

在高中心理健康教育中开展心理社团活动的实践与探索

白雪

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124000)

【摘要】对于我国高中生来说,高中阶段一直是学生生活发展的一个特殊阶段,也是一个极其重要的阶段。因此,现阶段,学生不仅要面对高考的压力,还要面对沉重的学习负担和青春期的无知,这在一定程度上增加了学生的心理压力。那么,作为培养人才的摇篮,在当前素质教育背景下,学校应该实现人才的全面发展,也就是说,必须关注高中生的心理压力问题,关注心理健康教育的发展,从而提高学生的心理健康水平,保证每个高中生的健康乐观发展。

【关键词】高中心理;健康教育;开展心理社团活动;实践与探索

引言

高中生的心理健康教育不容忽视,学校也应高度重视。不能流于形式,不注重实效。学校要从各个方面密切关注高中生的心理健康问题,及时开展心理咨询,切实促进学生心理健康的发展。同时,要引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观,树立正确的人生取向。此外,班主任和班主任也要注意学生在日常教学中的微妙变化,实施心理健康教育。

一、开展心理社团活动的重要性和必要性

在高中心理健康教育中开展心理社团活动,是改善高中生心理健康水平的重要举措,其重要性主要体现在以下三方面。其一,学生自主学习方面。通过开展心理社团活动,可以让参与的学生在活动中提升学习能力,在活动中自由地发挥,找到符合自己实际情况的学习压力缓解方式,学会自我调节,从而使自主学习能力得到提升。其二,学生自我教育方面。与教学活动不同,心理社团活动更加重视自愿原则,即完全基于自愿原则组织学生活动,通过相互交流、讨论的方式实现对学生的心理健康教育,能够有效拉近师生、生生之间的距离,使活动氛围更加愉悦轻松,使学生在活动中的能动性得到激发和提升,让学生在活动中进行自我心理健康教育,进而提升自我教育能力。其三,学生审美情操方面。心理社团的设立,可以为高中生提供心理服务和指导,能够贴近高中生的日常生活和学习生活开展符合其心理特点的活动,帮助其在活动中掌握多种针对性强且有效的减压方式,能够更好地对存在自卑等心理障碍的学生进行疏导,使学生合理宣泄不良情绪,消除消极心理,促使学生人格向健康方向发展,培养学生健康的审美情操。

二、开展心理社团活动的实践策略

(一)以学生为核心开展活动

心理社团活动主要针对高中生的心理健康教育而展开,首先要为学生服务,以学生为中心。心理健康教育的核心要始终围绕学生。针对心理健康教育问题,学校应突破传统的教育模式,不能简单地以教师传授而学生被动接受的模式来实现。这容易造成教师无法了解认知学生的心理感受,学生因被动接受而产生反感等问题。心理社团活动既然是为学生的心理健康教育而展开的,就应适当“因材施教”,要有针对性,要根据每个学生的自身特点进行划分,给予其相应的指导与教育,使教育成效更显著。心理健康教育应当尊重客观实际,从实际出发。教师应深入了解学生,改变片面化的集体认知,要适当对不同学生从家庭背景、成长环境、教育环境等多方面进行了解与认知,对学生进行有效的、有针对性的心理健康教育,实现“以人为本”,以学生为核心的理念。

(二)强化心理专业教育指导

高中心理社团活动应遵循理论联系实际的原则开展。高中生对心理学的学习具有较高的兴趣和热情,缺乏专业理论知识,所以,应由专业心理教师予以指导。除邀请专职心理教师外,可鼓励其他学科教师担任社团指导老师,强化指导队伍建设,实现心理社团专业性,提升活动水平。社团活动应符合高中学校的实际,适应高中生的身心特点,充分满足学生的实际需求。重

视活动组织方式、内容方面的创新,积极打造优质、高效的社团特色活动。比如:励志歌曲演唱比赛,可以满足高中学生唱歌爱好,也让学生得到心灵上的感悟及成长。

(三)增强社团间的交流互动

心理社团也可以和本校其它社团进行资源共享和合作,通过开放态度学习和汲取其它社团的经验,促进自身的发展。积极拓展心理健康教育的新领域,进而达到共赢。比如:和本校美术协会一同开展心理学漫画比赛,和摄影协会一同开展心理学相关的摄影比赛等。此外,应不断强化与其他高中学校进行交流及合作,以拓展社团的社交面。积极学习其他学校心理社团的良好经验,结合自身实际,扩展学生的活动面,以提升社团活动效果。通过参与社会实践,提升高中学生的实践能力、组织能力、社交能力等。在确保社团活动合法、安全及规范基础上,让社团的干事积极大胆创新活动,也应鼓励会员集思广益积极参与到活动组织中。

(四)心理电影展播

电影本身就观赏性强,能吸引学生。心理电影是基于心理原理、社会现实、深层人性等方面进行的艺术创作,把人性中的黑暗、扭曲、病态的一面和丰富、积极的一面都生动鲜活地呈现出来,给观众带来视觉冲击、内心拷问和心灵震撼。看后能促进学生对人性和自身进行思考。比如《吮拇指的人》能够让学生去了解青春期、家庭、性等方面的内容。使他们在电影里自然受到启发。学生看完后他们内部会讨论交流,让学生知道受困扰的不仅仅是他个人,大家都有类似的问题,从而不会觉得孤单。《心理游戏》中人格的测试,心理学的应用让学生觉得心理学既神秘又有趣,从而对心理学感兴趣。由于受时间和场地的限制,我校心理电影展播机会比较少,如果这些限制条件解决了,心理电影展播是一种很好的向学生传授心理知识的媒介。

结束语

高中阶段是学生身心健康发展的重要时期。随着生理学和心理学的发展,高中生的思维方式也在逐渐改变。高中生不仅面临着年龄的增长,也面临着世界随着年龄增长而带来的巨大压力,如学业成绩、高考成绩、人才能力、思维能力和综合素质等各方面的竞争。如果不能解决这些问题的影响,就很容易对高中生的心理发展产生不良影响,甚至导致高中生的行为障碍和人格缺陷。因此在组织心理社团活动时,可以通过心理指导、交流互动、观看心理电影展播等方式开展丰富多彩的活动,让活动贴近高中生的实际生活情况,对高中生进行针对性的心理健康教育,促进其心理健康发展。

参考文献

- [1]许凌燕.关于积极心理学取向的高中心理健康教育活动课研究[J].课程教育研究,2017(48):57-60.
- [2]肖丽.高中心理健康教育有效开展的基本策略[C].中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会.2017教育信息化与教育技术创新学术研讨会(贵阳会场)论文集.中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会:重庆市鼎耘文化传播有限公司,2017:118-120.