关系中,有关专业人员运用心理学等专业知识技能,设计与组织各种教育性活动,以帮助学生形成良好的心理素质,充分发挥个人潜能,进一步提高心理健康水平的过程。

心理咨询(counseling)是指运用心理学的理论和技术,借助语言、文字等媒介,与咨询对象建立一定的人际关系,以进行信息交流,帮助咨询对象消除心理问题与障碍,增进心理健康,发挥自身潜能,有效适应社会环境的过程。

目前有关心理健康教育内涵的代表性观点,本书是以“教育”为核心词汇进行梳理的。

(1)教育目的论,它强调心理健康教育的最终目的性,即良好心理品质、健全人格。预防和解决心理问题是心理健康教育的重要目标。

(2)教育活动论,把心理健康教育内涵的落脚点归结于一种教育活动,具有和其他教育活动相同的过程,强调教育活动开展、运用的途径和方法。

(3)教育系统论,把心理健康教育看作是一个系统工程,把教育目的、教育途径、教育方法融合为一个整体,心理潜能、个性发展、学习效果、生活质量等各方面内容涵盖其中。

“心理健康教育”一词与心理教育、心理素质教育、心理辅导以及心理咨询在教育目的、活动等方面各不相同,同时又在一定程度上相互联系。

二、心理健康教育的目的、任务和内容

（一）心理健康教育的目的

心理健康教育是实施教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实国家《跨世纪素质教育工程》，培养跨世纪高质量人才的重要环节。

心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

（二）心理健康教育的任务

心理健康教育的任务是心理健康教育目的的具体化，主要包括：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力；开发学生心理潜能，提高学生心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响；培养身心健康，具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

（三）心理健康教育的内容

心理健康教育的主要内容是针对全体学生进行心理健康维护，对具有心理行为问题的学生进行行为矫正。心理健康教育的具体教育内容随不同年龄阶段学生的身心发展特点而发生变化，内容的设置是一个循序渐进的过程。主要包括以下内容。

1. 学生心理健康维护

这是以面向全体学生为主，通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体包括智能训练、学习心理指导、情感教育、人际关系指导、健全人格的培养、自我认识能力培养、性心理教育、生涯发展教育等 8 个方面。

智能训练是帮助学生对本质的本质建立科学认识，了解智力的不同成分，如注意力、观察力、记忆力等，了解自己的认知规律并开展相应训练活动等。

学习心理指导是帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，了解自己的学习特点，培养学生形成健康积极的学习态度，激发学习动机，培养学习习惯，提高学习兴趣，掌握学习方法，讲究学习策略，明确学习目标；调整考试心态，克服学习困难，优化学习环境，增强学习效能，培养创新精神；使学生在在学习过程中体验满足感和成就感，获得成长与发展。

情感教育是教学生学会体察他人和表达自己的情绪情感，提高情商，学会表达和调控情绪，保持良好心境，增强挫折承受能力，锻炼意志品质；学会有效控制、调节和合理宣泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自我表达训练和放松训练等。

人际关系指导是围绕亲子、师生、同伴三大人际关系,指导学生正确认识各类关系的本质,并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则,包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧,以及尊重、支持等交往原则。

健全人格的培养是培养个体面对社会生存压力所应具备的,如独立性、进取心、耐挫折能力等健康人格品质。培养学生良好的生活习惯,提高自理能力,适应学校环境,增强生活适应性;乐于与他人交往,掌握沟通技巧,协调人际关系,培养合作意识,克服交往障碍,培养诚实守信、友善乐群的健康人格。生活方式健康,合理支配闲暇时间,运动娱乐并举,热爱生活,珍惜生命,追求人生意义,确立生活理想。

自我认识能力培养是帮助个体认识和了解自己,建立对自己科学的认识,并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己,包括悦纳自己的优势和不足,以及自信培养、良好自我形象建立、恰当自我目标的确立等。

