

高中心理健康教育现状与对策研究

万 露

(修水县第一中学 江西 九江 332400)

【摘要】随着社会的不断进步,越来越多的教师和家长开始意识到心理健康教育在实际教学中的重要性,并尝试在课堂内外开展有效的心理健康教育工作。高中生群体虽然即将成年,但心理发育仍不成熟,又背负着较大的升学压力,很容易产生焦虑、消极等负面心理。如果教师和家长不能及时发现和疏导学生的心理问题,那么,学生的成长之路就会平添许多坎坷。基于此,本文针对高中心理健康教育现状与对策进行探讨分析,以供参考。

【关键词】高中生;心理健康教育;现状;对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.809

引言

高中生处在青春期的心理发展阶段,是心理问题出现的高发阶段和人格发展的快速阶段。因此在心理健康教育过程中,应该格外重视高中生的心理教育。帮助高中生树立面对问题和处理问题的态度,引导高中生形成良好的心理素质,促进其人格发展,为未来发展奠定良好的基础。

1 心理健康教育现状

1.1 社会、学校、家长对心理健康教育不够重视

从社会方面来看,社会对心理行业发展并不重视。一是社会对心理行业避而不谈,使得心理行业的发展受到了阻碍;二是心理行业规范和监督管理的缺失,不利于大众对心理问题形成正确的认知,也不利于心理服务深入社会生活。从家长方面来看,首先,家长缺乏必要的心理健康知识,使其不能以平常心去看待问题的产生和解决;其次,家长忽视了家庭教育的重要性。从学校方面来看,一是学校在总体教学发展与评估上忽视了心理健康教育课程的重要性,教师的主观能动性未能得到充分发挥,心理教师自我价值得不到实现;同时,学校心理咨询室和设备因过于形式化而未能真正利用。二是心理健康活动宣传不到位,学生和家长重视程度不够,未能更好地做到家校结合和对家长的宣传^[1]。

1.2 高中生学习心态问题

学习的心态问题是高中生心理最常见的问题之一,主要是由于高中生在学习中所滋生的不积极心态,有心理上的障碍等,主要表现在几个方面:第一是高中生的心理压力较大,逐渐导致心理上出现萎靡现象,从而使其出现记忆力下降、失眠等一系列问题;第二是高中生所面临的考试是很多的,每一次考试之后的全校全班级的排名对其产生无形的压力,很容易导致高中生出现情绪上的焦虑不安;第三是高中生学习方面的压力,现如今各个地区的高中生都会有学习压力,为了让自己考上理想的大学而增加学习压力。教师要让高中生明确考试目标。与此同时,高中生的一个很严重的心理障碍就是很容易出现攀比心理,一旦出现这样的心理就会出现厌学,这些问题都是目前高中生常见的心理问题。

2 高中生心理健康教育工作的有效对策

2.1 加强社会、学校、家长的重视程度

政府要大力宣传心理健康教育的重要性,广泛开展活动,普及心理健康知识;加快促进心理健康与社会生活的结合,纠正不良认知和提高重视水平。同时,要加快形成对心理行业的规范制度和监督管理体系,保障大众利益和心理行业纯洁性。另外,在加强学生心理健康教育的过程中必须发挥家庭教育的作用。引导家长树立正确的人才观和教育观,提高教育孩子的能力;同时学校要将线上与线下结合起来,提高家长参与学校教育的积极性,为学生全方面发展共同努力。

2.2 建立心理健康教育体系

开设心理健康教育课程,覆盖到每一位学生,并保证规定的学时数。通过心理健康教育课程,一方面,宣传普及心理健康知识,加强学生心理保健意识;另一方

面,教会学生基本的情绪调适技能、提高学生的挫折应对能力以及教会学生压力处理方式等。建立心理咨询中心,并设立个体心理咨询室、团体心理辅导室、情绪宣泄室、沙盘辅导室、音乐放松室、积极心理训练室等功能室。除为学生提供个体心理咨询外,可依据不同年级学生心理和学业特点,开展不同主题的团体心理辅导;还可定期举办讲座,开展各类丰富多彩的心理健康教育主题活动,如关于班级凝聚力的团体心理辅导活动、增强自信心的户外心理素质拓展训练活动等。目前许多高中生虽然在学习方面积极进取,学习成绩也十分理想,平时也会遵守班级和学校的规章制度,在课堂上积极主动回答问题,但在平常的活动中总是默默观看,从不主动参与进来,这就是一种自卑胆怯、缺乏自信心的表现。因此,学校可以开展一些增强自信心的团体辅导活动来减少学生的自卑胆怯的心理,帮助其树立自信心^[2]。

