# 学校心理健康教育工作实施策略及方法

    社会不断发展，学生要经受住来自各方面的不良影响，有赖学校、家庭、社会的正确引导和教育。其中学校和家庭的教育起主导的作用，心理健康教育是提高中学生心理素质的教育，是素质教育的重要内容。在全面贯彻教育方针、实施素质教育的过程中，心理健康教育正在引起人们的广泛重视,开展心理健康教育，既是学生自身健康成长的需要，也是社会发展对人的素质需要。只有不断加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拨的意志、艰苦奋斗的精神，才能增强青少年适应社会生活的能力。

     一、关注学生心理安全，首先抓好自身的心理健康。

     心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系为前提，教师以自身健康的心理去影响学生，本身就是一种最有说服力的心理健康教育。因此学校营造了一种民主的、平等的、和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的工作氛围和心理环境，我还特意听了一次“做一位受学生欢迎的老师”的讲座，让我受益匪浅，明白了只有真正走进学生的心灵，才能真正达到教育的目的。

     二、利用学校各种资源，发挥心理健康教育合力。

     1、充分利用课堂教学，扎扎实实推进心理健康教育。

在我们上课的过程中，老师和学生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，我们注重引导教师挖掘教材中有利于培养学生良好心理素质的因素，通过巧妙的设计，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，在实实在在推进心理健康教育。在今年我开展了“文明礼仪伴我行”的中队活动，让学生通过诗歌朗诵、小品、歌曲等多种活动，学习文明礼仪的重要性，另外在校本研究课中，我联系语文课本，和学生共同学习了几位小英雄的故事，学生他们的坚强勇敢，让教育渗透在课堂的每一个环节。

     2、丰富校园文化、通过各种喜闻乐见的活动来推进心理健康教育。

学校的丰富的文化活动是我们所需要的，我校通过开展丰富多彩的校园文化活动，为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了学生良好的心理素质。“校园艺术节”充分激发了学生的潜能，手抄报、小乐手、科技小发明，我班学生个个不落于人后，积极参与，成绩可喜。在一项项的活动中，既锻炼了学生的能力，更培养了他们的心理。

     3、利用学校各种设施，推进心理健康教育。

开展心理健康教育，我们注重利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、校板报、校园网，开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育活动，把教育渗透于无形。 抓好心理健康阵地建设，开展形式多样的体验活动。学校每学期都通过橱窗进行心理健康知识的宣传，举办班级心理健康小报展评，丰富同学们的心理健康知识；通过班级、级部组织开展各种心理体验活动，培养学生阳光、积极合作进取的心态；通过校园广播站播放励志歌曲，活跃校园气氛，陶冶学生性情。

     4、培养师资，做到心理健康教育人员落实：

    （1）学校从普及入手，重点培养骨干，其中2名教师获得了国家级心理咨询师证书，另有2人获得市教育局心理健康培训合格证书。心理教师是开展心理健康教育工作的人员保证。为了使心理健康教育工作专业化，我校一直鼓励教师参加心理健康教育的相关培训工作。

    （2）加强教师队伍建设，人人争做学生成长的导师。心灵阳光的教师才能培养心灵阳光的学生。近几年，我们相继邀请魏书生、张国宏、邵长青等心理专家到校，对教师作心理辅导报告，有效缓解和消除教师的心理压力和职业倦怠状态。学校明确要求教师人人参与“阳光体育运动”，经常举办各类文体活动，增强教师体质。学校还为教师购买了《给教师的一百条建议》、《爱的教育》、《做一名幸福的教师》等优秀书籍，开展优秀读后感评选活动，营造教师读书氛围，丰富教师精神生活，倡导“阅读生活化、学习终身化”的理念。

     三、联系家庭，引导学生家长关心子女的心理健康，形成教育的合力。

    我们可以有效利用家长会这个平台，对家长开展家庭心理健康教育指导，使学校心理健康教育在家庭中得到延伸。并通过共同制定帮助孩子完善心理品质的措施，提高孩子的心理素质。邀请教育局心理健康教育讲师团专家邵长青等老师利用家长会契机，举办家长心理健康教育专题讲座，教给家长一些常用的家庭心理健康教育的方法，使家庭教育更贴近学生的心理，通过讲座还使家长了解学校心理健康教育的情况。

    邀请专家到校分年级举办家庭教育报告会，针对孩子的年龄特征举行心理健康知识专题讲座：指导七年级和高一学生家长帮助孩子尽快适应初中生活；帮助八年级和九年级学生家长正视孩子叛逆期的各种表现，对他们的青春期困惑进行正确引导；中考和高考前夕，指导九年级及高三学生家长以良好的心态帮助孩子调整状态迎接中考及高考。在丰富家长心理知识，增强家校合力的同时，创设良好的家庭教育氛围，促进学生健康人格形成。

     实践证明，要使学生的心理得以健康发展，学校及教育工作者必须掌握好心理知识，遵循学生心理发展的规律，在实践中灵活运用心理教育规律，探索学生的心理发展，总结心理教育的经验，与家庭、社会紧密联系，才能取得良好的成效。在今后的教育中，我将一如既往的关注学生的心理健康，使每一个孩子都能快乐健康地成长。