

提升高中心理健康教育工作有效性的策略

李 芬 王夕娟 国 红

(山东省青州第三中学 山东 青州 262500)

[摘 要]我国推行素质教育数十年其所发挥的社会作用十分显著，其中义务教育解决了我国人口基本素质问题，并有效减少我国的文盲人口数量，但近年来国家和有关教育部门对学生的思想文化道德素质水平。有了新的要求通过对高中生进行心理健康教育能够帮助高中阶段的学生排解学习和生活中的忧愁和困难。但新时期背景下，如何把握高中生的心理健康教育工作力度是需要高中班主任进行商榷的本文，以高中生的心理健康教育工作为论点结合笔者实际工作经验，对如何提升高中生的心理健康水平提出建议性措施，希望对相关工作人员有所帮助。

[关键词]高中生心理; 健康教育; 工作有效性; 问题策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.050

引言

高中生正处于心理生理发展趋于健全的阶段，因此在开展心理健康教育时，要结合政治思想和道德进行采取合理有效的措施，帮助学生树立正确的人生道德价值取向，全面推进我国社会主义精神文明建设建设。此外，在追逐科学文化知识的基础上，要融入更多的思想道德教育内容，让学生在获得丰富科学文化知识的过程中，逐渐培养高尚的道德、健康的身心以及合作与竞争的意识，从而去适应当今社会的发展。在新时期背景下，高中生的心理健康教育还存在着一些现实性问题，结合学生的特点和教育的基本要求，对问题进行分析，能够有效地得到解决措施。

一、现阶段高中学生心理健康出现的主要问题

(一) 面临高考学生压力大

我国推行义务教育数十年基本解决了我国的人口素质问题，大大减少了文盲人口的数量。高中阶段的学生正面临着高考，而高考是多数学生的人生重要一关。学生在此阶段会投入大量的时间和精力备战高考，而高中所学的学科多、内容多，在学习和复习的过程中容易导致学生出现焦躁的心理急躁的情绪，这些都是学生压力大的表现。

(二) 人际关系复杂，且不协调

现在的高中生大多数是独生子女，并且我国的经济水平、国民生活水平不断提高，因此这些学生大多在家中比较有优越感。这类学生很容易产生以自我为中心的意识，因此部分学生的集体观念和合作意识比较差。另外，由于学生面临的压力比较大，会导致学生或多或少的产生嫉妒心理，从而影响到与其他学生的关系。

(三) 独立意识增强，渴望独立

高中生的年龄普遍在17岁左右，这时候的学生思想逐渐成熟，有一定的辩证思考能力，并且已经树立了较强的独立意识。一方面，独立意识是十分正常的，能够帮助学生适应学校和社会的发展，有利于培养健全的人格；另一方面，独立意识，增强会影响到学生与老师、父母的沟通，逐渐形成明显的代沟。在做一些重要的决策时，学生与父母老师不沟通会影响学生今后的发展。

(四) 对电子信息产品的依赖性强

近年来，我国的信息化产业发展迅速，大数据互联网信息产业所衍生的产品种类丰富，并且这些产品其技术已经被广泛的运用于生活和教学工作中。这能大大的方便国民的日常生活，并提高教育的质量和水平。与此同时，任何技术都是一把双刃剑，许多高中生在高中阶段接触到手机、电脑平板等电子产品时，容易对这些产品及产品上的游戏产生依赖性，从而影响到日常的学习和生活。

二、提升高中生心理健康教育工作的有效性措施

(一) 为学生营造良好的成长环境

首先，高中生是未来的社会发展主力军，是国家和民族复兴的希望，因此要保护好高中

生，让其得到更多的科学文化知识学习机会，并在学习的过程中掌握基本的科学文化知识。并在此过程中，帮助他们培养健康、健全的心理意识。因此，要为高中生营造一个有利于高中生发展的成长的环境，减少不良文化的侵袭。

(二) 开展灵活的实践活动

我国的教育体系在不断完善，在此过程中缺乏了实践教学内容，过于注重学生的理论教学，这会导致理论与实践相分离，不利于学生的发展。新时期社会对学生和人才提出了新的要求对学生的动手能力和实践能力极为重视，这说明了社会实践是培养学生实际动手能力的重要途径。同时，社会实践也能有效地促进学生身心发展培养学生优良道德品质。开展社会实践活动能够拉近师生之间的距离，当学生与社会相接触，体会社会人情冷暖，促进自身道德价值的形成。

