

# 中学图书馆与中学生心理健康教育浅析

张俏嵘 (南平市第三中学图书馆 福建 353000)

**摘要** 心理健康教育是素质教育的基础和重要组成部分, 中学图书馆作为学校的第二课堂, 应充分利用图书馆资源, 积极配合学校开展多种多样的心理健康活动, 积极宣传普及心理健康知识, 确保学生身心健康成长。

**关键词** 中学图书馆 心理健康 心理健康教育

我国的教育方针规定了学校要培养德智体美全面发展的高素质的“四有”新人, 这种高素质就包括了心理素质。中学时期正是学生身心健康成长的关键时期, 学校在这个阶段引导教育得好, 学生的身心就会得到健康发展。拥有丰富馆藏的中学图书馆, 应充分利用各种资源开发心理健康教育, 在学生身心成长过程中发挥积极作用。

## 1 心理健康的含义

世界卫生组织把健康定义为: “不但没有身体的缺陷和疾病, 还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态。”<sup>[1]</sup> 这表明, 在现代社会仅仅没有身体的缺陷和疾病还不能算作健康。现代社会不仅要求人们身体健康, 还要心理健康和具有较强的社会适应能力。

所谓心理健康就是指没有心理疾病, 对不良心理活动能够及时有效地调节, 保持积极、平稳的心理状态, 使心理活动正常地发挥功能。心理健康教育是素质教育的基础和重要组成部分, 教育工作者要针对新形势下青少年成长的特点和身心发展规律, 运用心理学的理论知识, 根据学生心理健康发展问题与心理问题, 开展心理障碍咨询与辅导, 以提高全体学生的心理素质, 维护学生心理健康, 增强社会能力, 促进学生人格健全、和谐地发展。

## 2 中学图书馆开展中学生心理健康教育的必要性

如今, 改革开放以来我国社会经济迅速发展, 城乡建设日新月异, 对外交流不断深化, 人民生活水平日益提高, 这些变化给中学生带来深刻的影响, 但其中有正面、积极的, 也有负面、消极

的。正面、积极的影响是经济发展、国家强盛会使中学生的信心、成就感普遍增强; 负面、消极的影响是价值观念多元化所带来的心态失衡, 竞争加剧、升学应试的心理压力而产生的休学退学, 父母离异而形成的心理困惑、抑郁, 一些不健康的影视作品和某些社会负面现象也会带来心理干扰, 甚至导致犯罪, 所有这些问题不能不引起全社会的重视。

学校作为培养下一代的重要机构, 除了传授知识, 更要在学生心理健康方面有所作为。而图书馆作为学校教育的重要组成部分, 在关注学生心理健康方面有着得天独厚的优势。因此, 中学图书馆要充分挖掘潜能, 充分发挥教育功能, 及时适应新形势下学生的心理变化, 培养学生良好的心理素质。

## 3 中学图书馆开展中学生心理健康教育的措施

学校心理健康教育是通过多种途径实现的。开展心理健康教育不仅仅是心理辅导员的职责, 也不仅仅是教师的职责, 同时也是学校图书馆的职责。图书馆作为学校的第二课堂, 要肩负起心理健康教育的重任, 将课堂教学与课外指导相结合, 对学生进行多种形式的心理健康教育。

### 3.1 丰富馆藏资源, 让好书陶冶学生心灵

书籍的教化作用自古有之, 西汉刘向指出: “书犹药也, 善读者可以医愚。”这句话说明了书籍在医疗、养生方面有着不可低估的精神疗效, 它是一副保持健康的“良药”。一个人经常读各种好书, 就像与许多品德高尚的人对话, 能安抚心灵、益智增慧, 摆脱烦恼、化解心结。中学图

书馆是科学文化知识的传播平台,馆藏图书多样化,不但有各学科用书,也有引导学生树立正确世界观、人生观,陶冶情操,使人开朗乐观、积极向上的人文社科图书。

图书采购人员在采购图书时要认真筛选、严格把关,对那些不利于青少年身心健康的图书应拒绝流入校园。要多采购有益学生身心健康、怡情养性的图书,如红色之旅系列图书可对学生进行爱国主义和革命传统教育,树立正确的人生观、世界观,使其心胸宽广;又如唐诗宋词等古代文学经典,博大精深,是几千年中华文明的精髓,思想价值和文学价值无与伦比。

