

加强心理健康教育 促进学生全面发展

漆会丽

(会理县教师进修学校, 四川 会理 615100)

【摘要】 未成年人素质关系到国家的前途。加强心理健康教育, 既不能将其与未成年人思想道德建设相混淆或相互代替, 又必须针对学生的身心特点和实际问题。惟有如此, 才能有效促进学生全面发展, 实现提高民族素质的要务。

【关键词】 未成年人; 青春期; 心理; 健康; 教育; 思想道德

【中图分类号】 G444 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1673-1883(2007)02-0150-04

我国3.6亿未成年人中绝大多数是在校学生, 其素质状况将直接关系到中华民族的整体素质, 关系到国家的前途命运。国内外形势的深刻变化为未成年人素质建设创造了新机遇, 也提出了新挑战。就当前未成年人素质建设看, 还存在许多不适应社会变化、亟待改进和加强的薄弱环节, 如学校教育重智育轻德育、重课堂教学轻社会实践、重应试教育轻素质教育等。当代社会要求全面提升个体素质, 实施素质教育必须尊重学生主体性和主动精神, 注重开发学生智慧、潜能, 关注学生个性健康和谐, 促进其全面发展。

一 德育和心理健康教育的关系

思想道德素质和心理素质是素质教育不可或缺的重要组成部分, 学校教育必须遵循党的教育方针, 把德育放在学校工作首位, 结合未成年人心理特点, 利用心理健康教育促进学校德育, 使德育贴近实际、贴近生活、贴近未成年人, 寓教于乐, 以增强德育工作的吸引力、感染力, 从而全面提高德育的针对性、实效性。

过去, 我们对学校德育抓得紧、也抓得多, 但效果却不理想。究其原因, 笔者认为: 一是缺乏对未成年人心理特点的把握; 二是强行灌输的教育手段不符合当代未成年人的认知方式; 三是经常将德育与心理健康教育相混淆。其结果, 二者均偏离了自身的工作方向。

尽管思想道德教育和心理健康教育都是素质教育的基本内容, 但它们之间的区别也显而易见。思想道德教育旨在增强学生爱国主义情感, 培养民族精神; 帮助学生树立远大理想和确立正确信念; 培养学生良好行为习惯等。而心理健康教育则侧重于培养学生良好的适应能力; 开发学生智慧潜力, 培养创新能力; 提高学生自我教育能力; 解决和矫正学生发展中面临的心理行为问题, 预防和减少心理疾病, 促进个性和谐发展。

可见, 二者区别明显, 不能混淆。但我们又不能将其完全割裂开, 必须看到它们之间的联系。一方面, 对生理正常的个体来讲, 其素质结构中, 心理素质是其它素质发展的基础, 它不仅直接控制、调节人的生理活动、能量释放, 影响着人的生理机能和身体素质提高; 同时心理素质还是内化文化科学知识的必要主观条件, 其认知能力、品质关系到内化方式、过程及效果, 而非认知能力、品质如兴趣、情感、态度则是认知内化过程的动力。另一方面, 良好的心理结构都包含了知、情、意等因素, 它们支配每个人的外在行为, 而这些因素通常使人表现出特定的思想、道德行为模式。再一方面, 就内容来看, 二者有许多共同之处, 如培养良好的情感、行为习惯, 树立正确的信念等。

由此, 笔者认为: 学校德育的许多方面都可以从心理健康教育入手。

二 青春期的心理特点与教育

收稿日期: 2006-11-19

作者简介: 漆会丽(1963-), 女, 讲师, 长期从事中学生物课教学及小学科学课教学及指导研究工作。

青春期是人生的重要时期，把握好青春期就能把握好自己的人生。学校抓好青春期的心理教育工作，对于学生的思想道德构建乃至其一生的发展都具有积极意义。

进入青春期后，由于生理的急剧发育、变化（特别是第二性征的出现），往往会引起心理方面的剧烈变化，表现出以下特征：

1. 抽象思维不断发展，但看问题呈现出片面性。虽然具有明显的独立性和批判性，但又表现出经验性，幼稚性，看问题存在表面化、片面性；好奇心、求知欲强烈，但难以正确取舍。这些特点使中学生容易走极端，抵触教育要求，极为典型的是对网络的认识。所以，在积极鼓励他们学习网络知识的同时，还应加强对网络危害性的认识。

2. 情绪情感丰富，但表现出明显的双重性。幻想未来，社会责任感增强，但易于波动，时时潜藏不安，明显表现为动荡性、闭锁性，其两极性十分突出。这些特点一方面使中学生为自己“长大成人”而自豪，另一方面又使他们在困难、挫折面前沮丧、失望、自卑。为此，必须结合中学生的这些特点，按照实践育人的要求，以体验教育为基本途径，精心设计和组织各种内容鲜活、形式新颖、吸引力强的文体活动、实践活动，寓教于乐，充分满足其兴趣爱好，使其在自觉参与中熏陶情感、充实精神、升华道德。