(三) 注重家庭教育

心理健康教育除了在学校开展之外，也要注重家庭教育的培养，首先家长与学生相处的时间，更多家长的行为和言行会影响到学生自身的发展，因此家庭也要注重孩子的心理健康教育问题，为学生提供良好的身心发展环境。此外，家长要为学生做好道德榜样，与教师及时联系，促进学生全面发展。

(四) 开设学生心理咨询信箱

高中阶段的学生，心理问题比较多，并且学生害怕被其他人知道的时候，可以通过信箱的形式，让学生处在安全和信任的环境中，以写信的形式排解自身的心理问题。这种心理咨询信箱能够充分的尊重学生，让学生感觉到自由和安全，从而对信箱倾诉心理问题，有利于教师及时进行分析。

结束语

高中生正处于心理生理发展趋于健全的阶段，且在高考的压力下容易产生较多心理问题。在这个时候家长和老师要注重对学生进行疏导梳理学生的心理健康问题，因此对高中生的心理健康问题进行分析是十分有必要的。此外，在开展心理健康教育时，要注重结合学生的自身特点，尊重学生的人格尊严，采取行之有效的教育措施，并努力做到家庭教育与学校教育相结合，促进学生形成正确的思想道德价值取向培养较强的心理素质，从而帮助学生适应社会的发展。

参考文献

- [1]戴贤伟.高中生感恩、亲社会行为与心理健康的关系研究[D].信阳师范学院,2017.
- [2]杨虹.高中生心理资本、学习投入、心理健康与学业成就的关系研究[D].哈尔滨师范大学,2017.
- [3]王姝.高中生家庭环境对心理健康的影响:积极心理品质的中介作用[D].湖南科技大学,2016.

初中思想政治教学中的德育渗透

马仲龙

(宁夏中卫市海原县九彩乡九年一贯制学校 宁夏 中卫 755200)

[摘 要]在目前初中的思想政治教学方面，因为没有很好的教学方法和模式，使得在赵德育方面的学习没有太大的笑。对于现在初中的思想政治课程存在的德育渗透问题，相关的教师应该及时提出，能够很好实行的相关策略，让德育的实效性大大都到提升，是对学生的思想道德品质能够得到提高。

[关键词]初中; 思想政治教学; 德育渗透; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.051

引言

初中思想政治教学的目的是帮助学生树立正确思想和道德品质的，建立积极的人生态度，所以在政治教育教学中渗透德育，既顺理成章，且效果明显。

一、初中思想政治教学中德育的重要性

在初中的所有科目到，政治也是这之中最重要的一部分。通过让学生学习政治课程，可以让他们对我们国家的政治有一个初步的了解，同时，这之中还有德育的效果，可以让学生有更好的思想品德。在初中阶段的学生正在处于一根人生最关键的事情，他们希望被人理解，并且获得自己的自由，所以很容易被身边的其他事物所影响，甚至会产生一些不良的思想和行为。然而在政治课程的教学过程当中，不仅能够让学生们的错误认知得到纠正，还可以让学生明白对于知识的学习有着很大的重要性，让他们不再排斥课程学习。与此同时，德育两个让学生有一个正确的道德观，能够意识到自己再尊重老师，团结同学方面的品格，能够让整个班级的道德气氛变得更加融洽，学生在这样的环境当中进行学习，一定能够成为社会所需要的人才。

二、目前初中思想政治课教学中德育渗透的现状

在初中的思想政治课程上，最主要的教学任务是让学生拥有健康的人格，高尚的道德情操，以及良好的心理素质，在教育方面有正确的观点，一定要让学生在道德素质意志磨练个人品格以及身心的健康上都有很好的发展，这样才能够更好地适应新课程改革的要求。学生自身的德育是现在初中的思想政治课程学习的最重要的内容，但是因为升学压力，教师在课堂上关注的仅仅是政治理论知识的教育，往往会忽略到学生自身的感受，使得课程的德育仅仅是存在表面，不会有任何的实质作用发生。有这样的教育理念，学生的思想道德品质是很难得到上升的。

