

谈谈对学生进行心理健康教育的重要性

◎李凌莹

摘要：经济时代下，我们已经满足了身体健康的需求，但是快节奏的生活给学生带来了巨大的学业压力以及其他心理压力。在当下也出现了很多学生心理扭曲、心理不健康的现象，这严重阻碍了学生的成长与发展。因此，本文针对学生心理健康教育的重要性展开论述，提出相关的建议策略。

关键词：心理健康教育 重要性 建议策略

心理健康教育是当下素质教育提倡注重学生身心健康发展的体现，保证学生能有一个健康的、正确的心态。这是比学习还要重要的一件事情，有一个好的心理状态能够给学生提供源源不断的学习动力，帮助学生向着更高的目标前进。同时，心理健康教育对于三观的形成也有着非常重要的影响，能够帮助学生认识自己所在生长阶段的一些正确生理现象，避免学生产生不必要的恐慌焦虑等。下面针对心理健康教育的重要性展开讨论。

一、关注学生心理健康，减轻学生升学压力

学生的心理健康对于生活以及学习都有着深刻的影响。虽然当下推行的是素质教育，但是传统教育模式并没有完全退出教育舞台，应试教育成为当下学生学习的主要重担。这些压力来源于家庭和学校等各个因素都有关系。

在新的教育时代下，唯分数论这一现象占了一大部分。家长为了学生能够考上更好的学校，拥有好的教育资源，逼迫着孩子做一些他们不愿意做的事情。现在的孩子大多数在课下报了很多业余辅导班，有的是帮助孩子辅导文化课成绩的、有的是发展学生业余爱好的。这样占用了学生大多数时间甚至是全部的时间，学生没有自己的时间。学校的任务就是教育学生，保证学生身心健康发展的。但是当下学校关注学习成绩是主流，忽视了学生心理健康教育。因此，家校应当合作，共同关注学生心理健康。家长可以采取适度管理的方式，关注学生在心理方面的变化，比如“成绩下降以后过度暴躁”“无意间闷声不语”“开始不愿意与父母说话”等等，这些细小的变化父母都需要引起关注，在

成绩上不要过多的要求。学校方面给学生灌输一种努力学习的一种思想，在乎学习的过程，不要太在意学习的结果。这样能够给学生带来一种宽松的学习环境，减轻他们的升学压力。对于大部分学生而言这能够给他们留下一个美好的学习生活印象。

二、加强心理健康教育，规避各类突发事件

加强心理健康教育这项工作应当贯彻在日常生活中，加强心理健康教育能够帮助学生树立一种正确的心理健康观念，正确处理学习生活中的各种事情。俗话说“防患于未然”，一点一滴进行心理健康教育对于塑造学生健康人格是至关重要的。

小学生由于受到生理发展水平的限制，认知能力等各方面都有所欠缺。做事情往往考虑不到后果，更找不到更好的解决方法，做事冲动容易以自我为中心，过分地强调个人利益。学校可以通过集体讲座，聘请相关人士在学校进行巡回讲演，据调查显示，小学生由于从小受到家庭的庇护，在心理承受能力上是很差的。事情堆积多了虽然会产生不利的影响，一部分学生很内向当自己遇到困难，不愿对外倾诉，敞开心扉而是内敛、自我消化。要想更好地促进心理健康，应当教育学生当遇到事情以后，可以找朋友倾诉不要憋在心里，否则很容易能够形成孤僻的性格，不利于心理发展。

三、了解心理情绪变化，满足身心发展诉求

小学生因为年龄小，见到的事物比较少，对出现的新事物都产生了满满的好奇感。而且从往年的调查数据显示，小学生

更加在乎比赛的输与赢、考试成绩的好与差。但是他们只在乎结果，却不在乎过程，考试中出现了作弊以及团伙作弊等现象，虽然最终他们取得了好成绩，但是这种行为为是不恰当的。应当教育学生要凭自己的实力来取得好的成绩，不要自欺欺人。同时小学生也正处在三观形成的初期，在很多事情的是是非非方面并没有严格的界限，学生很难分辨清楚。家长和学校可以适当引导，对于一些性格开朗的小学生可以采取幽默滑稽的教育方式，引导小学生多去读一些名人名家写的书，对塑造自己三观形成有重要意义。对于那些性格内向的学生需要更加地鼓励他们走向社会、走出自己，多与其他学生谈心交流，拉近与他们的心理距离。了解学生的心理情绪变化能够帮助家长创设更新的方案来教育孩子，及时调整教育方案，在学生产生一种不合理倾向行为之前采取方式进行规避，在确保安全的前提下，稳步促进学生心理健康发展。

四、结语

学生心理健康教育已经逐步纳入学生的课堂之中，随着越来越多的学生心理不健康，通过“关注学生的心理健康，来减轻学生的升学压力”“加强心理健康教育，来规避各类突发事件”以及“了解心理情绪变化，来满足身心发展诉求”方式促进学生心理健康发展。

参考文献：

- [1] 吴玲. 小学生心理健康引导策略探讨 [J]. 科学大众 (科学教育), 2021 (1): 94-95.

作者单位：东莞市翰林实验学校