

健康心理学视角下的初中安全教育探讨

慕雅荣

(甘肃省庆阳市环县演武初级中学, 甘肃 环县 745700)

【摘要】众所周知,人类若想具备健康人格,是需要从小开始培养的。现阶段,大部分家长为了让学生以后能得以更好的发展,盲目重视学生学习成绩的提升,对身心健康发展对学生的重要性缺乏全面了解,从而导致学生面临着来自学习与家长的双重压力,揠苗助长,导致实际教育效果与预期存在较大的出入。而站在学校的角度上来看,其也会常常处于进退为难的地步。若想为学生心理健康成长提供协助,需要教师、学校以及家长三方做好心理健康的教育,以学生身心发展为基础,重点关注其安全成长,帮助学生养成健康、正确的学习习惯,达成健康教学目标。

【关键词】健康心理学;初中生;安全教育;身心发展

受到传统应试教育的长期影响,在实际教学阶段,依旧是以提升学生学习成绩为主,家长也普遍存在着“望子成龙、望女成凤”的心理,学生为了家长和教师被动接受学习,这种教育方式往往适得其反,无论是对学生心理发展水平还是身心健康发展,均会带来不同程度的影响。一旦学生难以承受来自于学习、家长以及教师的压力,则会形成畏惧、恐惧等负面情绪,并对学习产生抵触心理,长此以往,学生会对家长和教师产生不信任心理,从而难以实现学生健康人格、良好情绪等方面的进一步培养。若想规避此类问题的发生,需要在实际教学阶段,教师基于健康心理学,对学生开展安全教育,加强培养学生的心理安全健康教育,引导学生养成正确的学习与生活习惯,为学生未来的可持续发展奠定基础。

一、现阶段初中心理健康教育工作存在的不足之处

随着新课改的不断深入,国家要求初中学校积极对学生进行心理健康教育工作,要求各学校配置心理咨询室和心理教师。但目前仍有少部分初中学校没有将此项工作落到实处,即便配置了心理咨询室也只是挂靠政教处或德育。值得注意的是,导致这种问题的发生是因为制度、经费以及人才三个方面所引起的。第一、初中学校没有积极开展心理健康教育工作,甚至有少部分学校对心理健康教育完全陌生,对心理健康教育工作的重要性缺乏全面了解,即便有心开展心理健康教育工作,也普遍存在着无从下手的现象。除此之外,目前大部分初中生因为家长工作忙碌,没有充足的时间去陪伴学生,从而导致此类学生内心极度缺乏安全感,再加上家长对学生的管教不到位,不仅会造成学生学习成绩低下、情绪极端等问题,而

且也可能会导致学生在学校缺乏纪律性,不利于学校对学生进行高效管理;第二、目前部分学校在改善硬件设施方面投入了大量的人力物力,再加上不够重视心理健康教育工作以及资金有限等因素的影响,在开展心理健康教育工作阶段缺乏充足的资金支撑,甚至有少部分学校的心理健康教育工作形同虚设;第三、结合当下初中学校开展心理健康教育工作的实际情况不难发现,大部分学校并未配备专业的心理健康教育人才,即便有专业教师,因为学校重视程度欠佳的原因,普遍将其安排其他科目的教学,难以将自身所掌握的心理健康教育专业知识应用到实处。

二、目前初中生心理状况及产生心理问题的原因

(一)目前初中生心理状况

在我国经济突飞猛进发展的背景下,导致当下青少年存在或多或少的心理疾病,对其身心健康发展带来不利影响。经调查显示,全世界有三分之一的人均存在心理问题,在我国有百分之十三点九的青少年在心理和行为方面存在问题。如果没有高度重视此类问题,则会导致青少年心理疾病问题愈加严峻。

(二)导致初中生产生心理问题的原因

1. 缺乏充足的自信心

现阶段,大部分家长均存在着“望子成龙、望女成凤”的想法,对学生有着极高的期待,同时没有过多关注学生的优点,大都是以负面评价为主,长此以往,学生会逐渐陷入到自我怀疑当中,哪怕只是一次成绩不合格均会怀疑自身能力,从而对学习逐渐失去信心及学习欲望。这种情况下,即便学生走进社会,也会因为自身缺乏自信、内心自卑等因素,而难以在社会上更好的生存,潜移默化的影响其行为,增加其未来出现问题行为的概率。

2. 人际交往能力欠佳

现阶段,大部分初中生均是家中的独生子女,受到家中长辈过度溺爱的影响,如果在学习成绩良好的情况下,无论是家长还是教师,均会对进行积极评价,从而导致学生对自我评价极高,在人际交往阶段也普遍是以自我为中心,不会妥善处理自身与家长、教师以及同学之间的关系,人际交往能力欠佳。甚至有些学生长期把自己封闭在网络世界当中,在现实世界当中和他人交流存在一定的难度,即便有心交流,也普遍会存在束手无策的现象,长此以往,学生内心会感到孤单,缺乏知心朋友的陪伴,从而产生焦虑不安等情绪。

