

# “双减”背景下，积极开展学生心理健康教育的策略探讨\*

杜 平

(甘肃省定西市安定区西关小学, 甘肃 定西 743000)

**摘 要:** 随着开学季的到来,“双减”政策的有效实施,又随着严防严控时期,孩子们从居家到学校,学生出现了哪些心理问题、心理障碍,如何跟孩子进行交流、疏导,以促进学生心理健康,教育引导积极面对突发状况,能够积极向上,幸福快乐的成长,是每一位家长殷切的期盼。在落实“双减”政策大背景下,学校、家长的努力方向是一致的,做到及早了解和预防,及时沟通,有效干预一系列可能出现的心理健康问题,力争让我们的孩子阳光成长。

**关键词:** 心理健康教育 问题表现 策略探讨

**中图分类号:** G441 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082(2022)06-0185-03

“双减”政策实施以来,全面减轻了学生的作业负担和学生的校外培训负担。在这样的背景下针对学生进行教育的过程中落实好“双减”,应当关注学生的心理健康教育。通过心理健康教育,帮助学生着力提高学习与生活的能力,面对“双减”新变化带来的不适要不断认识自我,增强独立自主学习 and 自主教育学习的能力,提升学生调整自身、接受挫折、适应新环境的能力,培育学生健康的性格发展和完善的个人心理品质。学校开展了积极的心理素质教育,促进学生身心健康茁壮成长<sup>[1]</sup>。

孩子们步入校园,教育战线支持、各位同仁的责任心和奉献精神对维护绝大多数人群的身体和情绪稳定及其学生的身心健康发展尤为重要。当前我们正在落实“双减”政策,加强校外培训机构和学生手机、作业、睡眠、课外读物、体质健康“五项”管理,以促进学生健康成长、全面发展,树立科学育人理念、成才观,理性看待孩子的成长,注重挖掘孩子的兴趣与潜质,不盲从、不攀比、不唯分数看眼前,着眼素质赢未来。科学合理利用课余时间,引导孩子回到家里进行必要的课业学习,从事力所能及的家务劳动,开展适宜的体育锻炼、有益的阅读和文艺活动;引导孩子合理使用手机等电子产品,控制使用时长,保护视力健康,防止网络沉迷;督促孩子按时作息,保证充足的休息和睡眠时间;积极与孩子沟通,关注孩子心理情绪,帮助孩子养成文明健康的学习生活习惯和乐观向上的阳光心态。家长主动加强与学校的交流协作,积极参与家长学校建设,学习科学的家庭教育知识和方法,加强对孩子的理想信念、思想品德、心理健康、生命安全、习惯养成教育,加强对孩子校外活动的监护,共同为孩子健康成

长护航。

## 一、什么是心理健康教育

身心健康是指一个人有效而满足的、持久的身心状况。在正常生活中,能认识自我,自觉管理本人,正确对待外界影响,使人心灵平衡与和谐,就已经达到了身心健康的基本特征。什么是心理健康教育?根据《中小学心理健康教育指导纲要》(2012年修订)中指出:“中小学心理健康教育,是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。中小學生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面,会遇到各种各样的心理困扰或问题。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生身心健康成长的需要,是全面推进素质教育的必然要求<sup>[2]</sup>。”

## 二、在“双减”实践中和居家期间遇到的各种心理问题

### 1. 学生心理健康问题的主要表现

第一,焦虑。学生意识到某种威胁发生时,就会产生强烈的焦虑感和恐惧感。第二,长期宅家,产生逆反心理。要教育学生心平气和、宽心生活,避免出现反常心理。第三,怨恨。由于宅家期间部分学生沉迷于游戏、网络,受到责备时,表现出不愉快、自惭形秽、抱怨怀恨、甚至带有破坏性等消极心理。第四,多疑。青少年对各种事物抱有好奇心,希望将其变为真实的情况,他们因此付出努力,追求成功。当这种好奇心、努力持续得不到满足时,就产生了挫折,形成了多疑的性格。第五,无奈。面

\* 本文系甘肃省教育科学“十三五”规划 2020 年度一般课题《学生心理健康教育策略的有效性研究》(课题立项号:GS[2020]GHB1306)的阶段性成果。

对居家感觉无能为力,从而产生自惭形秽的情绪体验,谨小慎微,瞻前顾后,一种无助感油然而生等。第六,孤独。居家时期缺乏交流、锻炼、同伴玩乐等导致孤独的性格,独立意识感强化,对服从父母缺乏敬畏感,但自己没有了安全感,所以会有紧张和孤独无助的无奈感。

### 2. 学生产生的突出心理问题

第一,担心。面对学习压力,老师的批评,家长的指责,是不是有心理问题?第二,紧张、恐慌。自己不好的行为习惯,总是改不了,又特别紧张,很担心,但是又感觉这种担心是没用的,希望能够调节控制好自己的情绪,尽量减少自己的恐慌。第三,情绪低落、提心吊胆。经常和同学发生误会,口角、冲撞时发生在自己身边。每当这样的事发生时,不想睡也睡不好,不想吃也吃不好,还因为一些事情常和家人吵架,十分害怕。因此,每天提心吊胆、惶恐不安,该怎么办呢?第四,恐惧、不安、痛苦。在家参加网课学习,什么都听不进去,注意力不能集中,觉得自己好像都无法正常生活了,自己会疯掉吗?第五,情况严重时,时不时感到发热、胸闷、憋气,感到焦虑、害怕,感到随时可能被病毒侵蚀。自己该如何调整自己?

