

# 高中心理健康教育策略

谭荣健

(江西省高安中学 江西 高安 330800)

**[摘要]** 高中阶段学生处于身心发展、价值观念形成的关键时期,在高中阶段的教学过程中,除了讲授基础学科知识,提高学生成绩,让其取得较好的学习成绩外,教师还应通过适当的心理健康教育与疏导,及时解决学生可能出现的潜在心理问题。心理健康教育与学生基础学科教育存在相辅相成的关系,具备良好的心理健康状态,才能促进学生各个学科的学习与发展。通过对高中学生心理健康状态的调查与分析,本文结合具体心理健康教育原则,提出针对高中阶段学生的心理健康策略。

**[关键词]** 高中;心理健康教育;策略

高中阶段学生与中小学学生存在明显不同的原因之一是其生理心理都有进一步发展,在具体的教学过程中,教师需要认识到学生心理健康发展状态,并采取适当的教学措施,促进学生心理健康稳步发展。由于学生的成长环境、学习态度和个人性格方面存在众多差异,实施心理健康教育,要求教师不能采取笼统式教学,要充分考虑到学生之间的个体差异性,同时还要从团队合作的角度出发,组织学生参加团体心理疏导,帮助学生建立良好的团队合作意识,促进学生个人心理健康发展。在具体的实施过程中,针对个别学生出现的个别心理健康问题,教师也要实施一对一指导。

## 一、提高学生自我调控能力

高中阶段学生年龄有所增长,各方面的水平都有所提升,这是造成其心理健康出现问题的主要原因之一,也是帮助学生克服心理健康问题的重要因素,在具体的心理健康教育过程中,教师作为学生的引导者,不仅要帮助其纠正即将可能出现的心理健康问题,还要通过适当的引导提高学生的自我调控能力。自我调控能力是指学生能够根据自己的认知情况,结合自身心理健康方面可能出现的情况进行调控,避免问题的发生。对于高中阶段的学生来说,不论在纪律卫生,还是学习方面,其已经具备一定的自我控制能力,能够做到基本的自律。在其心理健康方面,讲授基础心理健康知识,让学生认识到心理健康的重要性以及不良的心理健康问题可能有哪些,进而帮助学生进行自我调控可以起到一定的作用。在具体的心理健康教育过程中,教师可以将与心理健康相关的基础内容讲解给学生,让学生有初步了解和认识,并鼓励学生不断挖掘自身可能出现的具体问题,实施具体的解决方式。由于学生的学习特点、性格特征方面是多样化的,在具体的心理健康教育过程中,教师需要根据不同学生的实际情况制定不同的教育方案,部分学生可能会对心理健康教育出现抵触的情况,教师需要对其进行疏导,让其认识到心理健康教育的重要性,并养成良好的心理健康知识学习习惯。

## 二、开展心理咨询活动

虽然高中阶段学生的主要任务是提高自身的成绩,从而在各项考试中脱颖而出,但取得理想的成绩并不是学生在该阶段的唯一学习任务,在注重学生学习情况的同时,教师也要提高对其心理健康发展、价值观念形成的重视程度。高中阶段学生已经具备成年人的思维,但是由于其阅历较少,在成长的过程中容易出现各种问题,教师可以根据实际情况开展心理咨询活动。针对班级内学生的实际状况,在组织心理咨询活动时,形式可以自由化,避免学生出现过于拘束而不敢参与心理咨询的情况。在我国目前的部分高校中,已经有配备有专门的心理咨询室与心理咨询师,但是在具体的实施过程中,由于教师和学校过于重视学生的成绩提高,这部分心理咨询设施大多成为摆设。事实上,心理健康发展能够推动学生具体知识的学习,教师应该认识到心理健康教育的重要性,不断提升心理咨询的可行性,并向学生宣传心理健康咨询的相关内容,让学生了解自己在在校学习期间遇到心理健康问

题应该如何咨询,向谁咨询,咨询什么。对于心理健康咨询的形式,为了帮助学生筛查自身的心理健康状况,一方面学校可以定期举行心理咨询活动,使每个学生都可以向心理咨询老师提出自己的疑惑。另一方面,学校也可以将心理咨询活动常态化,使每个学生都能根据自身的实际需求,灵活选择相对应的时间进行咨询,保证每个高中阶段的学生出现心理问题后都能够得到及时解决,避免心理健康问题持续放大,对学生价值观念形成以及日常生活学习产生不良影响。

## 三、组织团体心理辅导

每个人都不是一个独立的个体,尤其是对于学生来说,他们长期在班集体中完成学习,团体合作意识对于学生的性格养成来说是非常重要的一个因素。在学生的心理健康教育方面,除了组织一对一辅导和及时问询外,组织团体心理辅导也是非常重要的一个手段。针对部分高中生容易出现的具体问题,在一对一辅导中,他们可能会出现过于紧张的情况,当自己的心理健康可能出现不良倾向时,也不敢进行及时问询,导致问题严重化。此时,组织团体心理健康辅导则可以有效解决以上两个问题,团体辅导主要是针对一个团体进行心理疏导的活动。在参与团体心理辅导活动的过程中,学生处于放松的状态,更容易表现出自己的真实状态。高中阶段的团体心理健康辅导大多以班级为单位,班级内学生长期处于集体生活的状态,学生之间有较深的联系和友谊,在接受辅导的过程中,其心态更加放松,更容易直接表现出自己真实的状态,而在团体辅导过程中,心理咨询教师可以组织一系列团体活动,了解每一个同学的心理状况状态,同时给予他们相对应的指导。在这个过程中,学生可以得到良好的健康发展教育,除此之外,由于团体心理健康辅导属于团体活动,很多活动的完成需要学生之间的配合。在这个过程中,学生的合作意识会增强,班级凝聚力也会提升。

## 结语

心理健康教育贯穿于各个阶段的教学过程中,对于高中阶段学生来说,心理健康教育格外重要,高中阶段学生的身心智力等各方面的身体机能都得到逐步提高与发展。在各阶段的教学过程中,心理健康会对学生的个人行为和学习状态产生直接影响,帮助学生养成良好的心理健康习惯,不仅可以促进学生在该阶段的学习,而且还可以为其以后人格健康发展奠定良好的基础。对于学生的心理健康辅导,需要渗透到高中阶段的具体学科教学过程中,除了采取具体辅导的形式,将心理健康教育的具体内容和原则渗透到具体学科中也是非常必要的。

## 参考文献:

- [1] 林兴安. 加强高中生心理健康教育的有效策略[J]. 西部素质教育, 2017, 3(2):190-190.
- [2] 孙婷婷. 高中生心理健康教育策略研究[J]. 高考, 2017(24):218-218.
- [3] 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):230-230.