

# 谈高中心理健康教育对学生良好行为的塑造

李贞贞

( 甘旗卡第二高级中学 内蒙古 通辽 028100 )

**[摘要]** 随着教育水平的不断提高和心理教育不断受到重视, 现在的教学活动已经不局限于传统知识的积累了, 与知识教育同等重要的德育和心理教育等, 全方面地促进人们身心发展的科目都要求必须加入到高中生的正常教学过程中来。为此, 本文主要探讨了高中心理健康教育对学生良好行为的塑造。

**[关键词]** 高中生; 心理教育; 良好行为; 心理教育

## 0 引言

高中生良好的行为规范, 是其学习进步、健康成长的基础, 而其良好的行为则得益于其良好的心理素质。对高中生进行心理健康教学, 不仅能有效地培养学生们的良好心理素质, 而且还能直接作用于学生良好行为习惯的养成, 改善学生“亚健康”问题, 同时, 也能有效提高学生的学习效率, 可谓一举多得。

### 一、高中心理健康教育对学生良好行为的塑造作用

#### 1.1 心理健康教育有利于形成高中生良好的个性

有句格言说得好, 性格即命运。从某种意义上而言, 一个人的性格状况可以影响其生活及学习的质量。因此, 高中心理健康教育在促进学生良好个性的形成方面是功不可没的, 特别是对当前高中生在学习中普遍存在的怕苦、怕累、经不起挫折这些性格缺陷而言更具有针对性。心理健康教育可以培养学生的抗挫折能力、抗自卑心理, 提高高中生的认识能力, 可以教会学生学会自我心理疏导。这样学生形成了良好的个性, 便具备了发展正常行为, 预防问题行为的最基本的心理条件, 能对自己的需要和动机、对外部的诱因、对社会行为规范、对自己的言行进行正确的评价。

#### 1.2 心理健康教育可以调动高中生自我矫正的积极主动性

外因只有通过内因才能起作用, 问题行为发生的原因有高中生内在的不良因素在起作用; 因此, 问题行为的矫正亦要借助于高中生内在的积极因素。这就是高中生自我矫正的积极主动精神。我们应相信: 高中生在发展过程中, 尤其在社会化过程和社会适应过程中, 无不存在如内部积极因素与消极因素, 存在这两种因素的相互斗争, 而只是那些发生问题行为的高中生其消极的心理因素一时占了上风, 削弱或掩盖了积极因素, 心理健康教育可以透过高中生暂时的、表面的行为现象去搜索本质, 从发展的角度去看高中生的行为, 深入到行为的深处去全面了解高中生的行为动机。心理健康帮助高中生, 重新认识自己, 了解自己积极的、发展的、闪光的、可爱的那一面, 从而学会与自己的不良动机作斗争。

#### 1.3 心理健康教育可以完善学生的人格, 树立正确的道德观

问题行为对青少年成长的最大危害是导致人格不良、侵蚀道德观念, 而问题行为的发生也在于一些青年人格发展中的某些缺陷以及道德观念的缺乏。因此, 预防问题行为的发生应重视青少年人格与品德的发展。在人格完善中, 良好性格与气质的塑造、自我意识健全、价值观念的发展应是培养教育工作的重点。在品德教育中道德信念的建立最为重要。应力争做到使青少年不仅知道自己应当遵循的道德行为规则是什么, 而且要坚信这些规则是正确的, 并决心以这些做为自己言行的准则。

#### 1.4 心理健康教育可以培养学生树立正确的生活态度

心理健康的培养对于学生看待事物的态度也是有着不可言说的作用。我们都知道这样的一个故事, 沙漠里有一个苹果, 乐观者会庆幸还有一个苹果, 然而悲观者就会直接丧失信心, 想着苹果一定不能支撑下去。这个故事虽然简单, 却很明显地说出来心理态度对一个人的巨大影响。积极乐观的态度不仅能够提高工作效率, 更能够鼓励自己进行更大挑战的动力。消沉郁闷不仅不会完成预订的工作, 甚至还会让一个人丧失信心, 从此一蹶不振。因此, 学校教学中一定要注意培养学生健康的心理态度, 让学生

能够积极乐观地看待问题, 将不可能的事情化为可能, 给自己动力, 最终到达成功的彼岸。

## 二、高中通过心理健康教育塑造学生良好行为的策略

### 2.1 加强高中心理教育的整体氛围建设

教师自身的心理素质直接影响其教育态度与方式, 同时, 心理教育实践也对教师提出了新的要求。因此, 在全体教师当中形成重视心理教育, 进而积极参与心理教育的氛围就显得十分重要。

在具体的学科教学工作当中渗透心理健康教育, 可以潜移默化的帮助学生增强在学校行为活动中的智力与非智力因素的投入水平与效果, 促进学生素质全面发展, 并直接提高学校的管理效果和水平。心理教育的氛围建设不仅能够促进教师教育理论素养的提高, 而且能够推动更多的教师乃至全体教师参与心理辅导活动, 以利于在学校营造起关心和增进学生心理健康的环境氛围。

### 2.2 心理教育与德育结合

有效的德育与心理教育是密不可分的, 二者可以相互促进。因此, 学校应注重将学生的品德教育与心理教育有机结合, 品德教育具体指导学生的正确行为标准, 而心理健康教育则应该培养学生内心对正确行为规范的认同, 并内化为自己的心理规范。只有将品德教育与心理教育二者结合起来, 才能真正有效的促进学生良好行为的形成。

### 2.3 开设心理辅导课程

心理辅导教育工作的目标是为了学生的健康成长, 学校应开设心理辅导课。开设心理辅导课是让学生进行自我探索的过程, 强调学生自身的体验与感悟。针对不同年级学生的心理特点, 心理辅导课作为一种集体辅导形式, 其内容也有所区别。如高一年级主要是纳悦自己, 适应教育, 人际关系中的理解与信任问题, 学会自我设计等; 高二年级侧重于社会责任感教育, 学会自我赏识与自我暗示能力、应考心理辅导等。心理辅导课就是要与学生一起分担成长过程中的烦恼, 不仅给他们带来了欢乐, 更让他们学会了如何去正确处理。

### 2.4 寓疏导于活动之中

在心理疏导上, 应充分利用教育的自身特点及学生的心理特征, 寓疏导于活动之中, 使心理健康教育渗透到每一门学科, 每一项活动之中; 通过有意识的场景设置, 来让学生置身于丰富的活动之中, 获得切实感受。为此, 学校可以对课时结构进行调整, 开设一系列的活动课, 如写作兴趣小组、生物兴趣小组和体育活动小组等。学校还可以开展一系列文体活动, 如师生球类友谊赛、拔河比赛等等, 从而为心理疏导创设情境, 并可以对学生心理施加积极的影响, 以促进学生的心理健康发展。

## 结束语

总之, 心理健康教育对高中生良好行为具有很强的塑造性。只有发挥心理健康教育的作用, 才能提升高中生的良好行为, 促进其全面健康地发展。

## 参考文献

- [1]任圆媛.心理控制源对中学生自我素质的影响:心理韧性的中介作用[D].天津师范大学, 2018.
- [2]武清华.浅谈心理健康教育对高中生的影响[J].留学生, 2015(03): 147.