

浅论高中生如何高效面对心理健康问题

高朋

贵州省六盘水市第一中学

[摘要]高中是学生心理和身体发育即将成熟的重要阶段,也是心理健康发育的一个重要时期。随着学生的心理问题越来越突出,教师应多关注学生的心理健康问题并及时采取相应措施,让学生更快适应环境,增强抗压能力,积极调整心态做自己情绪的主人。促使学生成为积极向上、阳光灿烂的人,健康、快乐地完成高中学业,实现自我价值。

[关键词]心理健康教育;高中;教育教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.321

高中是具备生活压力、学习压力双重压力的高压时期,不言而喻,一个合格的高中生需要具备较强的适应能力、心理承受能力和抗击挫折的能力,只有具备这些相应的能力,才能更有效地正常学习,最终实现自己的理想。现实生活中,有些高中生面对考试中的挫折,就会一蹶不振,再也没有长风破浪会有时,直挂云帆济沧海的自信,更有一些高中生甚至会离家出走,放弃读书,更甚者会因此想不开从而走上轻生的道路。种种迹象显示,在高中阶段一定要强化学生的心理健康教育,充分让每一位学生能够健康成长,多一些阳光,少一些阴霾,顺利毕业。

一、高中生心理健康教育现状

近年来,有数据表明,高中生轻生事件频发,往往是由于学校的不重视,家长的忽视,过于注重学业成绩,师资力量匮乏,更甚者心理健康教师几乎是由班主任来担任,并做相关的心理疏导,但情况并没有多大的改善。同时,纵使有专业的心理健康教育教师,但由于种种情况,也并没有起到一定的作用,导致学生的一些心理问题短时间无法得到解决,同时学生的个人原因也是诱发心理问题的因素之一。

二、高中生心理健康教育的必要性

“高中生特有的年龄、生理特征,使他们成为了一个心理多变的特定群体。”在教育改革中,我们难以避开应试教育,学生的畸形发展,升学压力,社会经验不足致其学生的心理健康受到阻碍,心理素质越来越低,容易破防。青春期的他们情绪波动起伏大,急需心理健康教育和指导,甚至干预。“心理健康教育是通过心理卫生的教育,心理品质与能力的培养及心理问题的辅导,以全面提高学生的心理素质,维护心理健康的一项科学性的系统工程。”只要心态良好,就会更好地利于学生的身心健康,个人发展,更与社会的安定,民族命运,社会教育有着极大的关系,因此高中生心理健康教育是完全有必要的,也将会势在必行。学生的心理健康教育与德育安全一致,都是服务于学生。心理健康教育主要是引导学生正确的关注自己,认识自己,并学会接受自己,把自己的内心世界丰富起来,为德育能力提供良好的服务。

当代高中生将面临激烈的竞争和挑战。要想发展成为时代需要的人才,不仅要具备广博的知识、良好的能力结构,

而且还需要有健康的心理素质。如今的社会高速发展,竞争激烈,给正处于高中阶段的学生带来诸多问题的同时也意味着他们需要面对诸多挑战,特别是静不下心去思考未来,容易融入复杂多变的社会环境中,加之升学压力,课业负担,或者学生家庭因素的介入等原因,学生心理健康承受能力就会很弱,挫折意识弱化,如果在这样的条件下没有正确的引导,非要的强行介入干预,学生就会导致严重的心理疾病,不仅影响学生的未来,更会影响学生健康成长,更为严重者会导致畸形发展。心理健康是现代健康观念中非常重要的一部分,一个心理健康的人,可以在学习、工作和生活中不断取得进步。只有心理健康,具有良好的心态,积极乐观的生活态度,这样在面对失败的时候不会一蹶不振,面对成功的时候也不会喜形于色,无论是挫折还是成功,都会一路转扶摇而直上九万里,在失败中奋进崛起,在成功中健康成长,最终取得事业的大成功。

三、心理健康教育的对策

(一) 建立专业的心理教师队伍

教师的专业性十分重要,高中生的心理健康教育关键在于是否有一支十分专业的心理健康教育教师,心理应急预案,疏导机制。配备相应的专业科室与机构,这样为学生的心理健康保驾护航,教师应该指导学生学会释放自己,不再压抑自己,同时负能量的东西需要有效指导合理发泄,让学生心理压力减弱,疏导干预学生的心理问题,让学生学会积极乐观地面对人生,切不可轻生。为了更好地维护学生脆弱的心灵,心理健康教师必须要有健康资质,要有一颗善良的心,同时拥有优秀的人格。也就是说,无论在资质方面还是在心理教育专业知识方面,心理健康教师必须合格且优秀,最好是配备专业且真正做事的健康心理咨询师,组织大教育,小教育,线上线下教育,或者个别特殊教育,对学生进行专业的指导。

高中教师需要注重观察学生的心理特征,对于课程的设置也需要合理,教师不能满堂灌,讲课喋喋不休,而需要采用更加灵活的教学方式,在实战中演练,交往恐惧,焦虑症等,帮助教师分析整理这些症状,有利于培养教师对心理健康的认知及教育能力。教师也要注重自己的心理素质,教师需要承担的压力更大,要学会调控,不能让自己的心理压

