

如何高效对学生进行心理健康辅导

林冰冰

(福建省诏安县桥东中学 福建 漳州 363500)

[摘要] 随着社会的发展,社会对人才的需求越来越严格,人们也越加重视学生的心理健康问题,预期培养出德、智、体全面发展的人才。中学阶段是学生心理健康培养的关键时期,教师应该加强对学生的心理辅导,注重心理健康教育,促进学生健康发展。本文笔者根据自身工作经验,就如何对学生进行高效的心理健康辅导提出几点建议,仅供参考。

[关键词] 高中;心理健康;高效辅导

0 引言

中国科学院心理研究所国民心理健康状况研究小组发布的《国民心理健康状况研究报告》显示,在青少年阶段,心理健康指数随年龄增长而降低,在这一阶段,高中生的心理健康素质最低。由此我们可以看出,高中生的学习问题固然重要,心理健康问题也是不容小觑的,现在的高中生,心理问题是主要的问题,学习压力大,厌学心理,考试焦虑等问题都是严重问题。同时,人际交往问题也存在于大部分高中生的生活中,与父母、与老师、与同学间总会有这样或那样的问题,以及青春期的早恋问题。这些问题的交错让高中生的心理健康问题变得十分棘手,如果不能及时得到解决,既不利于学生高中阶段的学习,也不利于他们未来的成长,对学生的未来发展造成直接的影响。所以,作为教师,我们要关注学生的心理健康问题,采取手段促进学生的心理健康。

1 设置心理健康咨询平台,开展心理问题咨询活动。

青春期的学生们面临着许多的心理问题,有时会处于茫然、不知所措的状态,这是非常不利于他们身心发展的。在全班同学面前讲述自己的心事,是青春期封闭期的青少年是不可能做到的,因此,笔者的建议是开辟一个单独的,较为保密的办公室做心理咨询办公室,设立专门的心理教师帮助解答同学们的心理问题,对同学的问题保密处理。同时要告诉同学们,心理问题是一种很正常的现象,每个人到了一定的发展阶段都会出现,但是不能讳疾忌医,如果心理上出现很大的问题一定要及时反应,光靠自己硬撑是不可取的,可以积极的寻求教师的帮助。如果不愿意当面讲,教师可以设置一个专门的心理健康电子邮箱,让同学们有什么难以启齿的问题,都可以以发电子邮件的方式进行咨询。利用科技平台进行心理辅导,让学生可以正视自己的心理问题,也促进教师有效的帮助解决。

2 创造良好的班级环境,给学生营造轻松的学习空间。

在高中阶段,学校可以说是学生生活学习时间最长的地方。我们的心情好坏会受到外部环境的影响,而学生的心理情况也会受到班级环境的影响。班级同学相处和睦,气氛友好,那么学生的心理也会轻松,学习的效果也会更好。对此,我们可以在班级里开辟出一个“班级橱窗”的板块,让同学们在这个区域中发挥自己的感情,做一些激励性的语言条幅,或者画一些表达班级面貌的手抄报,鼓励大家学习的句子,学生们在这样的环境下会形

成平和沉稳的性格,久而久之形成了良好的班风、学风,学习积极性就会增强,学生内心会觉得学习是很轻松的事情,可以有效的改善厌学心理,在轻松的环境下,学生内心会更加的平静,心理问题就会相应减少。除此之外,良好的班级环境会有效提高学生的成绩。学生心情平和,没有心理问题的困扰,班级里每一个同学都爱学、想学,班级成绩自然提高。笔者曾经练过一个实验班,班级里的气氛很紧张,每个同学都在努力学习,班级气氛非常紧张,难以放松,有些心理素质较差的同学就容易情绪大起大落,反而使成绩下降。经过一段时间的观察,笔者在元旦时号召同学们准备元旦晚会,表演才艺,一起放松,同学们之间的距离拉近了,气氛也就更和谐,在这样的情况下,很少有学生因为过度的压力而成绩下降,这就是轻松的环境下给学生带来的鼓励作用。

3 与学生家长进行沟通,家校共同努力创造良好环境。

都说父母是孩子的第一任老师,家庭环境对孩子的心理影响也是非常巨大的。如果父母和谐家庭气氛和睦,那么孩子就会很轻松度过青春期,对待生活中的问题就会很从容,反之,如果父母经常吵架,孩子在一个混乱的环境中生活,他的生活就不可能完全阳光、健康。作为教师,我们要积极与家长进行沟通,在发现学生心理出现一些问题之后,要及时的和家长进行沟通,并且尽可能的解决问题。教师从了解学生开始,了解学生的家庭状况,当学生出现问题时可以有效的帮助学生解决。家庭的和睦会促进学生心理健康良好的发展,因此,我们要发挥家庭在学生心理教育方面的作用,帮助学生健康的成长。

4 结束语

从社会的角度来看,学生的心理状况是一个必须要重视的问题。学习成绩虽然重要,但更重要的是将学生培养成一个完整的,有素质的人,学生的心理辅导虽然不是立竿见影的,但它的实施对于学生的长远发展是有重要意义的。

参考文献

- [1]池屏雁.试论高中班主任如何有效地进行学生心理健康指导[J].都市家教(上半月),2017,(4):102.
- [2]林世对.论班主任如何对高中生进行心理辅导[J].新教育时代电子杂志(教师版),2016,(19):96.
- [3]邱翠蓉.高中班主任进行学生心理辅导方法之我见[J].考试周刊,2018,(37):182.