

# Reflections on the Implementation of Mental Health Education by Middle School Class Teachers under the Core Literacy

Huipeng Ni

Shenmu No.2 Middle School, Yulin, Shaanxi, 719300, China

## Abstract

Since the reform and opening up, China's comprehensive national strength has been constantly improving. At the same time, the attention to the education industry is also gradually increasing. In this context, the education industry has also developed rapidly. Under the background of quality-oriented education, people also pay more attention to students' mental health education. In the daily teaching of middle schools, teachers also gradually begin to use the heuristic teaching mode to carry out mental health education for students, aiming to improve students' comprehensive quality, enhance students' psychological quality and ability, and promote their comprehensive development.

## Keywords

core literacy; middle school class teacher; mental health education

## 核心素养下中学班主任实施心理健康教育的思考

倪慧鹏

神木市第二中学, 中国·陕西 榆林 719300

## 摘要

改革开放以来, 中国综合国力不断提高。同时, 对教育产业的关注度也逐渐提高。在这样的背景下, 教育产业也迅速发展起来。在素质教育背景下, 人们对于学生的心理健康教育也更加关注。在中学日常教学中, 教师也逐渐开始运用启发式教学模式对学生展开心理健康教育, 旨在提高学生的综合素养, 增强学生的心理素质能力, 促进学生的综合发展。

## 关键词

核心素养; 中学班主任; 心理健康教育

## 1 引言

在改革开放的深入下, 社会中各个领域中的变革越来越显著, 对于人们的生活方式与思想也产生了深刻的影响, 学生也不例外。目前, 学生面临的社会形势更加复杂, 部分学生在面对错综复杂的社会环境时, 感到无所适从, 心理出现了各种各样的问题。因此, 中学班主任在心理健康教学过程中, 积极采取多样化的教学模式, 能够帮助教师更好地了解学生的心理健康水平, 制定出针对性的教学方案, 帮助学生更好地发展。

## 2 心理健康教育在中学班级管理中的价值

### 2.1 完善中学班主任工作的必经之路

在中学班主任进行班级管理工作中, 通过引入心理健康教育理念, 能够让中学学生自发地主动参与具体到教育学习中来里去, 并且能够结合自身的基础知识积累经验, 对自身已有基础知识体系进行心理重构, 在不断积累新基

础知识的同时, 也能获得新体验。引导中学生真正学会自主学习是循序渐进的过程, 是需要不断探索挖掘自我成长潜能, 开发学生个人自我需求, 从而在不断学习摸索中取得进步。体验学生学习让学生能够在实践中不断检验学习真知, 不断探索总结体验学习新的方法, 从而使学生能够逐渐正确掌握一种适合自身的各种学习方式途径, 并且学习能够更好地深入服务于学习。

### 2.2 心理健康教育在中学班主任工作中的可行性

确立激发学生心理咨询和学生发展的目标, 即充分尊重培养学生自身心理过程和基本学习方法的需要, 只有在学习过程中, 在学生亲历的教学情境、实践性的活动中, 学生自己才能真正学会心理科学疏导探究的基本方法, 才能真正让自己的科学心灵丰富多彩起来, 这一激发目标的具体确立实际上也同时包含了对培养学生心理科学疏导探究方法能力以及学生心理科学疏导方法理解能力的双重培养<sup>[1]</sup>。

## 3 中学学生心理健康中的问题简析

### 3.1 心理独立问题

中学学生大多都是迈向成年, 走向社会的阶段。在中

【作者简介】倪慧鹏(1982-), 男, 中国陕西神木人, 本科, 一级教师, 从事班主任德育教育研究及语文教学研究。

学中,学生主要是以学习理论知识和实践知识为主,对于现实社会的接触不多,也缺少实践能力和鉴别能力,不能判断社会中的现象好坏。此情况的出现有可能会使部分的中学学生心理出现依赖性,缺乏独立。在中学教师的实际教学中,教育工作者需要根据不同的学生来制定不同的心理健康教育措施的应用,然后给予学生正确地引导,让其能够消除自身的心理恐惧,并逐渐让学生实现独立,在社会中可以不出现依赖性和胆怯心理。

### 3.2 中学学生的心理健康评价方法较为单一

中国大多数的中学的学生心理健康素质评价都会采用期末考试的方式来对学生整个学期的表现进行评价,这样的评价方式在某种程度上来说是无法去判断出学生的心理健康的好坏,此评价模式不够全面,较为单一,在评价效果中也过于主观。这样的评价方式不仅会让学生的心理出现很多的负面情绪,还有可能会影响到整体的教学质量和教学效果的体现。

### 3.3 特殊时期问题

中学生青春期问题,中学生一般都是处于14岁至18这个阶段,此阶段属于学生时代的特殊阶段,通常被称之为“青春期”。在这个阶段的学生很容易产生一些奇怪的思想,并且自身的情绪非常多变,容易喜怒无常以及出现叛逆等思想,这方面的心理问题一般会出现下面几种表现形式。

