

新时期高中生心理健康教育的要点探究

周颖慧

(莱州市第十三中学 山东 莱州 261400)

【摘要】 心理健康教育是新时期素质教育的重要组成部分,尤其是在高中教育阶段,学生在面对文化课学习任务的同时,还要面对高考的巨大压力,长期处于这样的压抑的环境下,学生难免会产生一些心理健康问题,如果放任不管很可能对学生今后的学习和发展,造成严重的不良影响。因此,相关部门需要格外注重高中生的心理健康教育,结合学生的实际发育情况,采取行之有效的辅导策略,加强学生的心理健康,促进学生的健康综合发展。本文以开展高中生心理健康教育的重要意义,以及目前高中阶段心理健康教育的现状为出发点,对新时期高中生心理健康教育的有效策略,进行了详细的研究和探讨。

【关键词】 新时期;高中生;心理健康教育;要点探究

引言

高中阶段是学生面临人生选择的重要转折点,对学生今后的人生有着非常重要的影响作用。学生不仅需要抓紧一切时间学习文化知识,还要接受来自父母、学校、社会等多方面的精神压力,心灵脆弱又害怕失败的高中生很容易就会产生心理障碍,向不好的方向发展。在新时期教育中,为了确保高中生的健康发展,学校需要注重学生的心理健康教育,提高学生的心理承受能力,加强学生的心理素质,使学生能够在未来的人生中勇敢面对挫折和失败。

一、开展高中生心理健康教育的意义

(一) 符合社会的发展趋势

社会的进步与发展,对人才的要求提出了更高的标准,学生在学习过程中,不仅要掌握足够的文化知识和专业技能,还要具有优良的品质和强悍的心理素质,因此,在高中教育阶段组织学生开展心理健康教育,是非常符合社会发展趋势的,能够有效促进学生的综合健康发展,实现高素质复合型人才的培养,以便在未来的社会发展中,贡献出自己的一份力量。

(二) 满足学生的发展需求

高中是学生人生的重要转折点之一,学业压力大,心理压力也大。同时传统的教学模式中,学校总是为学生制定一些条条框框来约束学生的行为规范,学生容易出现抵触情绪,不仅影响学生的学习质量与效率,也不利于学生心理素质的提升。而开展高中生的心理健康教育,能够帮助学生疏导压抑的心情,寻找不良情绪的发泄口,从而有效提升学生的心理健康程度,满足现代学生的发展需求。

二、目前高中生心理健康教育的现状

(一) 缺乏对心理健康教育的足够重视

虽然在目前的高中教育教学中,很多学校都开始意识到了学生心理健康的重要性,并在教学中开设了相关的教育课程,但依然有部分学校和教师,对高中生的心理健康教育缺乏足够的重视,甚至将其作为一种“娱乐活动”,允许其他学科的教师随意占用心理健康课堂,导致高中教学中的心理健康课程,教学效果不甚理想,严重阻碍高中学生心理健康的发展。

(二) 心理健康教育呈现严重的形式化

一般心理健康教育可以分为两方面,一是开设心理健康课程,二是设置心理咨询室。在目前的高中心理健康教育现状来看,大部分学校在选择心理健康教材的时候,不够贴合实际,无法满足学生的实际需求,导致心理健康课程出现“空中楼阁”的现象,学生严重缺乏学习的兴趣和积极性。甚至部分学校直接将心理健康教育与学校的卫生室进行合并,缺乏专业的心理咨询室,最终导致高中学校的心理健康教育呈现严重的形式化。

(三) 缺乏专业的心理健康咨询教师

在目前的高中心理健康教学中,大部分学校都没有聘请专业的心理咨询教师,一般都是由其他学科的教师进行兼顾的,缺乏专业的心理咨询能力和素养。除此之外,每一位教师都有自己的教学任务,没有过多的时间和精力对学生的心理健康状况进行详细的分析和研究,无法从专业的角度对学生的心理问题进行分析 and 辅导,导致心理健康教育效果不显。

三、新时期高中生心理健康教育的有效策略

(一) 开展调查问卷,了解学生的心理健康状态

高中生是社会发展的基础,因此高中生的身心健康一直

都是国家和社会关注的重点话题,只有具备良好心理素质的高中生才能在未来的生活和学习中,取得更好的成就。然而,高中生也是面临压力最大的人群,严重影响学生的心理健康。鉴于此,高中学校需要密切关注学生的心理健康,可以通过调查问卷的方式,了解学生的心理健康状态,方便教师在今后的课堂中对学生有针对性教育。

(二) 开展健康课程,向学生普及心理健康教育

通过问卷调查,了解学生心理状态之后,教师就需要根据调查结果,开展心理健康课程,并针对学生存在的心理问题和障碍,如自我认知、情绪释放、压力释放等,采取相关的教育措施,对学生的心理健康进行有意识的引导,从而有效加强学生的心理健康,让学生能够在轻松、快乐的状态下完成高中学业。

(三) 预防心理疾病,减少学生的心理健康伤害

高中阶段的学生正处于青春期发育的关键时期,大多比较叛逆,自尊心非常强,但缺乏社会经验和法律意识,大多数学生都不懂在犯错、犯罪之后会承担什么样的后果,有的甚至不清楚什么样的行为是已经触犯了人生的戒条和法律的底线。在这样的情况下,高中学生面临巨大的学习压力,很可能会以扭曲的形式来释放自己的压抑情绪,使其得到暂时的缓解,但这只是治标不治本,学生会陷入循环往复的巨大压力下,出现情绪暴躁、反复无常、行为过激等心理疾病,严重影响学生在今后的健康发展。为此,在高中心理健康教育中,教师需要做好对学生心理疾病的预防工作,通过专业的调查,密切关注学生的心理活动,及时发现学生的心理问题,并进行专业的引导和帮助,同时联合家长对学生的心理状况进行全方位的了解,从根本上杜绝心理疾病对学生心理健康的危害和影响,有效保证学生的健康发展。

(四) 激发内在潜力,加大心理健康的宣传力度

随着社会的进步与发展,高中生的生活发生了翻天覆地的变化,发到的交通扩大了学生的活动范围,而发达的网络则丰富了学生的学习内容,但同时不良文化的传播也对学生的心理健康状况,产生了非常大的压力影响。为此,高中学校需要利用现有的教学条件,对学生进行因势利导、循循善诱,从全方位的角度对学生的心理健康进行干预和疏导。除此之外,教师还需要加大心理健康的宣传力度,提高学生心理健康的重视程度,通过激发学生内在潜力,加强高中心理健康教育的效果。

结语

总之,在新时期的高中教育教学中,关注学生的心理健康不仅关乎学生个人的未来,同时也是关乎社会的发展,因此,高中学校需要高度重视学生的心理健康教育,通过联合家长,全面关注和了解学生的心理状态,根据学生呈现出的心理问题,进行针对性的辅导,以此来保证学生心理素质的健康,为培养更多高素质复合型人才奠定基础。

参考文献

- [1] 成健. 新时期高中生心理健康教育的要点探究[A]. 教师教育论坛(第五辑)[C].: 广西写作学会教学研究专业委员会, 2019: 3.
- [2] 吴丹丹. 浅谈当前高中心理健康教育存在的问题与对策[J]. 课程教育研究, 2019(22): 5-6.
- [3] 代玉容. 新课改框架下高中生心理健康教育的实践探索[J]. 中小学心理健康教育, 2019(13): 58-60.