性心理教育是关于性生理和性心理知识的传授与分析,帮助学生建立正确的性别观念和对性别的认同,指导学生正确认识和掌握与异性交往的有关知识与技巧,包括异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

生涯发展方面的心理健康教育是帮助学生学会面向未来的发展抉择,正确认识自己的个性、兴趣、能力;了解社会发展的需要,培养职业兴趣,提高自主抉择能力;明确升学和就业的人生意义,掌握择业技巧,学会承担责任,做好就业升学准备。

2. 学生心理行为问题矫正

这是面向少数具有心理、行为问题的学生开展心理咨询、行为矫正训练的教育内容,属于矫治范畴。其具体包括学习适应问题、情绪问题、行为问题、身心疾患、性行为问题 5 个方面。

学习适应问题,主要指围绕学习活动而产生的心理行为问题,包括考试焦虑、学习困难、注意力不集中、学校恐惧症、厌学等;情绪问题,主要指影响学生正常生活学习与健康成长的负性情绪问题,包括抑郁、恐惧、焦虑、紧张、忧虑等;行为问题,主要指中学生在生活、学习中表现出来的不良行为特征,包括多动、说谎、打架、胆怯等行为;身心疾患,主要指因心理困扰而形成的躯体症状与反应,包括神经衰弱、失眠、疑病症、神经性强迫症等,需要采取相应的治疗和矫正措施;性行为问题,主要指由于性心理障碍而产生的各种性变态行为等。

3. 学生心理潜能和创造力开发

人具有巨大的心理潜能,心理潜能开发和创造力培养也是学校心理健康教育的重要内容,主要包括通过特殊的教育训练活动对学生进行判断能力、推理能力、逻辑思维、直觉思维、发散性思维及创造性思维等各种能力的训练和培养。

三、中学生心理健康教育的途径、方法与原则

(一) 中学生心理健康教育的途径

1. 有效开展心理健康教育课

心理健康课程教学计划的出发点要以中学生的实际需要为主,课程的形式应以活动

课为主。这种教学模式会极大地增加中学生的学习兴趣,在学生自身发展水平的基础上提高学生的认知水平。教学过程要充分结合学生的生活实际,帮助学生更好地掌握心理理论知识,让学生能够充分了解自身的心理变化特点,更好地认识自我和管理自我,正确对待心理转变的各个时期,并有效地激发学生的学习热情。

2. 把心理健康教育内容渗透到学科教学中

开展心理健康教育需要心理辅导老师。但要培养中学生良好的人格只靠心理辅导老师孤军奋战是不行的,它需要学校所有老师共同努力,在各科教学中渗透心理健康教育,使学生的心理素质在潜移默化中得到发展。学科教学是学校最主要、最基本的活动形式,课堂教学应该是心理健康教育的主渠道。在学科教学中渗透心理健康教育有着时间和空间上的优势,有助于心理健康教育在学校得以全方位地展开。从教学内容上看,各科内容具有很好的心理健康教育素材。例如,文科类的课程具有许多与社会生活相关的知识,可以帮助学生了解社会、培养良好的社会情感、陶冶心灵,很多课程内容直接与心理健康相关;理科类的课程可以培养学生严谨的学习态度、热爱大自然的情感。要做到这一点,每一位任课教师都要有一定的心理学知识和心理健康教育意识,根据中学生的心理发展规律来组织教学,在各科教学中有意识地向学生普及心理健康知识,尤其是与学习有关的心理学常识。

3. 发挥家庭教育功能

开展心理健康教育,仅仅依靠学校是不够的。学生的心理问题,学校只能在有限的时间和空间进行矫正与指导,家庭教育也尤为重要。良好的心理健康素质需要良好的家庭教育的培养,学校要与家庭紧密配合,教师与学生家长要加强沟通,时刻关注学生存在的心理问题,对家长给予适当的指导,对学生给予及时的疏导。注重对学生家长进行心理健康知识宣传,使家长能够重视学生的心理健康问题,为学生营造良好的家庭环境,使家长能够积极支持和配合学校工作,从而纠正或及早发现中学生的心理健康问题。