### 3. 面对挑战,正确处理不同的心理问题

面对“双减”新要求,家长学生老师都会出现一定程度心理问题,正确认识,积极防范处理调解,有助于心理健康。轻度心理问题会伴有紧张和担忧等情绪反应,自觉采取防护措施适当关注,适当调解心态,采用合理方式,宣泄紧张情绪。中度心理问题主要是焦虑、紧张,过度激动、情绪低落等一些身心方面的反应,认知能力下降,记忆变差,行为举止易冲动,茶饭不思,睡眠不稳定等。可以采取适当措施。第一,接纳情绪,寻求社会支持。可以和朋友们打打牌,做做游戏,寻求支持和帮助,获得安全感。第二,主动关注积极信息。积极的心理状态不仅能提高我们学习、生活的进取能力,而且能够降低、缓解消极情绪,增强战胜困难的信心和勇气!第三,善于用听音乐做运动来缓解消极、紧张的情绪。重度心理问题会影响一个人的正常生活和工作,包括各种人际关系及其社交活动,身体会紧张、坐立不安,明显的情绪不稳定,有意攻击其他对象等。这种重度心理问题一般都需要专业心理治疗或者医院精神科医生的检查和治疗<sup>[1]</sup>。

## 三、积极应对,保持心理健康

### 1. 面对新问题、新挑战,做好宅家心理防护

我们原来的居家习惯、工作学习习惯、出行习惯有了

改变,是如今的发展形势需要我们应有一种适应性的改变。调整自己各种习惯方式,尽快地重构生活习惯,能够做到以下几个方面。合理安排自己一天的生活,学习、做家务、工作、运动等有节奏合理适当安排;做一些有意义的事情;管理焦虑、恐惧等消极情绪;主动求助,通过视频,跟家人和朋友保持联系;学会思考,思考自己在居家中得到什么有意义的学习生活经历。让我们看到自己强项是什么,需要增长什么,借此机会学习什么。总之,良好的心态对我们战胜困难,是很有帮助的<sup>[4]</sup>。

### 2. 面对新问题新挑战,老师和家长做到让孩子保持良好心态

面对“双减”要求,孩子可能会出现害怕、恐慌、担心、发脾气、逆反心理、无所事事、粘人等负面情绪,如何让孩子保持良好心态呢?

第一,老师和家长首先做到自己照顾好自己,调整好自己的心理、情绪,只有这样,才能有效关心照顾好孩子。

第二,温柔耐心地接纳孩子的各种情绪,不要急于评价、解释,家长宽容接纳会帮助孩子接纳自己的情绪,逐渐恢复平静,保持积极的健康心理。

第三,科学性地告知孩子社会新闻的相关知识,帮助孩子筛选科学的、客观的信息,减少因为信息不对称所致的情绪过于激化或冷淡反应,这都是不正常的。

第四,增加宅家时活动项目,做游戏、讲故事、做家务等。用适于孩子的方式和孩子沟通,可以温暖他们的心灵;也可互相鼓励、互相帮助,帮助孩子树立自信心,对自己充满信心。

第五,帮助孩子自觉养成自主学习自助学习的良好习惯。做一些积极主动的行为调整,减少无谓的恐慌。

第六,引导孩子对幸福生活的向往。增加孩子应对各种困难、各种风险的考验,同时传达积极信息,告诉孩子面对挫折困难需要互相帮助,采取积极措施,通过努力学习,增加知识和能力,运用智慧战胜困难和挫折,一切都会变得好起来。

第七,寻求专业心理咨询、治疗人士的帮助,解决一些复杂的心理问题。

### 3. 正确面对新问题、新挑战

老师和家长是孩子们的榜样和支柱,共同担负孩子的健康成长,我们面对困难时有温和的态度、一个笑容、一个善意的手势,孩子都会模仿性学习。一个温馨、舒适的环境,温馨的家庭氛围,是孩子各项良好习惯养成的有益环境。家长做出榜样,引导学生有规律作息,一日三餐,早