3. 早恋问题

在外界一些因素的影响下,再加上初中学生生理发育越来越成熟,对身边异性朋友了解的不断深入,普遍会互相产生好感,在学习阶段常常会想“他(她)喜欢做什么”“和他(她)去哪里约会”等等,难以集中学生注意力,无法全身心投入到学习当中,长此以往,学生的学习成绩会越来越低。追溯其根源,主要是因为初中生进入了不属于这个年龄段的“世界”,逐渐产生心理问题。

三、健康心理学视角下如何高效开展初中安全教育探讨

(一) 注重把握全局观

学校作为学生未来实现健康成长的重要场所,在对学生进行培养阶段,应拟定多样化培养目标,积极应用更为先进、可行的教育理念,尊重学生的差异化发展,为进一步培养学生的健康人格与心理品质提供有利条件。与此同时,综合考虑学生的心理特点,在开展健康心理学教育阶段,要注重把握全局观,并结合实际情况,对学生进行有效引导,为学生创造轻松愉悦的学习氛围,让学生获得丰富多彩的校园生活。若想达成此目标,需要学校组建心理健康教育水准高的教师团队,并督促其将心理健康教育工作落到实处,进一步强化学生的健康安全意识,并对学生进行科学合理、针对性的心理健康教育。如果学生存在问题行为,或者对学习有抵触心理的情况下,教师需要对其原因进行深入分析,在明确具体原因之后,采取针对性的措施,循序渐进引导学生形成积极、健康的心理。具体来讲,导致学生存在问题行为和抵触学习的心理,可能是因为学生存在报复性心理、单纯对学习不感兴趣以及自我评价过低等方面所引起的。首先,针对学生存在报复性心理来讲,主要是因为家长对学生有太多的束缚,过于严厉,从而导致学生形成逆反心理,增加产生问题行为的概率。为了避免这种问题的发生,需要教师和家长进行有效

的交流,争取获得家长的全面配合,不可过于严格要求学生努力学习,应给学生留有充足的娱乐、休息时间,掌握学生的兴趣爱好,并加强培养其兴趣,最大程度降低或者避免学生产生报复性心理,与此同时,学生也会发自内心的理解家长的良苦用心,长此以往,学生会自主投入到学习当中。其次,针对学生单纯对学习不感兴趣这一因素来讲,教师则应从自身入手,摒弃不恰当的教学方式,积极应用先进的教学理念,为学生营造轻松愉悦的学习氛围,吸引学生注意力,激发其学习兴趣,加强提升学习效果。最后,针对学生自我评价能力较低这一因素来讲,要求教师在日常学习当中对学生进行正面评价,针对存在自卑心理的学生来讲,教师也应给予更多的关注,并常常鼓励、肯定此类学生,提升他们的自信心,促使其全身心投入到学习当中。除此之外,教学环境也会导致学生出现上诉问题,因此,需要教师高度重视此类问题,构建丰富多彩的校园生活,为学生留下美好回忆。

(二) 建立健全的心理健康教育工作机制

现阶段,虽然大部分学校均已建立了心理健康教育工作机制,但其缺乏一定的健全性与系统性,实施层面缺乏多样性,实际效果与预期存在较大的差异。所以,还需要学校对初中学生进行高效的心理健康教育工作,增加心理健康服务领域及范围,为学生心理健康成长提供有利条件。首先,由于学生大部分时间都在学校进行学习,营造良好的学校环境也尤为重要,让学生在学的同时,也能让学生感受到精神愉悦。具体来讲,良好的学校环境主要体现在校风、学风以及精神文化等层面。针对校风来讲,学校应以自身教学理念为基础,树立积极向上的学校形象,贯彻落实良好的育人理念。在校园板报上增添有关心理知识内容,让学生对心理方面的安全知识有一个更加深入的了解,在实际教学阶段,也应增设心理健康安全教育课程。针对校风和学风的建设来讲,构建积极、健康的校风与学风,有利于学生树立积极、健康的价值观与思想观,帮助学生对自我有一个全面的了解和认知,掌握自身心理状况,同时也能对心理疾病加大重视力度。其次,学校也可组织学生参加心理辅导相关活动,对心理存在困扰或问题的学生进行开导,对学生内心需求进行深入分析,教师也要与学生构建良好的关系,打开学生心门,让学生能对教师说出自己内心想法,在教师的帮助下,有利于改善、缓解他们的负面情绪,抱着积极向上的心态进行学习与生活。