中学生正处于长身体长知识的关键期,这个阶段如果多读一些名著,就会逐渐树立起正确的人生观,懂得辨别社会现象和影视作品中的真善美与假恶丑。在潜移默化中阅读好书可以使学生从书籍中不断汲取知识与精神养分,增强自信心<sup>[2]</sup>,化解各种心理问题,促进身心健康成长。

### 3.2 优化馆舍功能,营造舒适的阅读环境

图书对学生的心理健康教育有举足轻重的作用,学校图书馆应积极采取各种措施吸引学生主动利用图书馆。现在学校图书馆提倡借阅藏一体化,可以专门开辟一个空间,设立心理健康专题阅览角,将有关心理健康的图书集中于此,让学生自由取阅。这些文献资料既包括是纸质的,也包括光盘、音像资料,打造一个有利于青少年心理健康预防和治疗的体系。同时为了避免学生误解,可以将这一特殊的空间取名为“休闲站”“心灵家园”“心灵驿站”等。环境布置上要有别于其他阅览室,做到幽雅、舒适、轻松、温馨;色彩方面可使用暖色调,如红、橙、黄色以及邻近色;阅览桌椅也应与普通阅览室有所区别,有条件的可设置沙发、茶几;墙上可挂一些励志的名人名言,便于对学生起到暗示和引导作用。有条件的图书馆还可设置隔音阅览室,在里面播放一些轻音乐。音乐和书籍一样也能起到辅助治疗心理问题的医疗作用,如《春江花月夜》《花之圆舞曲》《流水》《月光奏鸣曲》等都能有效地缓解学生忧郁烦闷的心情。

图书馆还可邀请有心理咨询师资质的老师入驻图书馆“心灵驿站”<sup>[3]</sup>,针对学生经常出现的心理问题,如学习、交友、生活、青春期心理、个性发展、社会适应等问题及时给予解答和指导。咨询方式可以是面对面,也可以通过电话、信件、邮件等形式进行,以保护学生的隐私。

### 3.3 配合学校开展多种形式的心理健康教育活动

学校图书馆是学生的第二课堂,是学生除了教室之外重要的学习与活动场所。图书馆除了有丰富的文献资源和舒适温馨的环境,还经常组织开展各种读书活动,是学生释放心理压力的最佳场所,也是学校开展心理教育的最佳场所。图书馆要主动与学校政教处、团委、教务处等相关部门联合开展丰富多彩的心理健康教育活动,如举办心理健康知识问答、心理健康知识演讲、心理健康图书书评竞赛以及开设心理沙龙、优秀影视作品鉴赏等,普及心理健康知识,提高学生的心理健康素质,让学生在校园中受到心理健康教育的熏陶。每学期还可针对学生在心理健康方面出现的共性问题安排1—2次心理健康知识讲座,如对刚入学初一新生举办如何适应新环境的讲座,对即将进入中考、高考的学生举办如何应对考试焦虑症的讲座等。这些有针对性的讲座能适时地为学生解开心结,促进学生身心全面健康发展。

### 3.4 积极宣传普及心理健康知识

3.4.1 聘请心理学老师、社会公益人士来校举办心理健康教育专题讲座,协助共青团、少先队开展心理健康教育活动。还可以利用图书馆橱窗、板报宣传栏以及学校广播、电视向学生宣传心理健康知识,形成良好的校园氛围,让学生在潜移默化中塑造健康的心灵。

3.4.2 举办心理健康专题展览。图书馆可在大厅、阅览室、走廊举办心理和生理健康专题展览,让学生了解心理咨询的意义,正确认识“考试焦虑”“青春期心理”等问题,形成正确的是非观、美丑观、荣辱观,能客观地认识与评价自己。