睡早起;做好安排,整顿房间、读书、写字、唱歌跳舞、锻炼身体,一样都不能少;挑战自我,鼓励做孩子一直想做还没做的事。

4.以积极态度营造温馨、舒适、舒缓家庭氛围,让亲子的亲和力成为激发战胜困难的动力

随着年龄的增长,儿童的心理逐渐发展,渴望有更多的自主性,希望由自己尝试着去做,他人指导或协助,而非由他人指挥。在这个过程中,父母应该对儿童使用温情、鼓励、支持、期望、倾听,及对儿童多讲道理、少用惩罚等教育方式,都对儿童社会性发展起着至关重要的作用:陪陪孩子写字、绘画、下棋、打游戏、读书、听音乐、跳舞、唱歌、包饺子、做运动……让孩子感受到真切的爱而不是控制。欣赏鼓励孩子的体验探索能力,支持、重视孩子对当前一切进步的努力,鼓励做有个性、且合群的自己;父母通过榜样作用、强化和约束,培养儿童形成为社会所接受的行为方式,发展儿童的亲社会行为<sup>[5]</sup>。

5.促进学生的心理健康,形成较为完善健全的人格,是心理健康教育的主要方面,涵盖健康交往、完善自我、适应环境、价值导向四个方面内容

第一,健康交往方面。学生的人际交往和沟通能满足学生个人归宿的需要与爱的需要,因此非常重要。每个学生的情绪的反应、情感的发泄、思维的走向和过程都是能够在合理的控制协调下实现的,每个学生都需要一定的自信心,都需要有社会交往的愿望和能力,要在同学和老师前面建立良好的第一印象,注重个人形象,对人坦诚相待,学会合理控制自己的情绪。教育学生当其与父母和老师的关系比较紧张时,首先要站在相互的角度来考虑,努力理解他人的苦心,当观点不一致时应心平气和地讲明白自己的想法,增进相互理解使彼此间的感情融洽,切忌粗鲁的顶撞,那样会伤害父母和师长的自尊心。和同学的关系比较紧张时,凡事多从他人利益着想,主动交流、善意交往。社会交往的缺失,必然导致心理产生压力,出现种种异常心理。因此,一个人与社会中其他人的交往,或能够借助媒介寻求积极的支持,也往往标志着一个人的心理健康程度。

第二,完善自我方面。要能够了解自己的身体心理特点,接纳自己的方方面面、肯定自己,对自己的学习生活负责,有较强的学习动机和兴趣、注意力较集中,设立明确的学习生活目标,要学会舒解愤怒、低落、忧郁、厌倦的情绪。要时常鼓励自己增强自信心。建立良好的人际关系。注意锻炼身体,展现朝气活力。学会思考,养成积极

进取的自我意识及学习生活态度。

第三,适应环境方面。在一定意义上讲,心理健康教育是适应环境的教育,学生不仅要有适应环境的能力,而且要通过实践和认识去改造环境。帮助学生打造规则有序的学习环境,实时提示学生进入学习状态,提高自控力,有助于学生树立学习自信心,理解学生所处的困境,将当前的困难看作一个挑战,相信他能逐渐克服,以此减少他们内心的焦虑感,激发学生学习的动力。

第四,效果导向方面。“双减”政策及“五项管理”的规定,是以学生为本,下大力气减轻学生课业负担,引导学生全面、自主发展。学校要发挥课堂教学的主渠道作用。将心理健康教育与德育、智育、体育、美育、劳动教育相结合,充分发掘校园文化,社团活动的综合育人价值,家庭、学校、社会共同努力、共同协作,实现学校之间心理健康资源的共享。合理应对青少年情绪的变化,处理不良情绪,合理宣泄情绪,勇敢面对消极情绪不逃避,查找原因适当调适;父母在家庭教育中需要给孩子留有空间,不要过于关心,对孩子的事不要太有好奇心,也不要太热心。与孩子之间有良好的情感交流,保持积极有效的沟通,科学地帮助孩子们战胜成长中的烦恼与心理困惑。

总之,帮助学生树立积极的心理健康理念,提升学生心理健康认知水平,热爱今天美好生活,珍爱生命。在“双减”政策的有效实施下,把心理健康教育落实到教育教学活动的始终,让每一个学生快乐学习、健康成长。心理健康教育关系到学生个人的健康成长,关系到学生德、智、体、美、劳是否能够全面发展,关系到亿万家庭的幸福未来。把心理健康教育放在落实立德树人的高度,发挥才能和智慧,带领学生创造出一座光辉灿烂的心灵殿堂!

#### 参考文献

- [1]张彦云.心理学[M].石家庄:河北大学出版社,2010.
- [2]谌启标,王晔,等.班级管理 with 班主任工作[M].福州:福建教育出版社,2008.
- [3]陈国庆.初中生家庭教育[M].南昌:江西教育出版社,2010.
- [4]李钰.浅谈大学生心理健康教育[J].青年与社会,2013(28):53.
- [5]安晓东.语文教学中如何渗透心理健康教育[J].甘肃教育,2020(18):62-63.

作者简介:杜平(1969.07—),男,汉族,甘肃省定西市人,高级教师,大学本科,长期致力于心理健康教育教学研究。