

高中心理健康教育有效开展的策略研究

扈剑霜

铁力市第一中学校 黑龙江 铁力 152500

[摘要]以往人们关心的往往都是学生的外在表现,希望学生能够有个好成绩,对于学生的心理健康问题往往并不是很关注。所谓的心理健康教育也就是要根据学生的身心发展特征,帮助他们处理良好的心态,逐步提升他们的心理素质。如今的情况是许多的中学虽然也有心理咨询室,可是基本上都没有真正的发挥过作用,人们也都认为心理健康教育只是心理教师的任务。中学教师都应有对学生进行心理健康教育的意识,这样才能够实现素质教育的目标。

[关键词]高中阶段;心理健康教育;教育策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1534

引言:

素质教育已经成为现代教育的重要组成部分,所以对他们进行心理健康教育更有必要。高中生正处于青春期,面临着高考的重大转折,在心理上往往都需要承受很大的压力,这会对他们的心理成长发展造成很大的影响,所以需要通过心理健康教育帮他们解决心理问题。

1 开展高中心理健康教育工作的必要性

现代社会的竞争是非常激烈的,虽然人们有了很多的机遇,可是挑战同样也非常多,而要想迎接这些机遇或者挑战,就必须要有良好的心理素质,这是非常关键的。高中生正是国家的年轻一代,是马上步入社会的新的建设者。在这样的新社会环境下,高中必须要加强对于学生的心理健康教育,让学生能够形成健康的心理,促进素质能力的提升,这样才能够更好的适应社会发展的需要。1999年6月,教育部针对心理健康教育问题颁发了《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,对中小学心理健康教育做了具体的要求和规定:要“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”2008年,卫生部、教育部等17个部委联合下发了《全国精神卫生工作体系发展指导纲要(2008年--2015年)》,对中小学心理健康教育工作提出了更为具体的中期规划和要求。如纲要提出“中小学建立心理健康辅导室、设置专职教师并配备合格人员的学校比例,到2010年城市达到40%、农村达到10%;2015年城市达到60%、农村达到30%。”2012年,国家颁布了《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》,要求“进一步科学地指导和规范中小学心理健康教育工作”。从上述的有关文件及其内容可以看出,我们的党和政府无论是从人才培养的理论意义还是在教育的实践上,都对中小学的心理健康教育工作给予了高度重视。据统计,目前我国有3000万青少年处于心理亚健康状态,常见青少年心理问题有孤独症、学习焦虑症、感觉综合失调症。

有关调查表明,10.4%的学生没有知心朋友;14.4%的学生有了委屈、烦恼或知心话无处诉说。还有调查表明,“厌学”情绪随着学段的升高而突出,产生“逃学”念头的学生

比例高一年级为0%;高二年级为8.4%;高三年级为31.6%。

在20世纪80年代,我们的学校就已经开始进行心理健康教育,最早是在高校进行的,到如今中学心理健康教育也是得到了越来越多人的认可,也确实发挥了很大的作用。不过和那些发达国家比起来,我们在这方面还是有着许多不足的地方的,尤其是高中阶段的心理健康教育,因为长期的传统教育思想的影响,以及师资力量、升学压力等方面的因素,其实施情况更是很难让人满意。我们的国情与国外是有很大的差异的,所以如果照搬外国的心理教育方式也并不现实,所以需要在实践中去进行研究探索,必须要符合中国的国情以及学生特点。下面我们就对高中心理健康教育工作有关内容展开了深入的分析与探讨,提出了一些具体的策略,希望能够提高高中心理健康教育的水平与效果,促进高中生心理素质的提升,从而能够对他们进行更好的培养^[2]。

2 目前高中心理健康教育工作的现状

虽然在国家政策的要求下,高中学校基本上都开设了心理健康课程,可是因为长期的应试教育思想的影响,人们更关心的还是学生的成绩对,对于心理教学并不重视,心理健康课程也往往会被人们所忽视,并没有真正的发挥作用,自然其心理健康教育的成果也就非常的有限。经过笔者的调查研究,我们发现目前的高中心理健康教育主要存在下面的几点问题:

2.1 专业心理健康教育老师严重缺乏

高中教学往往最关心的都是学生的成绩,心理课程往往被看作是副课,并不重要。可是心理健康教育又有着很强的专业性,其他学科的教师基本上是难以教授的。部分高中学校并没有招聘心理学专业毕业的心理教师,而是安排工作量小或者是快退休的教师兼职,以应付上级检查。

2.2 高中心理健康教育课程面临尴尬境地

虽然在素质教育实行以后,心理健康教育的地位有了一定的提升,但是还是不被人们所重视,目前的期末考试也不会包括这门课程。因为这样的情况,所以教师、学生对于这门课也都不重视。因为得不到重视,自然它的地位就显得比较尴尬,难以发挥作用^[3]。

2.3 家长及学生回避学生心理问题

目前,很多高中学校心理健康教育基本上通过心理教育课来开展,心理课程基本上发挥预防作用。但事实上,很多学生已经出现了心理问题。在心理健康教育开展比较好的学校,配置心理辅导室,接待学生一对一的心理疏导。但是,很多家长和学生本人,有病耻感,怕被歧视,不敢走进辅导室接受帮助。所以,对于很多需要帮助的学生而言。他们还在独自承受痛苦。

