

高中生心理辅导的有效途径的研究

黄澄澄

(贵州省威宁县第四中 贵州 毕节 553100)

【摘要】 学校和家庭方面应该多为学生普及一些有关于心理健康的知识,使学生可以受到全面的心理健康教育,假如发现问题能够及时的进行处理。与此同时,社会各界都应该帮助展开高中生心理健康教育,保护学生的心理健康,为学生开设专业的心理健康教育课程,不能因为落后的思想和各种条件对学生心理健康教育的可持续发展产生不良影响。

【关键词】 高中生;心理压力;心理健康辅导;心理咨询

因为高中生要面对升学考试,心里会有非常沉重的负担,心理压力超负荷就会使学生钻牛角尖,造成不良后果。所以,现在很多的学校对高中生心理健康教育越来越重视。心理健康辅导是利用基本的心理学理论和实践技术,对高中生这个年龄段的学生进行心理辅导,辅助学生完善自身人格,提高自身的心理素质,有利于学生身心健康的发展,这也是区分心理健康和心理咨询、心理治疗以及心理咨询之间的根本点。

一、高中生的心理问题

(一) 学习类问题

第一,学生在学习方面,心里要承受非常大的压力,然而在精神方面,反应通常会变得迟钝,长久以来,就会出现失眠、食欲不振、思维迟缓、神经衰弱等现象。第二,据目前来看,学生在学习过程中,会经常出现厌学的现象,学习成绩差的同学除外,一些学习成绩好的学生会呈现出喜欢学习的情绪。第三,学生会出现考试焦虑的情况,尤其是在一些非常重要的考试时,焦虑的情况会加重,乃至出现焦虑泛化更加严重的情况,这些现象的出现会对指导思想、教育结构以及指导方法等产生不利的影响。

(二) 人际关系问题

第一,学生和老师之间的关系存在问题。对于这个问题主要是指老师和学生之间沟通不到位,缺乏信任,因为缺乏有效的沟通导致老师和学生之间的认知意见不同,这样就会出现沮丧、失败、压抑等各种感觉,进而导致后期不能顺利的交流。第二,同学之间的关系问题。对于高中生,在学生或班级之间,他们需要得到朋友、同学的信任。假如学生之间出现矛盾,会使学生关系变得非常紧张,一部分学生因为情感远离会出现孤独的感觉,长时间会使学生在学业生活等方面逐渐产生抑郁情绪。第三,学生和父母之间的关系问题。一些家庭父母和子女之间缺乏沟通,孩子会因为缺乏沟通技能而躲避问题,从而变得孤单。乃至一些家庭因为缺少教育方式,对于发展期的高中生学生会产生不利的影响。

(三) 青春期心理问题

第一,在青春期,学生会出现自我封闭的心理。其外在主要特征接近于封锁、关闭,然而内心活动是复杂的,然而这样的闭锁心理在青春期是非常常见的现象。第二,情绪表露而又隐藏。在青春发育期,假如生理出现改变,高中生在情感上就会出现情绪不稳定。在他们心理的话通常想和别人分享,不愿意和老师以及父母分享,鉴于这种情况,学生一旦不被理解,心里就会变得非常压抑,乃至出现抑郁以及焦虑的现象。

二、高中生心理辅导的有效途径

(一) 举办心理健康知识普及活动

通过开展知识竞赛、心理健康宣传、讲座等活动为学生普及心理健康知识,通过各种活动,激励学生主动的参与心理健康教育,且还能激励学生灵活利用自己所学到的心理健康知识,拓宽自身视野,通过多角度分析发散思维。与此同时还可以丰富学生的课余生活,将心理健康作为内容给学生提供素材,有助于学生提升对自己的认知,调解自己的人际关系,努力的克服自身的弱点,发现自身的巨大潜力。高中生的心理健康辅导受到了社会

各界人士的高度重视,通过举办活动提高心理健康辅导的宣传力度,普及心理健康教育的重要性,呼唤各方都要融入到高中生心理健康教育当中,防止因为心理健康辅导不及时而造成不必要的影响。

(二) 设立心理咨询室

开设专业的心理咨询室。为每个新生建立一份入学心理档案,进行专业的心理检查,核实每个学生的心理健康程度,并且对学生的档案进行长期保存,维护学生的隐私。对少部分有心理障碍或者是心理问题的学生实时的进行关心和帮助,制止恶化趋势。专业的心理老师还可以根据学校特色,将心理咨询师结合学校特色,以便于满足学生的广大需求,缓和学生在心理咨询时产生的压力。如果碰到问题类似的学生,可以对他们进行组团心理教育,还可以让他们相互咨询,使有关经理的学生主动的参加到心理健康辅导的行列,共同成长。老师可以通过互联网技术,方便一些害羞或者不善言辞的学生采用不同方式和心理老师表述自己内心的疑惑以及其他不好开口的问题,有效的使学生及时的处理心理上出现的问题,促进学生心理健康的快速成长。

(三) 设立心理健康教育课程

以人为本就是要重视培养学生健康的心理以及人格,所以学校应该增设心理健康教育课程,辅助学生建立正确的人生观、世界观以及价值观。心理科从根源上和其他学科不同,其他学科的重点是向学生灌输知识点,然而心理学主要是将学生作为核心,全部都是根据学生心理进行教学,从根本上适合学生的实际需要。心理健康教育课程内容要根据学生的认知程度进行针对性的综合性辅导。

结论

综述,重视高中生心理健康辅导,重视学生健康的心理品质以及健全的人格培养是目前教学的主要目的之一。很多例子提醒我们应该高度重视高中生心理健康的辅导,举办健康、有效的心理健康教育课程,改变学校内的心理健康教育课程以及制度体系,培养学生健康的心理素质,有效的提升学生的全面素质。学校和家庭方面应该多为学生普及一些有关于心理健康的知识,使学生可以受到全面的心理健康教育,假如发现问题能够及时的进行处理。与此同时,社会各界都应该帮助展开高中生心理健康教育,保护学生的心理健康,为学生开设专业的心理健康教育课程,不能因为落后的思想和各种条件对学生心理健康教育的可持续发展产生不良影响。

参考文献

- [1]开展中学生心理健康教育的有效途径及反思[J].高妮娜,崔显青,潘诗音.科技展望.2016(05)
- [2]高中生心理健康问题及改善对策分析[J].游忠新.文化创新比较研究.2017(13)
- [3]高中生常见的心理健康问题与解决途径[J].吕安琪.教育教育论坛.2018(22)
- [4]浅析高中生心理健康教育[J].杨文鑫.长江丛刊.2018(03)
- [5]浅谈高中生心理健康教育的必要性[J].谢媛媛.情感读本.2017(26)