

从知识传授到心灵陪伴：山区学校心理健康教育的实践研究

陈明丽

永胜县大安乡九年一贯制学校 云南 丽江 674211

【摘要】：通过分析山区学生特殊的心理健康需求，文章提出要将心理学知识与教育实践深度融合，在课堂教学、校园活动、日常疏导等多个层面渗透心理健康教育理念。实践结果表明，心理健康教育不仅促进了学生的学业进步和全面发展，更让教师在这一过程中获得专业 and 个人的双重成长。未来，山区学校心理健康教育应进一步借助人工智能等新技术，构建涵盖学生、教师、家长的立体化心理健康教育生态，将教育回归“心灵陪伴”的本质。

【关键词】：山区学校；心理健康教育；教育理念转型；教师专业发展

DOI:10.12417/2705-1358.25.17.008

引言

在教育现代化进程中，心理健康教育已成为立德树人的重要组成部分。然而，山区学校由于地理环境偏远、教育资源匮乏、留守儿童集中等特殊情况，学生心理健康问题更加突出，亟须专业而有效的心理健康教育。长期以来，山区教育往往偏重知识传授而忽视心理建设，导致学生在面对学业挫折、情感困扰、人际交往等问题时缺乏必要的心理支撑。近年来，随着教育理念的转变和心理学研究的深入，越来越多的教育工作者认识到，真正的教育应该是知识传授与心灵陪伴的有机统一。特别是对于山区学生而言，心理健康教育不仅是补齐教育短板的现实需要，更是培养其健全人格、促进全面发展的必然要求。

1 山区学校心理健康教育的必要性

1.1 家庭背景复杂，学生心理困扰突出

山区学生大多来自贫困家庭，父母常年在外出打工，无法给予孩子充分的关爱与陪伴。许多学生处于隔代教育或单亲家庭，缺乏家庭温暖。资料显示，这些留守儿童普遍存在安全感缺失的问题，容易产生自卑、孤独无助等负面情绪。同时，亲子关系疏离也使学生对心理关怀有着强烈渴求。针对山区学生的特殊家庭背景及心理特点，开展心理健康教育就显得尤为必要和迫切。

1.2 学业困难严重，自我效能感低下

山区学校由于办学条件有限，很难吸引优质生源。残存的多为基础薄弱、对学习缺乏兴趣的“后进生”。他们在学习上频繁受挫，逐渐丧失了学习的信心，认为“学习没有用”“再努力也没希望”，由此放弃学习，自暴自弃。这种学业困难带来的挫折感，严重打击了学生的自我效能感，他们急需心理疏导以重建学习自信。而专业的心理辅导，能帮助学生正确看待困难与失败，调整学习心态，激发他们的进取意识，对学业成就提升至关重要^[1]。

1.3 师资力量不足，专业心理辅导缺位

山区学校面临着严重的师资短缺问题。一方面，优秀教师大多流向城镇学校，乡村教育难以吸引和留住人才；另一方面，现有教师多为文化课教师，缺乏心理学专业背景，对学生的心理问题缺乏敏感性，无法及时识别和干预。而山区留守儿童的心理问题尤为复杂，更需要专业的心理健康教育^[2]。但目前，山区学校开展专业、系统的心理辅导还存在很大困难。因此，亟须加大师资引进与培养力度，提升教师队伍的心理健康教育意识与能力，为学生提供科学、有针对性的心理服务。

2 山区学校心理健康教育的实践路径

2.1 心理学融入课堂，激活学习内驱力

在日常教学中，教师可以创造性地运用多种心理学技术，为学生营造一个安全、支持、包容的课堂氛围。例如，教师可以在课堂伊始引入“V 卡牌”活动，鼓励学生用简单的词语或符号表达此时的内心感受，帮助其梳理情绪状态，调整学习心态。在教学过程中，教师还可采用“潜意识对话”技术，引导学生探索内心，发现并改写那些限制自我发展的消极信念，重塑积极、进取的自我认知。同时，在课堂中适时穿插正念练习，教会学生专注当下，觉察自己的呼吸、情绪和想法，缓解学习压力，提升注意力和学习效率。此外，教师还可尝试在教学中应用催眠技术，帮助学生放松身心，集中注意力，唤醒内在的学习动机和潜能。如在复习课上，教师可用引导性语言带领学生进入放松状态，回顾学习历程中的成就感和快乐瞬间，激发其重拾学习信心的渴望。

2.2 主题活动蕴心育，助力自我探索

学校可以将心理健康教育创造性地融入各类主题活动，让学生在生动有趣、寓教于乐的体验中实现自我认知和成长^[3]。比如，学校可在志愿者活动中设置“人生愿景拼图”环节，引导学生用图画、剪贴等艺术形式勾勒未来的美好蓝图，思考人生

