

略谈高中心理健康的重要性

曾莹

江西省丰城九中

[摘要]积极心理学认为,帮助人们获得幸福是心理学工作者的责任。因此,积极心理学自创立以来,就一直致力于促进人身心和谐发展和健康成长,激发与培养人积极向上的阳光心境,帮助人们获得快乐与成功,最终引导人们走向幸福,享受幸福生活。积极心理学认为,只关注社会中的诸如精神疾病、人格问题、暴力、色情、酗酒等各种消极心理现象,而忽略诸如自信、自尊、快乐、阳光、幽默、奉献、理想信念等积极心理现象,是不妥当的,更是十分有害的。应该致力于研究人类的积极品质,并以此为出发点,对心理学重新进行诠释,给心理学注入新的动力与活力,以促进心理学的繁荣与发展。

[关键词]心里;健康;高中

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.2556

高中是人生的黄金阶段,也是心理健康发展的重要时期。这个时期的青少年,对未来充满无限的憧憬和遐想,心理正在从懵懂走向成熟,学生的逆反心理会比较严重。所以教师要针对学生这些青春期的显著特征,进行正确的引导,使心理健康教育课堂成为学生成长路上的良师益友。

一、打造一支具有积极心理学理念的心理健康的教师队伍

积极心理学认为,有明确、具体而长远目标的人将活得更幸福。每个人都存在巨大的潜能,都有自己的生活目标,都十分重视自我目标的实现。教师也一样,也是成长、发展中的个体。所以教师要努力培养自己的积极心理品质,这是新时代条件下对教师新的要求,也是在新的历史条件下做好学生心理健康成长导师的必需条件。

重视教师积极心理品质的发展,就要大力倡导并积极组织全体教师学习先进的教育理念和积极心理学理念。学校领导可以通过多种多样的形式为教师搭建成长发展的平台,如外聘内请各科课程教育专家或学科带头人、心理健康教育专家或优秀班主任等举办讲座、组织各类校级竞赛、开展教师趣味运动会等,充分满足教师的发展需要,有效开发教师各方面的潜能。

重视教师积极心理品质的发展,就要关注教师的积极心理体验,重视教师自身积极情绪的培。通过学习积极心理学,教师要努力改变看待学生的视角,不要总看到学生的不足与问题,而应该学会用健康的心态研究学生积极心态中的各种因素,在实践中有针对性地对这些因素开展培养和训练,从而促进自身乃至学生积极心态的养成。

二、高中心理健康课程教学的问题

在这次的调查中,调查人员询问高中生,他们喜欢不喜欢高中心理健康课程?45名学生表示不喜欢;36名的学生表示无所谓,只有19名学生表示喜欢心理健康课程。调查人员在问卷中询问,学生不喜欢心理健康课程的原因是什么?32名的学生觉得教师的说教太多,他们根本不了解自己;27名学生觉得心理健康课的知识太陈旧,全是大道理;23名学生表示心理健康课程的知识没有实用性,既然不能帮助自己解决心理问题,不如不要浪费自己的时间;18名学生的理由比较分散,不具代表性。

从这份调查结果中可以看到,目前心理健康教师的教学方法出现问题。高中心理健康教师如果要通过自己的心理健康教学解决学生的心理健康问题,就要从以下的几个方面着手:积极的学习心理健康知识,心理健康教师必须意识到,做心理健康工作不能单纯给学生讲述大道理,如果不能用科学的态度对待学生的心理健康问题,教师就根本不能解决学生的心理健康问题;根据自己学习的成果,给学生介绍一些心理健康的书籍,比如教师可以推荐给《零极限》一书,这是一本非常有实践意义的心理健康书籍,它能教会学生如果处理好自己的心理健康问题、怎样面对自己的生活、怎样调节自己的人际关

系等,这本书对高中生来说有相当的实用性;培养学生的兴趣爱好,心理健康教师必须了解到,学生如果有一份属于自己的兴趣爱好,他们就能够排除外界的干扰,做自己喜欢做的事情,这是让学生减少外在心理干扰的一种重要途径。

三、加强高中心理健康教育的有效方法

(一)建立心理咨询室

由于高中生的心理比较敏感,不愿意轻易向他人袒露心声,所以教师要建立一个独立的心理咨询室。由专业的心理教师对学生进行心理健康教育,进而满足不同阶段学生的心理需求,帮助学生树立正确的价值观。首先,心理教师要先将新生的心理情况进行深入调查,做好记录,建立系统、独立的学生档案,并和学生做好交流工作,了解学生内心真实的想法。同时对于有心理障碍或者阴影的学生,教师要格外注意,加倍关注,并且进行耐心的疏导和沟通,帮助学生走出心理阴影。对于比较内向的学生,教师可以通过QQ、邮件等交流工具,尽量避免见面式的谈话,减少学生的心理负担和压力。

(二)定期举办心理健康教育讲座

学校要深入了解和掌握学生的心理情况,做好调查,并记录在案,对于存在或者潜在的心理问题,学校可以定期举办教育讲座,并且邀请学生的家长共同聆听。开展讲座活动可以从侧面帮助学生纠正心理,也能够促进家庭的和睦。比如,学校可以在课余时间开展“青春期我懂你”的主题讲座,为学生讲解青春期的心理特征和心理变化,教育家长如何正确教育孩子成长,并且引入生活中真实的案例,也能使家长更加了解子女的心理状况,使家长和学生之间建立平等的交流平台,为孩子做好生活中的榜样。

四、运用美术活动的引导与宣泄作用调节学生的心理状态

在高考升学的重压下,高中学生的校园生活单调乏味、过度紧张、压抑。长期处在压抑的氛围中,严重损害学生的身心健康。高中美术教育特殊的课程理念、目标、理念、教学方式对训练学生心理素质、促进学生心理健康成长有重要作用。美术教育运用其引导与宣泄作用,以独特的审美方式塑造学生高尚的人格。在美术活动中充分运用美术的独特性,引导学生的好奇心、求知欲,通过创设情景,带领学生实地写生,通过和游戏、音乐、多媒体等的整合,激发学生的积极性,从而达到牢固掌握知识的目的。通过美术课堂的师生互动,培养了学生的合作精神,提高艺术情趣,增强美感,更好地觉察和体会生活的美好,心理向更高的层次迈进。

参考文献:

- [1] 陈文琦. 中学心理健康教育课程的建设策略. 教学与管理. 2008(18)
- [2] 方双虎. 学校心理健康教育课程建设的困境与出路[J].
- [3] 李慧生. 中小学心理健康教育课程建设新探.