(三) 加大校园暴力健康安全教育的开展力度

众所周知,校园暴力会对学生身心健康发展带来

重中之重的影响,遭受到校园暴力的学生,往往会在一定的心理问题,比如:自虐等,更为严重的还会导致学生产生极大心理阴影,对学生未来发展造成严重影响。如果在发生校园暴力的情况下,学校没有高度重视,并抱着漠不关心的态度,则可能会让学生认为“校园暴力是常态”,从而会带来严重的影响。为了避免出现这种问题,学校本身应对校园暴力问题保持高度重视,加大校园暴力健康安全工作的开展力度,让学生在生活做到自卫。同时,开设心理健康教育专栏,并对校园霸凌相关知识进行大力宣传,让学生对校园霸凌会带来的恶劣后果有一个深入了解,确保学生自身防范意识得以进一步强化的同时,也能约束自身行为。针对已经遭受到校园霸凌的学生来讲,教师和学校应对其进行心理辅导,疏散其内心恐惧,抚平受害学生受伤的心灵。针对始作俑者来讲,学校应对进行严厉批评,在情节严重的情况下,应对其进行开除处理。积极开展个体心理咨询与辅导,舒缓受害学生的心理障碍,尽最大努力,确保学生能够摆脱心理障碍。如此一来,不仅能促进初中心理健康教育工作的进一步发展,而且也能为初中学生营造积极向上、健康文明的校园文化,为学生留下美好的初中回忆。

(四)在教学阶段提倡积极健康的生活方式

提升学生的人际沟通能力,有利于学生在校园中获得丰富多彩的体验,对自我认知更加清晰,也有利于挖掘学生潜能。众所周知,初中生群体大都性格活泼,喜欢热闹、分享。所以,在实际教学活动阶段,教师应提倡积极健康的生活方式,引导学生在生活与学习当中表达自己想法与喜好,强化其对心理情绪的感知力。在日常学习中,教师应与学生时刻保持交流,引导学生养成良好的生活、学习习惯,同时,无论是在学习还是在生活中,均要引导学生积极和他人交流,互相分享情感,进一步强化其独立与合作能力。当学生拥有良好的同学关系与师生关系,才能更加高效的学习与快乐生活。值得注意的是,教师应善于发现学生的优势,挖掘学生身上的闪光点及兴趣,但受到初中生年龄的影响,其思想价值体系尚未完全形成,在此背景下,需要教师对其进行正确的引导,促使学生最大程度发挥自身闪光点。

现阶段,大部分初中生的心理压力均来自于学习和家长,再加上家长普遍存在着“望子成龙、望女成凤”的想法,对学生有着极高的期望,希望他们可以在未来得以更好的生活,所以,家长在学生学习和生活中,在其原有学习压力上,加大学习负担,对其兴趣等方面不管不问,将自认为有效的教育模式放在学生身上,长此以往,难免会导致学生

产生焦虑、不安情绪。一旦学生没有及时缓解心理压力,则会导致其心理问题愈加严重,并陷入到自我怀疑当中,造成自卑、自闭等不良心理。为了规避这种问题的发生,需要教师和家长保持密切沟通,精诚合作,深入分析学生的兴趣爱好、性格特点、个人能力等方面,循序渐进的引导学生养成积极健康的学习与生活方式。除此之外,教师也要帮助学生对我有一个更加深入的了解,对学生进行积极评价,提升其自信的同时,也能让学生逐渐学会如何调整自身情绪,缓解心理压力,为未来更好的学习和生活提供有利条件。

总结:

在初中教育阶段,教师切记不可盲目重视学生学习成绩的提升,应将更多的时间和精力放在学生身心健康方面,如若不然,则会导致学生出现自卑、缺乏自信,同时也不利于学生养成自强、独立的性格。为了规避这种问题的发生,需要教师在实际教学活动中,基于健康心理学视角,将初中安全教育工作落实到实处。综上所述,本文首先分析了现阶段初中心理健康教育工作的不足之处,其次阐述了目前初中生心理状况及产生心理问题的原因,如:缺乏充足的自信心、人际交往能力欠佳、早恋问题,最后基于健康心理学视角下,探讨了如何高效开展初中安全教育,即:在教学阶段提倡积极健康的生活方式、加大校园暴力健康安全工作的开展力度、建立健全的心理健康教育工作机制、注重把握全局观。除此之外,在教学活动开展阶段,教师应采取切实可行的措施,为学生心理、人格健全发展奠定基础,深入分析学生内心需求,将心理辅导工作落实到实处,帮助学生养成健康积极的生活与学习方式。当然,若想更快的达成此目标,还需要教师获取家长的配合,为学生营造轻松愉悦的学习与生活环境,促使学生养成健全人格。

参考文献:

- [1] 马瑛,朱陈香.核心素养背景下的初中健康教育[J].科学咨询(科技·管理),2017(12):85.
- [2] 黄立君.论心理健康教育在初中班主任工作中的渗透[J].世纪桥,2016(03):93-94.
- [3] 胡强.心理健康教育在初中班主任工作中的渗透[J].西部素质教育,2016,2(15):154.
- [4] 黄圆圆,赖红梅.农村初中心理健康教育存在的问题及对策[J].西部素质教育,2019,5(06):100-101.
- [5] 王水玉.初中心理健康教育课实践分析[J].中外企业家,2019(26):154.