的意义和奋斗的方向,从而树立积极向上的价值追求。又如,开展形式新颖的"心灵剧场"活动,鼓励学生通过角色扮演等方式表达内心的情感困惑,在团体互动中获得理解与支持,学会换位思考,提升情绪管理和人际交往能力。学校还可以"向日葵"为主题,开展一系列包括体验活动、小组讨论、个案分享等在内的心理健康教育。如"向阳而生"体验活动,让学生亲身感受向日葵从种子发芽到茁壮成长的过程,领悟生命的韧性与顽强;"向阳而行"小组讨论,学生畅谈成长中的心路历程,在同伴的鼓励与反馈中获得前行的勇气;而"向阳而茂"个案分享,则让学生走近生活中的"向日葵",聆听他们与逆境抗争、绽放精彩人生的励志故事,从而坚定自己积极乐观的人生态度。这些形式多样、寓意深刻的主题活动,饶富创意地将心理健康教育融入其中,在潜移默化中传递积极正能量,帮助学生加深自我洞察,唤醒内在潜能,为其自我探索和心智成长插上腾飞的翅膀。

2.3 树洞倾诉解心结,润物无声育幼苗

教师可以在班级内营造一个安全、温暖、不被评判的倾诉环境,开设"心灵树洞"活动。借助多元化的表达方式,如书信、绘画、录音等,鼓励学生把内心深处的烦恼和困惑投递进"树洞"。教师则化身为"树洞守护者",用心聆听每一个孩子的心声,运用专业的心理学知识和技巧,给予学生及时的回应、开解和疏导。

针对学生倾诉的共性问题,教师还可以适时开展团体心理辅导,引导学生彼此分享经验与感悟,在同伴的支持与反馈中获得成长。例如,针对学习压力,可以组织"学习减压小组",教授学生掌握自我情绪管理、合理规划时间等技巧,缓解心理负担。在"心语漂流"活动中,教师鼓励学生创作心语卡,表达此刻的心情感悟或对他人真挚寄语。教师还可以参与其中,创作蕴含人生智慧的心语卡,与学生随机交换。当学生收到教师的心语时,如沐春风,感受到来自师长的关爱和引导;而当教师收到学生的心语时,也能更全面地了解学生的内心世界,做到因材施教。师生在"漂流"中互送祝福,分享智慧,拉近了心灵的距离。用"心"浇灌,春风化雨,学生的心灵如幼苗般茁壮成长。在倾诉中疗愈心结,在互动中汲取养分,学生逐步构建起健全的人格和积极乐观的心理品质,为未来的人生之路奠定了坚实的心理基础。

2.4 心理剧演绎人生,体验成长蜕变

教师可以将心理剧创造性地融入心理健康教育,让学生在角色扮演和互动体验中完成自我探索和突破^[4]。例如,以"生命中的转折点"为主题开展心理剧活动。教师先鼓励学生回顾自己的成长历程,寻找那些影响人生轨迹的关键时刻,如入学、考试、人际冲突等。学生提炼其中最具有代表性的"转折"故事,

教师再指导学生将之改编为心理剧本。

在剧本创作过程中,教师引导学生以旁观者的视角审视自我,揭示人物性格和行为模式,挖掘内心的真实需求和未被满足的渴望。学生尝试站在"对方"的角度思考,设计富有张力的人物对话,在自我与他人之间找到平衡。

进入表演阶段,教师鼓励学生全情投入,把内心的矛盾冲突真实地呈现出来。教师适时介入,运用心理剧的各种技术,如角色互换、镜像、双重自我等,为学生提供多角度的体验。学生在角色扮演中直面自我,在角色互换中学会设身处地,在团体交互中获得领悟和支持。于是,心结得以释放,固有认知被突破,心灵不断重塑。

最后的分享讨论至关重要。教师带领学生总结角色的成长历程,梳理心路变化,"对号入座"找到生活的启示。学生分享表演时的情感体验、内心独白,相互反馈给予新的视角,教师则点评总结,帮助学生内化心得。

通过心理剧的多次演绎,学生在体验式学习中完成心理成长的"密码解锁",收获勇气、坦荡和力量,练就出一颗强大的内心。而作为引导者的教师,也在陪伴学生成长的过程中,不断丰盈自己的教育智慧,提升专业能力。师生在心理剧的舞台上携手同行,共同演绎人生华彩乐章。

2.5 家校协同筑堡垒,携手护航成长路

教师应主动与家长建立良性互动,将心理健康教育的触角延伸到学生的家庭生活中。通过家访、电话、书信、网络平台等多种方式,与家长保持密切联系,及时反馈学生在校的思想动态和行为表现,听取家长的教育心得和困惑,形成教育共识,携手呵护学生的心理健康。