力影响到学生,也就是所谓的心理自我管理,不能带有个人情绪到教室上课,影响学生的情绪,从而产生一系列不良反应。

(二) 强化自我调控与管理,提高适应能力

适应社会能力的好坏,往往是衡量一个人的健康标准。一个适应能力强的人,就会不抱怨任何事情,在处理任何事情的时候都会保持良好的心态,对周围的一切事物,都持有客观的认识,更快适应人际关系和心理环境,乐于接受新鲜事物,能够最大限度承受生活中遇见的各种不顺,困难和不幸。作为一名合格的高中生,需要自我接受环境,针对环境作出相应的调整,用积极的心态去适应一切环境。高中生更要学会在生活中不断认识自我,反省自我,积极调整自己的行为方式,建立和谐、友好的人际关系,努力适应社会的变化。在学习知识难度变大,课程进度快的高强度状况下,高中生更需要建立好的人际关系,更快适应社会的大发展、大格局。

踏入高中,需要适应高中的生活,学会掌握科学的学习方法,理性思考问题。在生活与交往中,适应集体住宿,多和同学进行接触与交流,与同学之间建立起和谐友好的关系,学会独立、勇敢地去处理事情,因为需要面对很多的第一次,难免会遇见一些困难,第一次长时间地离开父母、第一次离开家乡,特别是刚刚初中毕业,都是原来学校的佼佼者,老师的好帮手,但是到了高中阶段就需要进行自我调整、自我管理、重新认识自我,定位自己。

作为一名高中生,需要明确自己的目标是什么,如何实现,预期的结果会是什么样。从高一开始,多向老师请教科学的学习方法,保持心理健康,掌握科学的学习方法,端正态度,刻苦努力,锲而不舍,持之以恒,培养良好、科学的行为习惯。在自己的学习计划中,一步一步有效地推进,实现。正确看待高中的学习、作业、分数和名次,树立信心,积极向模范人物,正能量的人学习,相信自信人生二百年,会当水击三千里,努力适应高中生活,学会摆脱一切阻碍自己成长学习的束缚。在继续加强学习心理调节的同时,侧重良好人际关系的引导,加强心理训练,树立正确的交往观,学会正确处理学习、生活、交往中所遇到的问题,克服自卑心理,克服各种困难与挫折。变被动为主动,让自己的青春掌握在自己的手中,对未来充满信心。

(三) 心理咨询与特殊辅导并存

“教师的职责现在已经越来越少地传递知识,而越来越多地激励思考;除了他的正式职能以外,他将越来越成为一位顾问,一位交换意见的参加者,一位帮助发现矛盾论点而不是拿出真理的人”。《学会生存》如是说。学生在学习科学文化知识的时候,需要被关爱,只有通过实践才能好学生积极参与活动,特别是班主任作为学生的第一接触者,也是学生心理健康的最好见证者,所以说班主任是最好的心

理教师,指导学生学习,适应环境,培养学生积极应对各种困难的精神,浓厚的情绪会给学生带来不一样的感受,为学生的精神品质塑造更好的性格,调整心理状态,多和学生接触,了解学生的心理状态与转变,关注学生的精神压力,更好地培养学生的心理健康。让学生成为全面发展的人,教会学生如何处理人际关系,如何面对困难与挑战。

(四) 强化学生的集体训练和心理辅导

在促进学生心理健康的过程中需要促进班级心理环境良好的建立,学生的心理健康,日常生活中需要教育培养,更重要的是在教学中、班级活动中、处理更好的事情,使学生能够更健康地发展成长,用自己的人格魅力去感悟感受,影响学生。

作为教师,常与学生谈心,用心教育学生,让学生学会自我管理,在学习中快乐成长,在活动和管理中学会自我发展,形成良好的班级环境。在有条件的情况下,组织学生郊游,到户外放松心情,和学生一起爬山,与学生拉近心理的距离,让班级活跃起来,使学生精神振奋,从而消除内心滋生出的心理问题,促进心理健康的发展。集体心理辅导和活动,让学生学会接受,这样对于学生来说将会是一项有效的措施。在不同的环境中塑造学生的人格,培养学生积极乐观的心态,奋力拼搏,刻苦努力的精神,在潜移默化中促进学生的心理健康。对学生进行全方位、多层次的训练,包括学习习惯、生活常理、自我反思、自我批评教育,自我调节控制等,最好在教育活动中去弥补学生在家庭,社会中出现的心理缺憾等问题,让每一个学生都在集体中学会释放自我,放飞自我,把心理教育放在首位,让每一个学生都能找到自己的闪光点,自己的位置,树立自信心,极大程度上提高学生的学习积极性。还可以通过座谈会、测试心理来激发学生树立远大的志向,让学生学会接受挑战,应对千变万化的社会环境。学习的成绩重要,心理健康也重要,两者是可以兼得的,一个健全人格的人,他的心理亦是强大的。

总之,教师应该多关注学生的心理健康,采取一定的措施,提高学生的抗压能力,培养学生完善自己的心理状态,让学生做自己情绪的主人,学会调控情绪,每个学生都能得到关怀和帮助,在紧张高压的学习生活中,他们将会健康快乐地成长。

参考文献

- [1] 阙学章. 中学心理健康教育的实施策略[J]. 教育探索, 2007(04): 106-107.
- [2] 汤福球, 唐松林. 论中学心理健康教育人才的培养[J]. 教师教育研究, 2003(06): 52-55.
- [3] 宋晓华. 体验式教学在中学心理健康教育课中的实践探究——对遵义市中学心理健康教育教学方式的思考[J]. 现代企业教育, 2014(10): 302-303.