3 有效开展高中心理健康教育工作的策略分析

3.1 基于高中心理健康教育提高学生耐挫能力

因为要面临高考,所以高中生的考试压力是非常大的,他们往往需要进行大量的测验以及模拟考试。教师以及学生都将他们的关注点放到了考试成绩上,教师也会以此来对学生的进行学习情况进行判断,所以学生也希望能够通过成绩来表现自己。而在对学生成绩分析以后,教师了解到,虽然很多学生都有一定的成绩上的波动,不过有些学生耐挫力比较差,如果有一次考试没有考好的话,他们的心绪就会变得非常的复杂,显得很焦虑,有可能会因此否定自己,产生抑郁的情绪。因为缺少耐挫能力,这不但会影响到他们日常的学习,还会对他们的生活以及交际带来很大的影响,不利于他们的成长。教师必须要认识到,提高学生的生存能力是非常有必要的,这样学生能够正视自己,认识自身的不足,并能够通过正确的认知去对待这些问题。高三的模拟考试是极为频繁的,这时候的升学压力也达到最大,这时候更应该提高他们的耐挫能力,比如说对于考试成绩的宣布可以采用个体公布的方式。许多学生其实在心理上都是想要去进行比较的,有了成绩排名就是让学生了解自己的情况,但是有些学生也可能因此出现自卑的心理^[4]。所以就是可以让学生自己去看成绩和排名,对于那些成绩下降的学生,可以进行单独的指导,帮助他们分析,找出问题,与此同时,还需要对学生肯定,认可他们在学习中的努力,同时也要指导他们去找出自己的不足,鼓励他们在之后去进行改进。高三教学经常需要进行考试总结,这是很重要的一个环节,在进行总结的时候,应该尽量的进行鼓励以及表扬,不要在课堂上直接批评学生,这样也有助于培养学生的耐挫能力。

3.2 基于高中心理健康教育营造校园氛围

高中心理健康教育不只是在班级范畴内进行的,必须要扩展到整个学校。如今经常会出现校园暴力事件,未成年人犯罪的事件也很多,所以非常有必要对中学生开展心理健康教育,通过心理健康教育可以引导学生让他们形成良好的人格,实现教育的基本目标。学生在学校待的时间是非常长的,这是他人生成长中非常重要的学习成长场所。所以学校的教师应该重视校园氛围的营造,通过良好的氛围来影响学生,提升他们的心理素质,对他们进行心理健康教育,促进学生的全面发展。比如说可以定期组织心理健康教育讲座,

或者是开设心理健康科普知识宣传栏,或者开设心理社团,或者通过新媒体宣传自我调节自我成长的方式。在进行心理健康教育的过程中,还应该让学生也参与进来。比如说进行心理健康教育讲座,就可以在学校发布主题征集活动,让学生们提出自己希望的主题^[5]。教师可以从这些主题中进行筛选,并将之作为讲座的内容。也可以让学生进行演讲,宣传心理健康知识,这样也能够提高学生对于心理健康的重视程度。通过丰富多样的方式进行心理健康教育活动,可以提高人们的重视程度,也能够增加人们对于心理健康教育的认识,使这项工作能够更好的开展。

3.3 基于高中心理健康教育进行家校协作

家庭对于学生的影响是不可估量的,特别是父母,对学生的心理及行为有着直接的影响。心理健康教育是一个长期的过程,不能只是将责任推到教师身上,家长同样也是有着非常重要的教育责任的。家庭环境、家长的思想对于学生的心理健康都有着很大的影响。所以,高中心理健康教育,需要教师与家长的共同努力,一起为他们建立良好的环境,让学生能够健康的成长,才能够养成良好的心态。教师可以组织家长到学校参观的活动,向他们宣传心理健康教育知识,提高家长的思想认识。教师还应该进行家访,了解学生的成长环境。要积极的和家长进行沟通,向家长传授科学的教育方法与理念,让家长也要关心学生的心理健康情况,认识到对学生进行心理健康教育的重要意义。学校还可以组织线上家长课堂,能够把科学的方法传递给家长,助力学生健康成长。

4 结论

高中心理健康教育是非常重要的一项工作,对于学生的成长、发展都有着重要的影响,教师必须要重视起来,同时开展的过程中必须要做到以生为本,充分考虑学生的心理特征与需要,家庭和学校也要积极的进行配合,为学生营造良好的成长环境,确保心理健康教育能够被有效的落实,帮助学生正确的看待自己的负面情绪,能够积极的去面对问题,逐步的提升他们各方面的素质。

参考文献

- [1]王春芳.高中心理健康教育有效开展的策略研究[J].中华少年,2018(17):1.
- [2]夏正勇.试析高中心理健康教育有效开展的策略[J].科学大众(科学教育),2019(03):4+69.
- [3]罗燕.高中班主任与学生心理健康教育[J].昭通学院学报,2017,39(S2):77-79.
- [4]刘红燕.呼和浩特市高中心理健康教育调查研究[J].才智,2016(33):115.
- [5]祁丹丹.浅谈学校心理健康教育现实困境[J].亚太教育,2016(32):296.