

山区高中生心理健康教育的探究

陈桃

(广东省罗定中学城东学校 广东 罗定 527200)

[摘要] 在当前的教育中,心理健康教育是事关一个人的身心健康的大事。教育案例中有不少典型反面例子是因为心理不健康而造成的悲剧。高中生的心智已经发展到接近成熟的阶段,有一定的心理定势,但同时又有着较为幼稚的一面。因此,高中阶段的心理教育必不可少,它事关学生的身心的健康成长。高中生的心理健康教育是德育的一个重要部分。高中教师是高中生心理健康成长护航者,心理健康成型的一个把关者,尤其是山区高中教师,责任重大。

[关键词] 山区高中; 高中教育; 心理健康

前言

山区高中生的心理教育在较长一段时间里,并没有得到应有的重视。在以高考为目的的高中教育里,心理教育往往被忽略,被无视。无论是从社会评价、学校工作安排、教师的教育理念以及家庭教育各方面,成绩都摆在了最前面。现在,在“立德树人”的育人理念下,青少年种种的心理问题亟待解决,心理健康教育的地位得以重新进入教育者的法眼,地位稍稍得以提升,但心理健康教育工作不是一蹴而就的,也不能急于求成,只能在工作中逐步提升,逐步推进。

一、山区高中生的心理健康教育现状

山区高中生的心理教育较于发达地区的心理教育有着较大的差距。山区师资缺乏,留守儿童众多,留守儿童无人陪伴,随着科技的进步,陪伴他们的更多是网络、手机,也遗憾的成了手机迷、游戏迷;加上高考的压力,人际关系的焦虑等,这些都是高中生产生心理问题的因素。

1 社会方面

虽然国家大力提倡素质将教育,注重学生核心素养的培养,但事实上,在社会的层面上,评价一所学校,评价一个教师,标准往往都是唯成绩论的。因此,造成了学校、教师的工作重心也只能随着评价的标准而定。或者社会的舆论束缚了教师教育的工作,不得已重视学习教育轻心理教育。

2 学校方面

学校同样要遵循社会的规则,将学习成绩放在首位,在这样的思想影响下,对心理教育也没有应有的重视,即使教育者们都明白心理教育的重要性,但是条件所限,山区学校的教师大多没有心理咨询师资格。学校无法开设心理咨询服务,心理治疗服务,更没有办法设置专门的心理咨询室等

3 教师方面

在所谓的教学成绩任务下,山区教师为教授本学科知识已经疲于奔命,大多看到学生表面上认真学习,就不会去考量、顾及心理方面的教育。即便是班主任,注重班级的纪律管理,而针对心理的引导较少,在教育理念上本就不重视心理健康方面的教育。

4 家庭方面

山区学校的孩子情况更甚,由于大多数家长都外出就业,无暇顾及孩子的身心成长。即便是家长在家,但受限于学识、见识所限,他们或关心孩子的成绩,或什么都不关心,认为孩子正常上学就好,甚至有一部分家庭本身就是问题家庭,家长有着不良的思想,不良的行为,从而对孩子产生不良的心理影响。

二、高中学生心理健康教育的策略探究

为有效地实施高中学生的心理健康教育,首先从心理健康的角度划分了心理健康的标准,把心理状态分为三种状态:正常状态、不平衡状态和不健康状态。当学生心理存在问题,心理处于不平衡状态,甚至不健康状态。对培养高中学生的心理健康教育,针对现阶段山区高中生的心理教育现状,教育应与时俱进,应要有针对性的改变才利于对高中生的身心健康的培养。下面尝试从学校的教育与教学活动渗透心理健康教育,以此促进学生心理健康的发展。

(一) 利用日常管理进行心理健康教育

心理健康问题程度进行分类,在学校对学生的日常管理工作中主要有:班级管理、社团管理、学生宿舍管理、学校活动管理

等。在对学生进行管理过程中,发现学生存在的各种心理问题。我们可以通过学校的管理,教师的引导,进行心理健康教育。如对学生多些鼓励,利用“标签效应”,给学生多贴好标签。如对内向的学生说一句:“你笑得真好看”,这个学生便会变得更阳光。利用“暗示效应”对学生多进行积极的暗示,如在社团的组织活动中,他们无私地负责各项未接触过的工作,教师多用欣赏的目光,告诉他们“你能行”。能鼓励教师学习更多的心理知识,设立心理咨询室或咨询点,心理咨询不一定局限于一室之内,也可以借助一切的有利条件,如带学生到操场上散步,到读书走廊吹吹风、看看蓝天白云、呼吸新鲜的空气,还可以带学生品一首歌,赏一幅画等等。创设自然、轻松的环境,这样可以使心理辅导更顺利地进行。让学生有更为专业的指导更好。

(二) 利用学科特点进行心理健康教育

山区学校在心理健康的教育相对滞后,极少有专门的心理咨询负责人,未能开启正规的心理咨询,也极少设有专门的心理咨询室。作为班科任教师就更应重视心理教育,负起心理渗透教育的责任,利用本学科的优势,给予学生有利的心理教育。如语文科的内容都是充满着积极向上的思想暗示,语文科任的优势在于可以通过作文、日记等了解学生的真实想法,让心理辅导更有针对性。在课程中,对学生进行“听说读写”等语文素养的训练时,可以有针对性地进行指导。例如语文课设置的课前3分钟演讲,通过解读学生的选题、眼睛的肢体语言等,教师可以用积极语言对学生进行心理暗示,找学生的亮点多鼓励。英语课较多情景对话,可以进行活跃的互动,则可避免学生的沉闷,避免造成学生内心的郁闷。

(三) 利用多媒体进行心理健康教育

信息科技的发展,带来的信息获取的便利,若不引导好学生,学生容易接触不良信息,从而造成心理问题,如沉迷打游戏无法自拔等。因此,教师可根据需要,建立微信群、QQ群,多与学生进行朋友式的交流,观察他们的思想动态,能及时引导学生思想心理走向。教师对学生的每一个积极应答,都会对学生产生积极的影响。教师还可以通过多媒体分享更多积极的、向上的视频、音频,让学生在熏陶中,形成良好的心理观念。例如《超级演说家》等,引导通过看、听别人的故事,观照自身的环境,形成积极向上的人生态度,避免产生心理问题,从而健康成长。

三、结束语

山区高中生的心理健康教育是事关“立德树人”的重要工作。“先为人,后为文”,古人也强调学习“为人”在先,先要学会为人,方去学“文”。现代教育将此颠倒,必造成人德育的缺陷,心理的缺陷。一线教师应对高中生的心理应提升其关注度,为了孩子真正成长为一个社会有用的人才而做出改变,重视心理健康教育,让孩子身与心都能健康成长。

参考文献

- [1]曹梅静主编.心理健康教育C证教程[M].广州:广东省语言音像电子出版社.2007年12月第1版:2-28.
- [2]田春苗.微课在中小学心理健康教育中的应用[J].中国教育技术装备.2018(13):112-113
- [3]戴健萍.心理健康的家校共育信息化应用[J].文教资料.2019(7):152-153.