

# 注重学生心理健康的指导，帮助学生解开心结

赵佳佳

苏州工业园区青剑湖学校

DOI:10.32629/jief.v2i1.473

[摘要] 一个人只有身心具健才能更好的融入社会，才能拥有幸福的成长。注重学生的心理健康，才能提升学生的生命质量。本文从五个话题展开：解开人际交往上的心结、解开情绪上的心结、解开意志上的心结、解开习惯上的心结、解开学习上的心结。做到这五点才能帮助学生打开心结，让生命的阳光照进学生的心田。

[关键词] 心理健康；心结；指导

一个人只有身心具健才能更好的融入社会，才能拥有幸福的成长。注重学生的心理健康，才能提升学生的生命质量。在中小学教育教学中，应该将心理健康指导工作列到首位，对学生心理上的问题，巧用教育智慧，帮助学生打开心结，让生命的阳光照进学生的心田。

## 1 帮助学生解开人际交往上的心结

一个人不仅生活在家庭中，不仅生活在教室里，接触的人也不仅仅是家长、老师、同学，还有更多的这三者以外的人。很多学生对人家交往上产生困惑，对待学生的这种心结教师必须加以重视，第一时间帮助学生打开交往上的心结。

人家交往是人与人之间信息的相互沟通，交流思想，表达情感，协调行为的联系过程，在这个过程中不同时间阶段，学生会遇到不同的特殊的问题。对学生人际交往遇到的问题教师要及时的帮助学生协调。对人际交往有问题的学生会出现在认知、情感、个性等方面的问题。人际交往能够出现障碍的学生也会使自我处于消极的状态下，有的孩子会害羞、恐惧，甚至产生嫉妒心，严重影响学生的身心健康。作为教师要不断的消除学生的交往问题，通过多途径的辅导来提高学生的交往水平，在教师的辅导下帮助学生建立良好的人际关系，进而促进学生身心的健康发展。教师首先要帮助学生树立积极的心态，树立正确的人际交往观，在充分认识自我的基础上能够客观的评价他人，公正的评价他人，学会主动关心他人，站在他人的立场去思考，建立自己良好的个性品质，助推融洽的人际关系的产生。同时教师也要告诉学生一定的交往技巧和交往艺术，帮助学生掌握一些交往的技能，学会赞美他人，拥有感恩的情怀，一定会在人际交往中成为受他人欢迎的人。

## 2 帮助学生解开情绪上的心结

一个人有着稳定的情绪，坚定的意志，才能够在预约中走向成功，相反，一个情绪波动的人更容易暴躁，动怒，影响身心的健康发展。不良情绪会让产生焦虑、自卑，甚至走向冷漠，产生抑郁，内心也会变得极度脆弱难以捉摸。教师必须及时的观察学生的情绪，首先帮助学生分析产生坏情绪的客观因素和主观因素，分析学生产生坏情绪的原因，是来自学习方面的压力，还是来自交往的困惑，还是家长的要求，还是自我要求过高等等，只有分析好来源才能够帮助学生缓解。作为教师要采取积极的方式来帮助学生走出不良情绪，以理育情，帮助学生走出“自我”的狭小空间，培养豁达的心态，培养乐观自信的精神状态；以智育情，帮助学生充分的认识自我，认识他人，心胸宽广，包容大度；以导育情，对学生情绪上的冲突及时疏导，正确归因，不同的学生分别对待，因材施教；最后教师要做到投身实践，以行育情，引导学生不断的接触到更多的人、更多的事，拓宽他们的视野，身体力行，在不断的体验中接触更大的世界。当学生处于焦躁不安的情绪状态下，教师要给学生提供一定的宣泄口，先让学生发泄出来，再为学生设置一定的活动来转移情绪，逐渐的让学生可以做到自我情绪的控制，学会放松自我，缓解情绪，这样才能有效的打开学生的心结。

## 3 帮助学生解开意志上的心结

一个人的意志水平并不是天生的、与生俱来的，而是会受到他周围环境的影响，并随着教育的氛围和身心的发展而不断发展的。学生的不良

意志表现为意志薄弱、害怕挑战、优柔寡断，缺少对事物的果断判断，还有的表现为懒惰、知难而退，甚至做事情会半途而废，也有的学生表现为任性，随心所欲，怯懦，缺少责任感等等。教师要注意在平时的日常教育生活中有效引导，帮助学生打开意志上的心结。首先要做到帮助学生提高认识，确立目标，为学生制定一个可行的成长目标，可以让学生通过一些努力达到的近期目标，一步步走进长期目标；其次加强实践，培养学生的能力，为学生提供各种锻炼的机会，当学生受挫时，有能力抵挡风雨；第三教师要帮助学生加强修养，改变个性，加强对学生果断性和灵敏性的锻炼，养成良好的习惯，进而磨炼其坚强的意志；最后教师要全程的做到榜样示范，以身作则，教师应该成为学生的行动楷模，通过自己的成长给学生指引，给他们精神成长的力量。

## 4 帮助学生解开习惯上的心结

习惯对一个人的成长影响是巨大的，习惯不良的学生会对他的学习、生活都带来特别大的影响。对于学生的不良习惯教师要知晓，根据学生坏习惯存在方式的不同采取不同的手段，帮助其改正。学生的不良习惯最明显的表现为生活习惯和学习习惯上，对于学生生活习惯上的引导需要家校合作，和家长一起帮助学生纠正，对待学生学习习惯的养成，需要教师和学生一起制定可行性学习计划，从时间上规划，从过程上约束，从结果上考察。行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。叶圣陶先生说，教育就是培养习惯，良好的习惯可以陪伴我们终生。教师必须充分认识到这一点，与家长一起养成学生良好的行为习惯，最终培养出言行规范，健康发展，学有所长的学生。

## 5 帮助学生解开学习上的心结

学习是学生每天都在进行的事情，但很多学生对学习产生厌烦情绪，能拖就拖，能躲就躲，帮助学生解决学习上的心结才能够激发学生的学习动机，才能调动学生内在的积极因素来提升学习力。学生在学习上往往表现为缺少学习动机，学习态度不端正，学习自觉性差，学习兴趣不高、缺少主动探索的精神等问题。知道学生存在的问题教师需要和家长有效的对接，了解家庭中的孩子，并将学校中孩子的学习状况与家长有效对接，这样才能够根据学生自身的特点帮助有效改变。首先应该帮助学生树立学生自信心，培养学生的学习兴趣，这样才能促进学生学习效果的提升。

“教育学生有如开垦一片荒地一般，需要教师的耐心、信心及爱心的滋润与浇灌，才能辟荒地为良田，化光秃为青翠。”注重学生心理健康的指导，帮助学生解开心结，让我们坚定的行走引领学生幸福成长的道路上。

## [参考文献]

- [1] 韩瑜霞. 父母维护孩子心理健康的方法研究[J]. 心理月刊, 2020, 15(05): 67.
- [2] 荆荣娜. 学生心理健康教育在高中班级管理中的开展效果[J]. 心理月刊, 2020, 15(04): 60.
- [3] 谯瑞. 沙盘游戏与绘画治疗在解决农村小学留守儿童心理问题中的个案研究[J]. 心理月刊, 2020, 15(04): 59.

作者简介：赵佳佳（1989-），女，汉族，江苏扬州人，研究生，中学一级，研究方向：数学教学，从事工作：中学教师。