

Discussion on the Implementation and Effect of Mental Health Education in the Campus

Fangmei You

Zhenqian Middle School in Nanping City, Fujian Province, Nanping, Fujian, 353606, China

Abstract

The implementation of mental health education on campus plays a vital role in the development and growth of students. With the development of society and the improvement of education level, people's understanding and attention to mental health problems are also gradually increased. As the second hometown of students, the school undertakes the responsibility of cultivating students' all-round development, including the education and care of students' mental health. Through mental health education, students can better understand themselves, master the methods of coping with stress and emotions, improve their emotional management ability, enhance their ability to resist setbacks, establish a positive attitude, and promote the development of their studies and life. This paper will discuss the implementation and effect of mental health education in the campus, in order to provide some reference and reference for schools and educational administrators.

Keywords

mental health education; middle school campus; effect evaluation

心理健康教育在校园中的实施与效果探讨

游芳妹

福建省南平市政和县镇前中学, 中国·福建 南平 353606

摘要

心理健康教育在校园中的实施对学生的发展和成长起着至关重要的作用。随着社会的发展和水平的提高,人们对心理健康问题的认识和重视程度也逐渐增强。学校作为学生的第二故乡,承担着培养学生全面发展的责任,其中包括了学生心理健康的教育和关爱。通过心理健康教育,学生可以更好地了解自己,掌握应对压力和情绪的方法,提升情绪管理能力,增强抗挫折的能力,建立积极的心态,促进学业和生活的发展。论文探讨心理健康教育在校园中的实施与效果,以期为学校和教育管理者提供一定的参考和借鉴。

关键词

心理健康教育; 中学校园; 效果评估

1 引言

心理健康教育在校园中占据着越来越重要的地位,良好的心理健康教育不仅可以促进学生身心健康发展,提高学生的情绪管理和应对困难的能力,减少心理问题和疾病的发生率,增强学生社交能力和人际关系质量,而且还能为学校营造一个积极向上、和谐稳定的校园环境。然而,在实施心理健康教育的过程中,也会面临诸多挑战。

2 心理健康教育的重要性

2.1 促进学生身心健康发展

心理健康教育可以帮助学生认识自己的情绪、压力和需求,从而更好地调节情绪,保持身心健康。通过心理健康

教育,学生可以学会积极应对压力和困难,建立健康的自尊和自信,从而全面发展。

2.2 提高学生情绪管理和应对困难的能力

青少年时期是情绪波动较大的时期,学生常常面临着各种挑战和困难。心理健康教育可以帮助学生学会正确表达自己的情绪,了解情绪的起因和表达方式,提高情绪管理和应对困难的能力。

2.3 减少心理问题和疾病的发生率

随着社会压力的增大和学习生活的繁重,学生中出现各种心理问题和疾病的现象逐渐增多。通过心理健康教育,学生可以更加全面地了解心理问题的成因和应对方法,及时发现和解决自身存在的心理问题,避免问题的进一步恶化,减少心理疾病的发生率^[1]。

2.4 增强学生社交能力和人际关系质量

学生在校园中的成长发展过程中,需要与同学、老师、

【作者简介】游芳妹(1980-),女,中国福建南平人,本科,心理健康教育一级教师,从事中学心理健康教育研究。

家长等各种人群进行交往,良好的社交能力和人际关系对于其身心健康发展至关重要。通过心理健康教育,学生可以学会主动沟通、妥善处理人际关系问题、培养合作意识,从而提高人际关系的质量,建立良好的社会支持网络。

3 心理健康教育实施的挑战

3.1 教师专业知识和技能水平有限

一些学校在开展心理健康教育时,教师的专业知识和技能水平可能有限。由于心理健康教育涉及心理学等专业知识,一些教师可能缺乏相关的背景知识和培训经验,导致他们在教育过程中无法有效地引导学生。

3.2 学校资源、时间等限制因素

学校资源有限、课程安排繁忙等因素也是制约心理健康教育实施的挑战。学校可能无法提供足够的经费支持、专业人员支持以及适当的时间安排,导致心理健康教育工作的困难。

3.3 学生心理健康问题复杂多样,教育效果可能不一致

学生心理健康问题是多样化的,有的可能是心理障碍,有的可能是心理问题,有的可能是心理困扰。这就需要心理健康教育要有针对性,然而由于各种原因,这种针对性可能难以做到,从而导致教育效果的不一致。