一是其自身情绪上的变化非常明显,处于青春期的中学生在心理以及身体上出现生理变化,有时候会慢慢地让中学生自己出现自我矛盾,然而这些问题非常容易导致其情绪上的波动较大,若此时没有得到正确的引导,那么中学生极有可能会产生焦虑,压抑等不良心理问题同时产生。

二是中学生自身心理不能接受失败,中学阶段的学生对社会上的事物全部都是持有美好的向往,会通过自身的努力去实现这份美好。但是,现实往往和其想象的有巨大的差别,所以中学生很容易出现失败,当其面临失败心理上就会出现很多焦虑,畏惧等情绪。

三是中学生很容易出现封闭自己的心理,这方面主要表现在对于自身的封闭,不沟通,自身心理上思想复杂,对于认识事情想法很多,这样的心理尤其是在中国少数民族中学生中尤为突出,这样也会引发其他方面的心理障碍出现,从而导致少数中学生出现更多的心理不良障碍。还有就是早恋的问题,中学生早恋的危害主要体现在心理方面,因为孩子如果在恋爱的过程中遭遇分手或者其他更大的打击,可能会出现心理承受不了的现象,从而诱发一系列的心理问题<sup>[2]</sup>。

## 4 基于核心素养下中学心理健康教育方式

### 4.1 加强思想建设,提高心理健康教育系统性

在中学学生的心理健康教育工作中,其教育工作的难点所包含的点是相对较多的,有外在的、也有内在的。现代化教育所重视的观念是素质教育,此教育的目标是追求学生可以获得全面发展。其中在中学学生的全面发展过程中,良好积极心理是极其关键的。改变观念,提高对心理鉴定的

认识。以思想指导行动,树立正确的心理健康教育工作,所以中国中学教育部门、学校、教师以及学生家长必须要进一步强化对学生心理健康教育观念的深化与认识,这样能够更为全面的去落实素质教育的开展。在中学学生的心理素质培养过程中,中学德育教育者需要强化德育思想建设,并提升心理健康教育的系统性,这样可以更为全面的去开展中学学生的心理健康教育工作,并保障中学学生可以以积极健康的心理状态来实现自身的全面发展。

### 4.2 创新心理健康教育模式,注重中学生的个性发展

在当前中国中学的心理健康教育活动中有效地结合中学学生的自身特点和性格特点来制定针对性的教育活动,并利用创新心理健康教育的方式,结合积极心理学的内容,对学生的个性化进行引导,并实现学生的多方位发展。例如,中学的学生大多都是比较喜欢现代化的产品和教学内容的,教师可以抓住学生的这个特点来借助互联网多媒体教学设备设计具有针对性的教学活动,并丰富教学资源,这样可以让学生在开阔眼界的同时也可以对学生的心理健康进行正确的教育。与此同时,教师还可以通过合作教学等诸多新时代下的教学方式激发学生对于学习的积极性,从而让中学学生可以参与到课堂的教学活动中来,渲染课堂教学氛围,让学生可以放松自己,使心理健康教育活动的效果得到体现,并对学生的个性发展进行正确的引导<sup>[3]</sup>。

### 4.3 运用情感展开心理健康疏导,避免学生情绪化

教师要允许每个学生存在特立的学习性格。社会主义经济、知识以及信息网络的快速进步发展,拓展了中学生获取信息、分析利用信息的知识渠道与思维方法,使中国中学学生的政治思想生活处于极度敏感之中。教师想要在这样的教学环境中进行实施有效的学生心理状态疏导教育工作。

首先,需要不断解放自己的心维思想,以实事求是的有意识态度,及时不断更新自己的思想观念,保持与这个时代进步发展高度同步,从而能够发现并不断鼓励引导学生的不断创新心维思想,教师不一定要对现代学生的所有心理情绪变化进行心理健康疏导,通常只不过需要注意保证现代学生的整体心理在大方向上能保持健康、积极发展即可。同时,教师还需要特别注意,切勿在日常学习工作或是人际交往中凭空随意增加现代学生的各种心理焦虑压力。

其次,教师还认为需要不断给予中学生关怀。

最后,从思想政治方面深切引导中学生,使其初步形成正确的政治人生观以及精神世界观;从推进就业教育方面深切关怀中学生,增加中学生的创业自信心和就业自尊心,并且促使中学生不断上进。

### 4.4 按照学生的心理需求,建立相互信任的关系

中学心理教师需要开展学生心理健康疏导服务工作,需要与中学生之间建立相互信任的合作关系,使中学生更愿意与中学教师进行沟通,表达自己的困惑、寻求中学教师

的心理帮助等。因此,在日常疏导工作中,教师一定要根据在校学生的不同心理健康需求,建立彼此相互信任的合作关系,从而有效保证学生心理健康疏导教育工作的正常有效开展以及学生心理健康疏导的正确有效性。例如,目前中学学生主要追求的是时尚、追星,社会上的很多新鲜事物受其吸引并直接影响着中学学生的身体心理健康,教师工作需要首先通过与中学学生的互动交流,了解中学学生的心理兴趣爱好,并从培养学生的心理兴趣爱好入手,增加中学生对中学教师的心理好感,而后逐渐深入开展学生心理上的疏导健康教育。此外,教师还认为应该将心理健康疏导教育工作与学校德育教育辅导工作有机结合,培养高综合素质的辅导学生,使其培养成为一名综合物质素养水平较高的专业人才。

