

高中生心理状态调整策略探究

王成云

(山东省海阳市第一中学 山东 海阳 265100)

【摘要】 在新时期的教育背景下, 社会需要的人才越来越趋于全面化。因此, 国家对教育事业越来越看重, 更加注重学生的综合发展。对于高中阶段的学生来说, 他们的压力更是日渐增加。所以, 社会、学校、老师还有家长都应该格外重视高中生的心理健康问题, 要知道, 高中生正处在青春期他们的心理格外脆弱, 稍不重视便会对学生心理造成不好的影响, 甚至会影响学生的一生。因此, 本篇文章简要论述一下, 怎样对高中生进行心理状态的调整, 促进高中生心理健康发展。

【关键词】 高中生; 心理状态; 调整; 方法策略

在社会不断发展进步的同时, 越来越多的社会问题也初现端倪。当今社会上的竞争越来越激烈, 有很多父母为了事业, 为了给孩子更好的物质生活, 常常忽略孩子的心理成长。尤其是正值青春期的高中生, 他们的心理健康常常受到忽视。所以, 一些高中生性格孤僻, 抑郁甚至会有一些高中生有自杀倾向。为了减少这种现象的发生, 高中老师要重视对学生进行正确的心理引导, 进行正确的心理教育, 以促进学生身心健康发展。

一、高中生的心理发展现状

随着社会的不断进步与发展, 高中生的心理健康问题越来越受到重视。那么, 在现如今的状态下, 高中生的心理发展重要存在着一下问题。第一个问题, 就是学习压力过大, 对于高中生来说, 学习时间紧促, 课业繁重, 没有时间休息, 都是造成压力过大的因素。高考已然被老师家长认为是学生一生中最重要的转折点。所以, 老师和家长对孩子更是充满了期待, 因此在无形中给孩子增加了许多压力。不得不说, 有一些学生能够很好的消化这些压力, 把这些变成学习的动力, 但是有一部分学生没有办法正视这些压力, 从而成绩止步不前甚至产生厌学心理; 第二个问题, 就是在处理不好人际关系, 人际关系可以说是日常生活中人们交流的最基本关系。在高中生活中, 绝大部分学生都会选择一些同性的朋友来交往。但是, 随着时间的推移, 有一部分学生更倾向于和异性分享交流。所以, 此时老师不要盲目制止, 而是要对学生加以正确引导; 除了在学校与同学之间的人际关系, 还有一个重要的人际关系影响着学生的心理发展, 那就是家庭之间的亲子关系。不难发现, 高中生在父母眼中还是一个孩子, 所以, 父母总是希望孩子对自己言听计从, 但对于高中生来说, 他们更希望能够和父母像朋友一样相处, 而不是一味说教, 让孩子产生逆反心理, 还有很多家长因为对孩子溺爱过度, 导致孩子任性妄为, 飞扬跋扈, 无法掌控好自己的情绪; 第三个问题, 就是学生没有养成优良的学习习惯和生活习惯, 在这种不好的习惯影响下, 导致学生学习效率无法提高, 严重影响了学生自身的人际关系。

二、采用有效办法避免外界压力的干扰

在高中生的学习生活中, 有很大一部分压力都来源于自身的学习生活。在班级中, 有一部分学生从上学时开始, 便是父母口中别人家的孩子, 他们品学兼优, 成绩突出, 是家长老师眼中的好学生。但是, 一步入高中, 学习节奏迅速加快, 有很多成绩突出的好学生一时间无法适应高中的学习生活, 使他们变成了普通的学生, 针对这样的巨大落差, 很多学生无法接受。所以, 家长和老师要学会采用有效的办法来帮助学生减轻心理压力。

比如在生活中, 家长知道学生的课业压力比较繁重, 所以, 要经常与学生谈心, 时常鼓励开导学生, 让学生在紧张的学习生活中使精神得到有效放松。在平时的生活中, 面对孩子偶尔的考试失利, 千万不要严加训斥, 要采取积极有效的措施, 开导学生, 转变学生不好的心理状态; 在学习生活中, 老师要公平公正的对待班级中的每一位学生, 尊重学生之间存在差异性, 对那些基础薄弱的学生多一些耐心和指导, 从而帮助这些学生建立信心。与此同时, 老师要组织一些有利于学生身心健康发展活

动, 让学生在相互交流, 相互分享中, 共同成长, 共同进步。

三、构建良好的人际关系

高中阶段, 学生的身心发展都开始趋于成熟。所以, 男生以及女生之间存在的差异也会逐渐显现。所以, 在这个时候家长一定要积极主动的和孩子进行沟通; 老师也要时刻观察学生发展的方向态势。家长和老师都要知道, 正常的异性交往是能够有效促进学生身心健康发展, 所以, 面对一些正常的异性交往家长和老师要采取积极的态度面对, 而不是禁止学生进行正常的异性交往。老师与家长要进行及时有效的沟通, 帮助学生构建良好的人际关系。

当今年社会中, 普遍存在的现象就是很多父母为了给孩子更好的物质生活, 常常没有时间关心孩子的生活和学习。高中阶段的学生虽然不希望父母给予太多约束, 但也希望与父母之间能够像好朋友一样交流, 也希望在不顺心的时候获得父母的关心安慰。所以, 在生活中, 家长一定要注意多花一些时间去了解, 去倾听孩子的内心, 多给孩子一些陪伴。在给孩子独立生活空间的同时, 也要积极为孩子的成长打造一个温馨舒适的成长环境。给予正确的心理疏导, 促进身心健康发展。

四、养成优良的习惯

一个好的习惯对一个学生的发展可以说是受益终生, 它不仅能够帮助学生自身树立良好的个人形象还能得到他人的青睐; 而一个不好的习惯, 不仅会影响学生的人际关系还会严重阻碍学生身心的健康发展。所以, 在日常的生活和学习中, 老师要加以正确引导, 帮助学生建立健全自身人格, 形成良好的生活习惯以及良好的学习习惯。

在日常的生活中, 老师要时刻关注学生的发展动态。了解每个学生的性格特点以及学习习惯, 面对学生发展之间的差异性要采取相应的措施进行应对, 帮助学生建立良好的习惯, 督促学生摒弃那些不好的习惯。老师要知道一个习惯的养成和保持, 是一个非常漫长的过程。所以, 面对学生之间存在的多种差异, 老师要给予耐心的教导和鼓励, 通过多种途径促进学生身心健康发展, 从而促进学生学习效率的有效提升。与此同时, 学生也要多采取老师的意见, 虚心接受老师的教诲, 在共同努力下, 不断提升自己的学习能力以及人格魅力。

结束语

结合上面的论述, 我们不难知道, 现如今高中生的心理健康问题, 已经成为了阻碍高中生学习与发展的首要问题。所以, 在高中生的学习生活中, 家长和老师都要肩负起相应的责任, 采取积极有效的措施, 促进学生朝着更好的方向发展。

参考文献

- [1] 王丽霞. 高中生心理状态调整策略研究[J]. 中国教师, 2017(S1): 182.
- [2] 陈凯林. 对高中师生关系的探讨[J]. 新课程研究, 2017(7): 142-144.
- [3] 楼玮群, 齐敏. 高中生压力源和心理健康的研究[J]. 心理科学, 2018, 23(2): 156-159.