4 实施心理健康教育的方法

4.1 教育目标的设立

教育目标的设立是为了让每一个学生都能得到全面发展,在心理健康教育工作中,必须以培养全体师生良好情绪、树立正确观念为出发点。所以要想达到这一目的就需要对其进行全方位多层次的课程设计和计划安排,将思想政治理论课作为主要内容并适当调整课程比例。同时也可以根据不同阶段来设置相应专题班会或者是主题班会为学生提供各种学习机会与平台供同学们互相交流沟通,增进彼此之间情感共鸣提高心理素质教育水平。

4.2 课堂教学与主题活动

主题活动作为一种教育形式,它具有较强的针对性和实践性,可以培养学生良好的心理素质。通过对校园中各个班级进行专题化教学与实施方案,围绕“健康第一”这一理念开展课堂教学。在课堂上要以健康知识为中心、关注全体学生身心发展特点来设计课程内容及方法等,同时也让每个同学都参与进来学习如何正确养成生活习惯和形成积极向上的价值观,培养良好心理素质的过程。

4.3 学校氛围与支持系统

良好的校园氛围是学生在校园内进行学习、生活和交往所必须营造的,也可以说是心理健康教育中一个重要内容。所以,学校在对实施心理健康教育过程当中应该注重构建积极向上的教学风气,首先就是教师方面,老师们需要正确对待工作与学习之间的关系;其次是同学间应该有相

互尊重合作的意识,从而促使校园氛围的形成和发展;最后就是从思想层面来说,要让师生双方能够互相理解、支持对方。

学校氛围是校园文化的重要组成部分,良好和谐、融洽的学习环境对学生心理健康发展有着积极影响。首先要营造一个轻松愉快温馨舒适的教学气氛,在师生关系中教师和同学之间建立平等友好合作关系。老师可以以身作则为每一位同学树立榜样形象,让他们感受到被关爱。同时也可利用多媒体技术播放一些有趣幽默搞笑音乐吸引学生眼球,提高课堂活跃度,激发起学生学习兴趣与参与热情等来促进心理健康教育工作开展。

学校是一个教育氛围的聚集地,良好的校园环境和支持系统,有利于学生心理健康水平的提高。首先要为师生创造积极向上、轻松愉快宽松舒适安静且干净整洁温馨和谐温馨生活民主自由平等交流空间。在班级活动中教师应充分利用多媒体等信息技术手段来丰富课堂教学内容,如通过图片展示相关新闻动态,运用游戏化教学模式吸引学生注意力等一系列方式调动校园氛围和支持系统,促进心理健康教育的实施与发展。

4.4 教育方法与手段

针对不同的教育对象,在实施心理健康教育过程中,要采取灵活多变、因地制宜和循序渐进等原则。一方面,需要对学生进行科学合理的分类,根据学生自身特点及需求选择适合他们发展水平与认知能力。另一方面是加强教学手段多样化建设工作力度,在课堂上教师可以通过多媒体设备播放一些有趣又能吸引人注意力且容易被调动的图片或视频资料来辅助教学内容,同时也可利用网络平台让师生间、同学之间更多交流互动和相互学习经验等方式促进知识传播^[2]。

4.5 培养教师专业素养

心理健康教育的实施离不开专业知识技能,而教师是学生学习和成长过程中必不可少的一个环节。因此在中小学开展心理辅导工作时就需要注重对教师进行必要的培训。首先要提高其思想品德、业务水平以及职业操守等方面综合素质。其次要加强教学实践能力培养,使中小学教师能够真正将理论与实际相结合、以服务于学生为宗旨。最后通过举办讲座活动来提升教师专业素养和知识技能,从而更好地应对学生的需求变化。

心理健康教育的实施过程中,教师起着至关重要的作用。因此,要建立一个完整且科学、合理的培训计划,对不同岗位人员进行分类和细化训练。其次是完善培训方案与内容体系。一是加强理论知识学习和专业技能掌握;二是通过实践活动来提高教师综合素质能力及道德修养水平等方面的培养;三是定期组织开展心理健康教育讲座,让教师们在教学过程中不断地汲取营养。

心理健康教育的主要内容是培养学生的健全人格进而促进其思想道德、文化科学知识和技能等方面综合素质培

养,在这个过程中,教师起着主导性作用。因此要加强教师队伍的建设,首先学校可以通过组织专家学者开展讲座或者举办专题研讨班来提高专业素养;其次还需要制定合理可行的课程体系与教学计划以适应社会发展需求;最后还要对不同学科领域的老师实施培训工作并建立考核评价机制,还需定期进行心理健康教育相关知识、技能等方面内容培训。