3. 个性渐趋的成熟，但价值取向不定。交往范围扩大，认同感增强；自我意识强烈，价值取向开始形成；评价能力迅速发展，个性趋于成熟。此时，一定要抓住时机，培养未成年人的劳动意识、创造意识、改革意识、环境意识、进取精神和科学精神以及民主、法制观念，增强其动手能力、自主能力和自我保护能力，引导其保持蓬勃朝气、旺盛活力和昂扬向上的精神状态，激励其勤奋学习、大胆实践、勇于创造，使其思想道德素质、科学文化素质、健康素质得到全面提高。

4. 性意识的觉醒和相关知识的缺乏。青春期内生理的发育，唤醒了未成年人的性心理、性意识，产生了许多与性有关的各种内心体验，并在其心理活动中占据重要地位。性心理和性意识的出现，使未成年人强烈意识到男女差异，渴望了解有关性知识及两性关系，开始接近和关心异

性，萌发了对异性的向往和眷恋。如果此时不加以正确引导，未成年人极容易受色情、淫秽等不健康因素的消极影响，危害其健康成长。对此，一方面学校一定要坚决联合相关部门加强文化市场监管力度，坚决查处传播淫秽、色情、凶杀、暴力、封建迷信和伪科学等文化出版物，加强对互联网服务营业场所和电子游戏经营场所的管理。另一方面又必须加强未成年人的性知识、性卫生教育，帮助其正确处理两性关系，促进其性心理健康发展。

总之，青春期生理发展为其心理发展奠定了物质基础。但是生理上的不完全成熟往往使其心理处于半幼稚、半成熟状态：独立性与依赖性、自觉性与幼稚性、开放性与闭锁性并存。在这个个体发展的“混乱”时期，正确的教育引导将为其将来健康发展奠定至关重要的基础。

三 青春期的心理困扰与教育

青春期是个体由不成熟向成熟发展的转折时期，心理学家将其称为“危机期”。处于这一时期的未成年人，在种种压力之下，心理矛盾、冲突明显，存在不同程度的心理问题、认识问题和行为问题，如烦恼、焦虑、自卑、孤独、嫉妒、辨别是非能力弱等等。如果不注意教育引导，或教育引导不力，或教育引导措施、方式不当甚至错误，极有可能使其转化为心理障碍、认识障碍、行为障碍，严重影响其身心健康健康、和谐发展。以下就青春期未成年人的个别心理困扰及教育问题作一简述。

1. 人际关系问题。小学生的人际交往一般比较单纯，交往范围仅限于为数不多的老师和同学，而且比较稳定，彼此间十分熟悉。进入中学后，交往的范围和对象远比小学时期复杂。如果与老师、同学间的关系不协调，往往会给个人增添许多烦恼。

当代中学生多数是独生子女，从小就养成了“自我中心”的处世态度和行为方式，关注“自我”多于关注他人。他们一方面需要老师、同学关心、体贴自己，另一方面，自己又难以正视他人的存在和需要，如多数学生希望得到每一个老师无微不至的关心、照顾，但又反感老师的反复叮嘱。这种内心矛盾往往成为师生之间、同学之间人际冲突的根源。

良好的师生关系能为学生积极接受教师教育奠

定态度定势基础,而良好的学生关系则能为学生相互学习、共同提高创造条件。为此,教师既要关注每个学生,积极与所有学生交往,建立良好的师生关系;又要公正、公平地对待每个学生,掌握好师生交往的分寸、方式方法;还要教育学生学会正确处理同学关系,帮助学生在交往中相互学习、共同提高。

2. 学习负担问题。与小学相比,中学不仅课程门类增加,而且课程内容也日益专门化、抽象化,难度增加。这些变化既要求学生付出更多的学习努力,又要求学生必须改变小学阶段凭兴趣学习的方式,积极寻找适合自己的学习方法。唯有如此,才能获得比较理想的成绩。

中学生一方面有学习好每一门学科的良好愿望,另一方面课程难度的不断增加又使他们感到学习的无比压力。学习能力不足或学习方法不当的学生容易产生学习的挫折感和失败感,最终导致自暴自弃的自卑心理产生,不仅影响其学习的改善与进步,严重者还影响其心理健康。

对此,根据不同学生的不同学习特征和能力,帮助学生树立学习志向,教会学生掌握一定学习方法就成为教师的一项必须而艰巨的任务。而且,教师必须树立素质教育观念,不以分数判别学生优劣,多为学生提供成功的机会和体验,以达到增强学生学习自信心的目的,进而促进学生健康发展、全面发展。