#### 4.5 树立科学的管理思想

科学的管理方法是“科学决策、周密规划、详细实施、信息反馈”。通过教学动机的引导和激励,过程实践的磨练,社会利益关系的驱动,充分激发全体学生追求成功的内在动力,促进全体学生明辨是非,权衡利弊,正确合理地规范自己的学习行为,做出正确的选择,不断调整自己日常生活过程中的内在需求点和结构。例如,针对学习动机的间接激励,管理教学过程中的对教师的间接鼓励,奖学金、奖品等公共利益的直接激励等。在综合管理工作过程中,重点牢牢把握中学学生干部和中学学生党员等基层骨干力量,采用中学学生干部骨干与班级联系管理制度,实现从零起点上的综合管理到全面的深度多层次综合管理。

#### 4.6 教师要对中学生的心理健康教育有充分的认识,提高自身心理素质

在中学心理健康的教学过程中,教师是教学内容的实施者,对于学生的学习起到引导的作用,要对学生的心理健康有正确的认知。随着社会的不断发展,人们的物质生活得到了不断地满足,而精神生活以及心理的健康水平并没有得到同步的提升。很多的家庭是独生子女家庭,孩子从小备受关爱,家里的长辈对于孩子可能会产生溺爱的心理。家长们对于孩子的教育没有清楚的认知,就会造成孩子步入校园后,对身边的同学或者教师没有很好的耐心以及友好的态度去倾听别人的想法。长时间这样下去,会对学生的心理健康产生一定的影响。因此,在进行教学的过程中,心理健康教师要对学生的心理健康水平有大致地了解,要清楚地认识到心理健康对于学生的发展有什么样的影响。学生从家庭较少孩子的环境到周围都是同龄人的学校环境中,必然会有一些不适应的现象。教师在这个过程中要对学生进行正确的

引导,明确心理健康的教学目标以及教学的任务,将学生的发展放在首位。在引导学生的过程中,学生的年龄尚小,可能会出现顶撞教师的现象。教师对于这种情况的出现要对学生进行友好的沟通交流,保持良好的教学态度,同时要不断地提高自身的心理素质。教师良好的心理素质对于学生心理健康的发展能够提供保障。如果教师自身的心理素质水平较低,那么对学生就起不到引导的作用。

#### 4.7 充分利用中学教材,在教学中渗透心理健康教育

在目前的教材中,对于学生的人格发展以及心理健康发展十分的重视。因此,在对学生进行心理健康教育时,教师可以积极利用相关的教材内容。例如,在语文教材中包含了大量的人文精神以及促进学生心理健康发展的内容。教师在对学生进行教学时,要将课本中的内容进行深度的挖掘,利用课文中的信息,让学生在具体的环境下了解“心理健康”的含义,让学生进行自发的感悟,从而可以使心理健康教学在中学语文教学中进行渗透。教材中有大量优美的文章,其中包含了丰富的人文精神以及个性鲜明的人物形象。教师在进行教学的过程中,除了引导学生学习相关的理论知识以外,还要对论文中的人物形象进行一个较好的了解。学习这些人物身上的优良品德,以此作为榜样,树立正确的价值导向。这样一来,学生在接受教育的过程中,会不断地受到榜样精神的影响,逐步形成正确的发展观,学生的心灵将会得到深化,对于学生的精神世界也是一个较好的提升<sup>[4]</sup>。

## 5 结语

重视中学生心理健康知识教育,进行家校共育,对于培养孩子健康的心理和良好的学习都非常重要。在家庭对孩子的健康教育中,学校和家长都认为应当主动积极参与其中,充分将“家校联合”教学模式的教育优势发挥出来,使中学生尽快形成积极向上的学习心态、良好的心理学习行为习惯和优秀的生活品质,进以有效促进中学生的身心健康愉快成长。

#### 参考文献

- [1] 赖加璇. 中学心理健康教育模式创新[J]. 新课程研究, 2021(25):2.
- [2] 王浩. 核心素养视角下提升农村中小学心理健康教育的途径[J]. 读与写(上、下旬), 2019, 16(3):50.
- [3] 汤池武. 核心素养背景下高中数学课堂中的心理健康教育[J]. 大众心理学, 2019(5):2.
- [4] 许晶莹, 徐乐天, 钱雪森. 基于核心素养, 提升农村中学心理健康教育策略[J]. 课程教育研究, 2019(35):2.