4.6 落实家校合作

“家校合作”是指通过学校与家长、教师的联系,使教师和家长之间形成教育合力,共同为学生提供良好成长环境和条件。在这个过程中可以采取多种形式进行沟通,如开展亲子活动,组织家庭旅游参观等方式来促进双方互动交流,定期举办主题班会或专题讲座等方式来加强双方之间的交流沟通能力以及情感支持与认可度等。

学校和教师应重视家校合作,加强沟通。一方面,学校要与家长建立良好的关系,班主任、辅导老师等都是学生在校期间接触最多最直接有效的人。如果在第一时间了解到孩子们存在心理健康问题时,老师和家长都能及时发现并给予有效的帮助和正确的引导也许孩子们能更好地度过心理危机健康成长。另一方面,也可以利用网络平台定期对学生进行教育宣传活动或组织一些趣味游戏来调动起全校师生和家长共同参与其中去学习的热情,从而提高师生之间和亲子之间感情融洽程度,促进学校心理健康教育水平提升。

5 心理健康教育的效果评估

5.1 效果评估指标的选择

心理健康教育活动的效果评价指标体系包括学生和教师两个方面。一方面,从学生角度来看,要提高教学质量、增强学习兴趣,还要通过各种途径激发师生情感体验与互动交流等来促进学生成绩提升。另一方面是教师反映情况,在对学校进行管理时也要注重老师们所表现出的情绪变化以及行为表现等因素,因此我们可以采用心理测试或者其他形式的活动让教师了解到自己班级学生出现焦虑和抑郁状况,从而更好地应对和解决这些问题。

评估指标体系的建立应选择定性化和量化相结合,即指标应该有明确性,并且能准确反映心理健康教育活动效果。定量分析,对学生进行全面调查后再确定各项评价标准是否合理可行。定性定量结合法,根据不同学科领域中各学科特点及发展现状制定科学的评分方法体系并采用专家意见式评估方式,同时应综合考虑教师和学生个人实际情况、教学内容等因素,选择合适的量化指标和量表设计原则。

5.2 效果评估的周期性

心理健康教育的效果是一个动态变化过程,在不同阶

段,它具有不确定性和偶然性。因此需要对其进行持续性评估,根据学生们接受程度、参与情况等因素来判断实施措施是否有效以及执行后所产生影响结果大小的原因。然后再结合学校发展规划制定相应的调节方案或改变策略,以促进校园整体建设与管理水平提高。

心理健康教育的效果评估周期一般为一年,即每年一次。在这个时间段内对学生和教师进行评价是非常有必要而且必须实施,定期考核。通过举办讲座、报告会等活动向全校师生传播心理知识与技能培训、教学方法以及学习态度方面的理论知识。同时学校还可以组织一些活动让广大同学参与到其中来以此增加他们对于心理健康教育课程及相关工作内容的了解,提高他们对该门学科的认识和理解程度^[1]。

心理健康教育活动一般周期长,效果好,持续时间长,这就需要对其进行周期性的评估。根据不同阶段和内容设置相应的干预措施,比如定期开展主题班会、专题讲座等方式来促进学生兴趣浓厚。在班级中组织小组讨论活动或者是集体走访等形式让同学们相互交流沟通了解彼此情况下解决问题方法如何选择等问题,都可以通过这种手段解决。还可利用心理健康教育网站,为教师提供更多教学资料以供老师参考分析,使之更加完善和优化。

5.3 效果评估的结果反馈

对学生的心理健康教育工作进行评估,是我们开展校园活动的重要依据。在这个过程中需要将反馈信息及时准确地传递给每个环节,同时也要加强与学校领导、辅导员和任课教师之间沟通交流,让他们充分了解到在校园里发生问题时该如何应对处理等情况。通过评估结果来发现心理健康状况不佳或出现严重不良反应的学生并提出改善措施以提高其心理健康水平及生活质量等相关建议,从而促进校园管理工作更好更有效地开展。

6 结语

在校园中实施心理健康教育对促进学生身心健康发展、提高情绪管理和应对困难的能力、减少心理问题和疾病的发生率、增强学生社交能力和人际关系质量具有重要作用。因此,学校应该高度重视心理健康教育工作,建立完善的心理健康教育体系,为学生的健康成长提供全方位保障。

参考文献

- [1] 崔萍.小学校园文化建设对学生心理健康教育的作用研究[J].试题与研究,2022(6):127-128.
- [2] 谢丹,宋尹钧.校园心理剧在心理健康教育中的意义及作用探究[J].成才之路,2022(31):141-144.
- [3] 徐璐.系统健康教育联合团体心理护理在精神分裂症患者中的应用效果[J].心理月刊,2022(9):32-34.