3.4.3 利用图书馆网站对学生进行心理健康教育。图书馆可充分利用网络教育的优势,在校图书馆网页上开辟心理健康教育专栏,将趣味性强、

参与性强的心理健康教育信息资源数字化,吸引学生随时上网查阅和浏览。教育专栏还应包括有关心理健康的影片、视频、动画、游戏等影像资料,吸引中学生的兴趣。还可设立网上心理咨询平台,聘请学校专业心理咨询师作为辅导老师。当学生遇到心理困惑时,可通过虚构的网名用电子邮件或在线聊天方式与辅导老师进行网上交流。这种交流方式更有利于保护学生的隐私,学生与老师交流也更加畅通、自由、方便。

### 3.5 提高馆员的心理健康知识水平

图书馆实施心理健康教育的关键是图书馆员。学生来到图书馆不仅仅是借书,而且希望在繁重的课堂学习之后有一个舒适、放松的地方。图书馆员应当把学生当作朋友,认真倾听他们在生活、学习以及与同学交往中碰到的苦闷烦恼。所以图书馆员也应主动学习一些普通心理学、发展心理学、教育心理学、心理卫生学等方面的基本知识,掌握心理健康教育的有关知识和技能,有针对性地为学生提供各种心理咨询书目和专题文章指导

(上接第56页)现在大家面前,让孩子们在绘本演绎中学习方言,让这个舞台在倡导快乐阅读之外又增添了一项社会责任。获得“未来之星奖”的剧目《团圆》,无论是道具布景或情节设计,都融入了浓浓的闽南地方文化特色。有的剧目还在剧情中穿插闽南童谣或闽南语歌曲。第五届“快乐绘本秀”活动中使用的道具大多是利用废旧材料二次加工而成,契合了当下倡导环保的主张。

## 6 结语

厦门市图书馆“快乐绘本秀”活动将绘本变成舞台剧,使孩子们对优秀、精彩的绘本有更深刻的理解和感悟,让孩子们不仅融入故事,走进角色,获得故事体验<sup>[4]</sup>,而且培养了他们的团队合作意识,增强了他们与人交往的能力,为孩子们提供一个提升艺术想象、展示表演能力的平台。亲子同台活动不仅有益于家长与孩子之间的情感交流,密切亲子关系,还有益于儿童各方面发展。

学生阅读<sup>[4]</sup>。

心理健康教育的最终目的,是促进学生人格健全、和谐的发展。在大力推进素质教育的今天,中学图书馆更应该充分利用各种资源,为培养学生健全的人格和良好的个性心理素质做出应有的贡献。

## 参考文献

- [1]戴明.中学图书馆开展心理健康教育初探[J].中小学图书情报世界,2005(6):48-49.
- [2]李百珍.中小学生学习心理健康教育[M].北京:科学普及出版社,2004:3.
- [3]郭建军.健康心理咨询手册[M].北京:华文出版社,2006:6.
- [4]杨江丁.小学心理健康教育课程实施的探索[M]//学校心理辅导研究.上海:上海科学文献技术出版社,2001:164-168.

张俏嵘 女,南平市第三中学图书馆馆员。

(收稿日期:2018-08-28。龔永年编发。)

孩子们在享受绘本表演所带来快乐的同时,也在观众的掌声中获得成就感和自信心,为他们今后的“悦读”奠定良好的基础。活动同时也宣传了闽南文化,促进了闽南文化的延续和传承。

## 参考文献

- [1]康长运.图画故事书与学前儿童的发展[J].北京师范大学学报(人文社会科学版),2002(4):20-27.
- [2]季红.幼儿园开展分享阅读活动的有效策略[J].学前教育研究,2007(12):22-23.
- [3]让绘本表演绽放生命之花——浅谈幼儿绘本表演游戏[J].科学大众(科学教育),2016(12):111.
- [4]徐美娥.利用绘本进行幼儿创意戏剧表演的探索[J].学前教育研究,2015(2):64-66.

黄亚萍 女,厦门市图书馆助理馆员。

(收稿日期:2018-08-22。黄露编发。)