3. 适应性问题。一般来说,生理急剧变化会导致青春期末成年人自我意识和“成人感”增强。“成人感”的产生,使中学生的独立性、自尊心、好胜心、责任感明显增强,他们一方面积极参与各种活动,并在活动中显示自己的才华、能力。但另一方面又因缺乏必要的知识经验和技能,在问题、困难面前又表现出对家长、教师和他人的依赖性。独立性与依赖性的矛盾冲突既表现在身心方面,也表现在生活、学习和人际交往方面。

中学生能否在较短时间内适应中学生活,不仅决定其知识掌握的好坏、影响日常情绪,还决定其在集体生活中的地位、左右教师同学的评价和喜好,还会影响其自我评价的形成和心理的健康发展。

学校、教师为帮助中学生适应中学生活,首先,抓好入学教育,帮助学生正确认识自己,实

现角色转变;其次,充分了解、关心每个学生,帮助学生树立适宜中学生活的自信心;再次,组织丰富多彩的集体活动,培养学生正确的集体观、人生观、价值观、世界观;最后,鼓励学生参加各种实践活动,培养学生独立参与、独立解决问题的能力。

4. 自我意识问题。进入青春期后,未成年人独立性和自觉性的迅速发展使其认识开始深入到自己的内心世界。他们不仅充分关注自己的外在形象,要求深入了解自己的内心世界,更重视自己个性品质,希望塑造完整的“理想自我”。然而,自我意识的分化又常常使他们陷入“现实自我”和“理想自我”、“本我”和“他我”的矛盾困惑之中。

统一“现实自我”和“理想自我”、“本我”和“他我”对中学生来讲是比较困难的,其原因在于心理的闭锁性使他们的真实情况不易为他人理解,而独立性的发展又使他们不轻易顺从他人和社会的评价。面对这些冲突与困惑,有人坚持“理想自我”,不断改善“现实自我”,始终保持蓬勃向上的乐观精神;有人则不断修正“理想自我”,改善“现实自我”,实现二者的统一;但也有人消极地放弃“理想自我”,迁就“现实自我”。

针对上述不同情况,帮助中学生树立自信心自尊心、学会理智地控制自我成为心理健康教育不可或缺的重要内容。此目的一旦达到,就能够促进学生自我教育。

5. 性困惑问题。青春期生理的逐渐成熟刺激了成人意识的发展,而性心理成熟缓慢极可能使未成年人正常的异性交往、爱慕、亲近、性冲动在传统社会的性压抑、西方社会的性自由冲突中产生困扰,演变为不恰当的两性关系,如手淫、早恋、早期性行为、怀孕等。所有这些都于中学生的学习和身心健康。

加强未成年人性健康教育是中学的一项重要任务。其一,重视生理卫生课程,指导中学生掌握科学的性生理、性心理知识,克服对异性的好奇心、神秘感,树立正确的性别意识和角色观;其二,鼓励异性学生间的文明交往、集体交往,培养健康的性心理;其三,加强性道德规范教育,帮助中学生学会用性道德规范约束自己的情感和行为;其四,鼓励中学生自觉拒绝色情、淫秽等因素的消极影响,合理控制自己的性本能;其五,协同相关部

门，净化中学生成长空间。

综上，加强心理健康教育必须结合青春期末成年人的身心特点和存在的种种问题、矛盾，将

心理健康教育同未成年人思想道德建设相结合，才能促进中学生全面发展，培养合格的社会主义现代化建设者和接班人。

注释及参考文献：

- [1] 钱源伟. 中学生心理健康导读[M]. 中国建材工业出版社, 1995 年.
- [2] 郑日昌. 中学生心理卫生[M]. 山东教育出版社, 1994 年.
- [3] 钱铭怡. 心理咨询与心理治疗[M]. 北京大学出版社, 1994 年.
- [4] 李丹主编. 学校心理卫生学[M]. 广西教育出版社, 2000 年.

Strengthen Students' Mental Health Education and Promote Their All - round Development

QI Hui - li

(Teachers' Training School of Huili, Huili, Sichuan 615100)

Abstract: Minor children's quality relates to the future of our nation. To strengthen their mental health education, we must not make it confused with or replaced by the ideological and moral construction, but focus on their bodies and minds, and their practical problems as well. Only in this way can we promote the students' all - round development effectively and achieve the goal to improve our national quality greatly.

Key words: Minor Children; Puberty; Mentality; Health; Education

(责任编辑：周锦鹤)

(上接 149 页)

注释及参考文献：

- [1] 王义堂. “八荣八耻”是非明[N]. 人民日报, 2006. 3. 7.

Implementation on How to Carry out the Education of Socialism Honorable Sense in Universities

LU Kai

(Xichang College, Xichang, Sichuan 615013)

Abstract: This paper probes into some problems on how to advocate and practise the education of socialism honorable sense, to implement scientific concept of development, and to practically strengthen the construction of various aspects in universities so as to enhance the management and service level of universities.

Key words: University; Implement; The Education of Socialism Honorable Sense

(责任编辑：周锦鹤)