

『三位一体』 学生心理健康初探 引导

文 / 珠海市斗门区城东中学 柴伟东

中学生的心理问题大多是属于身心发展不平衡相关的问题。中学生处在特殊的年龄阶段，具有较强的可塑性的，教师和家长主动加以积极干预和调节，可以避免和消除他们的心理障碍，增强心理免疫力，使其终身受益。

一、发挥学校教育的主导作用，确立以人为本，德育为先的教育原则

学校是直接教育中学生的场所，在防治中学生的心理问题中起着最重要的作用。学校首先要从根本上改变只重分数与升学率，忽视学生健康人格培养的本末倒置的办学方针，要充分认识到培养学生健康心理的重要性。一般来说，人格健康的学生其学习成绩也会优良。而在片面的教学方针的指导下，却可能会培养出许多人格不健康的高分学生，这些学生终会因其人格不健康而抑制自身的发展。学校在培养学生健康人格方面，要建立一整套制度，促进学生德、智、体、美、劳全面发展。例如建立心理咨询室，对学生的心理卫生教育，具体包括两个方面：一是通过心理健康知识的教育，举办各种方式的专题知识讲座，开展丰富多彩的社会实践活动，使中学生对自我心理特点以及如何保持心理健康有更多的了解和体验；二是对中学生心理健康及时

监测与帮助。教师应及时发现学生存在的心理问题，并予以辅导解决，不能解决的，可转至学校的心理辅导室，由专职心理教师进行辅导。

二、教师尤其是班主任老师要发挥桥梁纽带和引导作用

个别老师不懂得学生的心理特点，不能正确对待他所犯的过错，处理方式不当，使矛盾和冲突日益恶化起来。对这一部分学生应该因势利导，扬长避短，老师要善于挖掘学生身上的闪光点，充分发挥其作用。使学生把大部分心思转移到他爱好、感兴趣的事情上。春风化雨，坚持疏导教育，注意保护他的自尊心。当他犯错误时，不要当着全班同学的面点他的名字，而是在与学生个别交谈时动之以情，晓之以理，耐心帮助学生分清是非，意识到自己的错误，并愿意主动地去改正。要经常、持久地心理辅导，顽固的逆反心理不是一、两次说服教育就可消除的，要反复抓，抓反复，平时多留意观察学生的情绪变化，经常与学生交流、沟通，深入了解的学生内心世界，帮助他解决青春期的烦恼。争取家长的主动配合：首先和家长取得联系，了解学生的家庭情况以及从学校回到家之后的表现，与家长沟通思想，在孩子的教育问题上达成共识，以便对症下药。

教师可以采取以下教育策略与转化措施：

1. 教师主动与学生进行情感沟通，（因为学生往往不会主动与教师交流）了解的学生，架起师生情感的桥梁，及时发现问题才能提早解决问题；

2. 积极与家长联系，了解学生在家庭中的思想和行为表现，及时通报学生在学校的表现，使教师与家庭形成教育合力；

3. 通过合理的发泄方式让学生进行发泄情感（例如体育运动），转移其注意焦点；多参加集体活动，多多结识好朋友。参加集体活动一方面能够发现自己的闪光点，

让别的同学很快认识自己，接纳自己，另一方面可以结交到新的朋友，让朋友经常帮助、提醒自己；

4. 通过疏通学生情绪，使学生学会认识错误，帮助其找出原因并改变自己的行为方式。通过改变自身的认知和行为，转变其对学习的看法和态度，引导其对自己的学习行为做出正确的归因，通过分析自身的原因，从其自身的因素出发来提高自我管理和控制能力；

最后，协助家长进行家庭教育，确立鼓励性原则。

帮助学生家长了解中学生的心理，明白子女身上发生的变化，能正视两代人之间存在的差异，以理解、平等态度去引导他们认识自我和环境。家长的关心与指导，就会及时调节他们的不稳定情绪、紧张的精神状态，父母要清楚自己的过失给小孩造成的不良影响，坦诚的与学生进行沟通，并且及时地配合学校教师予以教育和心理辅导；

改善家庭教育环境：指导家长阅读一些教育孩子的书籍，提高自身教育水平。创造良好、温馨、民主的家庭环境，和孩子交朋友，多鼓励、表扬，少批评、责骂，合理对待孩子的需求，不挫伤他的自尊心，尊重他，信任他。抽时间带孩子到大自然去呼吸新鲜空气，为孩子安排有意义的生日庆祝会，设计各种温馨的家庭活动，利用亲情来感化他，慢慢地消除他的对立情绪；

让孩子体验成就感。帮助孩子做好积极的心理准备，父母可以用积极的语言暗示孩子，以帮助孩子形成积极的心理准备，这对培养孩子的兴趣，提高孩子的学习效果十分有效；许多孩子对某门学科怕学、厌学，父母应该和孩子一起分析，把该门学科的学习目标从易到难进行分解，一旦孩子达到制订的学习目标，学习有了进步，家长就要及时给予鼓励、表扬，这样孩子对“薄弱学科”的信心就会随之增强。

责任编辑 邱 丽