教师可以定期举办家长会,传递科学的家庭教育理念和办法,提升家长的心理健康意识和教养能力。例如,围绕亲子沟通、情绪管理、学习动机等家长关注的话题,教师用专业的心理学知识阐释其中的规律和技巧,再穿插生动的案例分享,让家长在互动交流中掌握实用策略,读懂孩子的内心。教师还可邀请优秀家长现身说法,分享教子心得,用榜样的力量带动更多家长科学施教、用爱浇灌。

教师应积极搭建亲子互动平台,为家长和孩子创设沟通交流的机会。定期开展形式多样的亲子活动,如亲子运动会、亲子阅读、亲子手工等。教师精心设计活动环节,引导亲子在游戏中感受对方的需求,在合作中增进了解与信任,在分享中加深认知和理解。活动后,教师还可引导亲子交流感受,给予专业点评,帮助亲子关系提质升温。

此外,教师可以发动家长志愿者,成立家长义工队伍,为心理健康教育注入家庭力量。教师对有专长的家长进行系统培

训,指导其协助开展心理团辅活动。如引导家长用心理剧引导学生突破成长困境,组织家长与学生开展“同理心”体验,让亲子在角色互换中学会感同身受。教师还可借助家长中的心理学专业人才,为特殊学生提供个案辅导,给予精准帮扶。

如此,教师精诚协作、家校同心,一起为学生的健康成长保驾护航。在这种良性互动的氛围中,学生时刻感受到双重呵护,获得强大的心理支撑,如幼苗般茁壮成长,绽放最灿烂的笑容。教师与家长也在合作互助中,丰富教育智慧,提升育人本领,携手托举祖国的未来、民族的希望。

3 山区学校心理健康教育的实践效果及反思

通过一系列创新而有针对性的心理健康教育实践,山区学校的育人生态正发生着积极而深刻的变化。首先,学生的心理健康状况得到明显改善。在心理课程和活动的熏陶下,学生逐渐学会表达情绪,建立自信,以更加积极乐观的心态面对生活与学习。学生的人际交往能力也有了长足进步,班级凝聚力显著增强。“阳光心态”在校园中蔚然成风,越来越多的学生展现出积极向上、拼搏进取的精神风貌。其次,学生的学习状况实现了可喜的突破。在教师悉心引导下,学生重拾学习的信心和动力,思维变得更加活跃,学习兴趣空前高涨。教学效率和质量明显提升,学生成绩持续进步,优异率不断攀升。更可贵的是,学生养成了良好的学习习惯,自主学习、合作探究蔚然成风,一批批学生成长为学习的实干家、生活的行动派。当然,

心理健康教育的推进仍面临诸多挑战。受办学条件制约,学校在硬件设施、师资配备等方面还存在不足,亟须政府和社会各界加大支持力度。同时,城乡教育资源分配不均衡的现实短期内难以根本改观,山区学校在吸引、留住优秀师资方面仍存在困难。未来,还需在体制机制创新、专业队伍建设等方面持续发力,为山区学校心理健康教育的纵深发展注入不竭动力。

4 结语

山区学校心理健康教育的实践探索,是一场从知识传授到心灵陪伴的教育理念革命。通过将心理学理论与教育实践深度融合,我们不仅见证了学生心理健康水平的显著提升和学业成绩的可喜进步,更重要的是看到了教育回归本质的可能性——教育不仅要传授知识,更要滋养心灵,培育完整的人。这一实践历程告诉我们,心理健康教育绝非简单的课程增设或活动组织,而是需要全方位、系统性的教育生态重构。从课堂教学到校园活动,从师生互动到家校协同,每一个环节都需要融入心理健康教育的理念和方法。教师在这一过程中既是实践者,也是受益者,在帮助学生成长的同时,自身的专业素养和人格品质也得到了升华。未来,山区学校心理健康教育仍面临诸多挑战,但我们理由相信,随着教育改革的深入推进,随着社会各界对心理健康教育重视程度的不断提升,随着人工智能等新技术在教育领域的广泛应用,山区学校心理健康教育必将迎来更加广阔的发展前景。

参考文献:

- [1] 刘尧.四川省山区中学心理健康教育管理工作研究[D].西藏大学,2024.
- [2] 周慧,谢作塘,谢未芳.打造红色文化传承高地奏响山区学校发展强音[N].郴州日报,2023-06-28(004).
- [3] 王震.全员导师制实施背景下整合式学校心理健康服务体系的探索与实践——以上海市宝山区为例[J].现代教学,2021,(24):45-49.
- [4] 李飞.边远山区农村初中生心理健康问题[D].吉林大学,2017.