三、初中思想政治教学中的德育渗透策略

(一) 发挥学生的主体作用

在整个学习过程当中，学生是主要的主体，只有让学生有更多的时间去主动学习，才会让他们参与到德育的实质教学过程中，才能够将自己的想法得以表达，学生在学习过程中的体验感会大幅上升。所以整个政治教学课堂上，教师要明白学生的地位，让学生自己发挥主体作用，通过让他们自主学习体验以及思考来感受整个德育的内容。然而，教师的主要作用是能够引导学生德育方面的学习，让学生在每个课堂的积极参与下，对思想品德有更好的感悟，继而能够达到德育教育效果得到提升的目的。举例来说，在政治的教学过程当中，教师如果希望学生有一个自尊自律的道德品质，就需要根据学生自身的认知进行场景构成，鼓励学生及基础都能去进行参与。在课堂上通过小组的方式让他们进行讨论，尽量给他们多一些鼓舞和激励，让他们主动地发挥自身的作用，散发自己独特的思维模式。通过老师的鼓励和指导，学生能够更好的明白自尊自律的意义，在今后的学习和生活中的个人品质就会得到很好的养成。除此之外，学生通过合作的方式进行讨论，这使得他们能够明白团结的重要意义，这在学生的未来人际关系处理方面有着很大的帮助。

(二) 深度挖掘教材中蕴含德育教育内容强化学生德育教育

在初中的思想政治教材中，大多数的内容都是关于德育教育的，通过对其内容进行更深入的分析，老哥更加直观形象的对学生进行相关教育。因此就需要老师在课堂教学之前对教学要求和学生的德育教育要求静香充分了解，就课堂所需要用到的教材，设计整个课堂的效果，让学生需要学到的德育教育，能够被正确传授。比如说，在法制课程相关知识点的教学当中，可以利用试剂教学，让学生对于法律的一些知识有一个大概了解，与此同时，将学生的德育教育方面有关的法律文件等对学生进行阐述，让他们有一个知法懂法守法的意识，将自我的社会责任进行迸发。

(三) 设计生动直观的教学情境促进学生受到德育情感教育

要想再整个初中的思想政治教学过程中，让德育教育的内容有一个很好的结果，就需要对学生自身的情感进行充分的开发。作为一名思想政治课程的教师，要在课堂上多利用技巧进行教学，让学生的自我情感和课堂设置的情境完全融入在一起，让学生感受到轻松愉快的教学范围，并且能够感受到思想政治教学内容存在的魅力，并且在潜移默化中让学生感受道德与思想的深入。举例来说，在对于中华一家亲这个知识点进行教学时，就是可以对于我们国家的56个民族进行具体阐述，让学生统计一下自己班级里那些同学是少数民族，分别是哪几个民族？各民族之间有哪些生活习俗等内容，在整个统计的过程当中，学生就可以充分认识到不同民族组成了中华民族这个大家庭。与此同时，让学生继续进行思考，在一个班级里的不同民族的同学们要相互帮助，团结友爱，从而引到中华民族要紧紧团结在一起的高度，利用大家的智慧，让祖国得到更好的发展。通过这样的情景设置，让学生能够融入到情境中并且有真实的情感体验，让他们在一个愉悦轻松的学习氛围中感受到德育教育的生动性。

(四) 转变教学观念，为德育实效性提高创造有利的先决条件

为了能够让现在的教学观念顺利得到转变，相关教师最应该注意的问题就是传统德育当中存在的一些问题和缺点，要意识到只有德育教育的加强，创新新的教学方法，才能够将现在的德育状况作出改善。在这些基础上，老师要将自身的德育教学能力和人格魅力同步得到提升，自身一定要做到品行端正，对待他人文明礼貌，为自己的学生树立一个思想道德的模范，在日常的相处当中，逐渐影响学生的思想道德品质的发展。

结束语

总之，初中思想政治课教学中教师必须注重德育渗透，着重培养学生的思想道德品质，使学生形成良好的思想道德认识、思想道德行为，成为社会需要的德才兼备的人才。

参考文献

- [1]任建波, 刘旭东.初中思想政治教学中的德育渗透[C].中国教育发展战略学会教育教育创新专业委员会,2019: 266-267.
- [2]李士新.德育在初中思想政治教学中的渗透研究[J].教育艺术,2018(04): 5.
- [3]范永山.浅析如何在初中思想政治教学课堂中渗透德育教育[J].读写算,2018(09): 36.