4. 发挥班主任的作用

班主任不仅是一个班级的组织者、管理者、教育者和各项活动的参与者,更是班级学生身心健康的维护者。班主任与学生相处的时间较多,对学生的性格、学习状况、家庭情况以及学生的优缺点都是最了解的,能够及时发现学生的心理需要、心理状态以及出现的问题,以便及时应对和解决问题。因此,在学校心理健康教育中,班主任发挥的重要作用,是其他途径所不可替代的。班主任可结合主题班会、集体课外活动、团队活动等开展心理辅导,还可以及时发现个别学生出现的反常行为,及时进行谈心 and 个别辅导。班主任还可以与家长沟通及配合,共同开展学生的心理健康教育。

5. 重视体育锻炼的作用

中学生学习任务普遍较重,又处于身体发育期,适当的体育锻炼不仅可以使学生拥有良好的身体素质,还可以帮助学生减轻压力。很多初中学校将体育课调成了文化课,导致学生缺乏体育锻炼。学校应重视体育锻炼对学生心理健康的作用,多鼓励学生进行体育锻炼,使学生能够保持良好的精神状态,培养学生的优良品质。

6. 营造良好的校园文化

校园文化是一种隐性教育。学校要积极发挥校园文化隐性教育的熏陶、凝聚、导向功能,全方位创设和优化校园文化。具体可以通过以下途径:

针对学生、家长群体开展心理健康教育系列讲座。学校的心理健康教育不应只针对少数有心理问题学生的防范性教育,还应针对全体学生的发展性教育。根据学生的不同发展阶段容易出现心理问题开展针对性讲座,让青少年了解自己所处人生阶段的身心特点,可以很好地引导他们自我管理,也可以帮助学生学会并掌握维持心理健康的知识和技能,进行有效的心理疾病预防。家长的参与可以帮助他们更全面地了解自己的孩子,并学习一些家庭教育的科学方法,促进家庭教育的科学性和有效性。

组织心理健康教育主题班会。主题班会是丰富学生业余生活必不可少的活动,而以心理健康为主题的班会极少。心理健康教育主题班会结合学生一个阶段学习和生活中的重点、突出问题,以学生为班会的主体,在班会中,帮助中学生认识自己,协调人际关系,增强自信,更好地解决成长中的问题。

(二) 中学生心理健康教育的方法

1. 学校必须开设心理健康教育课

课堂教学是教育的主渠道,同时也是开展中学生心理健康教育的主渠道。以课堂教学的形式,面向全体学生普及心理健康方面的知识,提高学生心理健康水平,同时预防心理问题产生。

2. 学校要建立中学生心理档案

学校心理健康教育工作者,应以科学的态度,慎重而科学地开展对学生的心理测试以及学习情况和心理健康状况的调查,并把测试和调查的结果收集起来,给每个学生建立心理档案,为促进每个学生健康发展服务。

3. 教师要在各学科授课中体现和渗透心理健康教育

在课堂教学中,教师可采取灵活多样的教学组织方式,积极创造条件对学生进行心理健康教育。

4. 教师要创造民主和谐的教育气氛

教师要摒弃师道尊严的旧观念,放下架子,深入学生,了解学生,多跟学生谈心,多对学生关心和理解,与学生建立起一种尊重、真诚、理解的关系,学会站在学生的立场上,体会、认识学生的观念和行为,鼓励学生独立思考、大胆质疑、标新立异,培养创新精神和实践能力。

5. 创造良好的集体氛围

组织生动活泼、有意义的课内外、校内外集体活动,让学生在集体活动中逐步养成良好的生活习惯与行为模式,消除不良品行。

6. 教师和家长要加强对中学生的理想教育,培养他们的社会责任感

引导中学生开阔视野、拓宽心胸,树立起崇高的生活理想和目标,把注意力集中在有意义、有价值的大事上,把眼光从狭隘的个人圈子里解放出来,从而摆脱依赖性,真正走向独立。