2.3 营造校园氛围

高中心理健康教育工作的开展不能局限于班级范围,而应在全校范围内做好宣传。近年来,校园暴力事件频频被报道,未成年人犯罪事件也开始成为大众关注的焦点,对中学生进行心理健康教育刻不容缓。对学生进行心理健康教育,不仅能帮助学生塑造个性化的健康人格,而且能推动教育事业的发展。学校是学生除家庭以外生活、学习时间最长的场所。中学领导与教师应重视营造健康、积极的校园氛围,在此基础上,引导学生群体主动提高个人心理素质,让学生在接触更多心理健康知识的同时,实现个人进步。例如,教师可以向学校领导请示,要求定期开展主题心理健康讲座、在学校展示栏开设心理健康科普知识栏目。以前,学生只能作为教师教学工作的接受者,而不是参与者。教师在开展高中心理健康教育工作时,可以邀请学生参与对应的活动设计。如教师决定开展校园心理健康教育讲座时,可以在学校官网上发布收集讲座主题的活动,呼吁学生利用课后时间查阅自己感兴趣的心理健康教育资料,并整理、提交到教师的联络邮箱中。之后,教师从学生所提交的资料中筛选出适合的资料和主题,作为接下来心理健康讲座的内容。不仅如此,教师还可以安排部分学生作为演讲者,为其他同学讲解心理健康知识,让学生在同龄人的宣讲、引导下进一步提高对自身心理健康的重视。教师让学生参与校园心理健康教育建设活动,能大大提高学生对心理健康教育的认可度,推动心理健康教育工作在学校范围内的顺利开展。

结束语

目前,高中生的心理问题逐渐多样化,也逐渐受到了各级部门的重视。高中生的心理问题,直接关系到其高中阶段的学习与生活,因此,学校、家庭与社会一定要认识到心理健康教育的重要性,并形成合力,主动对高中生的心理健康教育问题进行积极干预,努力使高中生能够有较强的心理素质。

参考文献

- [1] 金忆雯.关于提高高中生心理健康水平的研究[J].科学咨询(科技·管理),2019(08):119.
- [2] 丁健.谈高中心理健康教育[J].华夏教师,2019(14):80.

新课改背景下高中班主任德育工作理念及方法探究

陈家启

(贵州省遵义市第五中学 贵州 遵义 563200)

【摘要】高中阶段,学生们的身心发展逐渐成熟,此时正是他们塑造积极人生态度和正确三观的关键时期。为帮助学生们成长为有志青年,广大班主任需要充分重视学生们的道德品质教育,发挥德育教育的积极作用,用先进的社会主义文化和中华优秀传统文化美德,给高中生以滋养,帮助他们养成良好的学习习惯和生活态度,培养学生们高尚的个人品德,树立远大理想,不断发挥德育教育的作用。

【关键词】高中班主任;德育工作;教学研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.810

引言

在新课改的背景下,高中教育已经不仅仅是知识与能力的教育,广大教师和班主任,应当改变以应试教育为主的教学模式和班级管理方法。真正关注学生们的素质培养和综合能力的养成,关注他们的道德品质和个人习惯,突破应试教育的束缚,培养学生们成为德才兼备的新型人才。

一、高中班主任开展德育工作的原则

(一) 贯彻以人为本的教育理念

高中阶段的学生经过多年的学习,已经掌握了一定的学习能力,形成了固定的学习方法和习惯,养成了自己的三观和道德理念,有了独立思考的能力。因此高中阶段的德育工作,应当根据学生们的实际情况,有针对性地开展相关教学,将学生作为德育工作的主体,根据学生们的发展现状和当前社会对人才的道德修养需求,

有针对性地开展德育工作。同时,借助社会主义核心价值观体系和中华优秀传统文化及中华传统美德,滋养学生们的精神世界,引导学生发展道德素养,真正做到以学生为本,促进学生们的个人发展^[1]。

(二) 注重学生的全面发展

长期以来,高中生面临着高考的压力,应试教育在高中阶段的教学中处于支配地位,充斥于教学的各个环节之中,素质教育的理念很难得到真正的落实。不少学校和教师以及班主任对高中生的要求,往往是从学习成绩方面规定的,仅仅关注学生们的考试成绩,注重于在文化课教学中提高他们知识积累和考试能力,而忽视了学生们综合能力的全面发展。因此,开展德育教育,需要高中班主任注重学生德、智、体、美、劳全面发展,努力营造良好的班级氛围,构建新型师生关系,培养学生们高尚的道德品质、合作意识、创新精神、集体荣誉感,通过多种多样的德育活