

# 高中阶段实施有效心理健康教育的策略探究

王晓欣

秦皇岛市第五中学

**[摘要]**随着我国新课程改革的深入推进,培养德智体美劳全面发展的人才成为我国教育的首要目标,立德树人成为教育的根本任务。高中阶段是学生发展的关键时期,这一时期学生既面临着较大的学习压力,同时他们的世界观、人生观和价值观正处在形成与发展的时期,如何有效的引导学生在知识学习的同时获得良好的心理状态、积极乐观的生活态度,充分发挥心理健康教育的作用,对于高中生的健康成长具有深远的影响。

**[关键词]**高中;心理健康教育;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.379

心理健康教育作为学校课程的重要组成部分,对解决学生成长中的心理问题、引导学生树立乐观向上的生活态度、获得积极的情感体验,促进学生三观的形成具有重要的价值。通过调查笔者发现,在当前高中学校开设的心理健康教育课中,很多学校的课程往往流于形式,心理健康教育内容与学生的实际需求还有一定的差距、教学形式以单一的教师讲授为主,缺少学生的自主学习和有效互动,教师不能有效关注学生心理发展的个性差异,如此等等,这些问题都在一定程度上影响和限制了心理健康教育课程作用的发挥,不利于高中生健康心理品质的形成与发展。因此,如何转变高中阶段心理健康教育形式,缓解学生的学习压力,引导和促进学生健康心理的形成与发展,是高中阶段心理健康教育面临的重要问题。本文从心理健康教育形式的角度,对实施有效的心理健康教育进行了深入的研究。

## 一、明确课程定位,构建积极取向的心理健康课程

心理健康教育课程其目标不仅仅在于治疗心理疾病,更重要的功能在于引导人们发现生活中的美好,引导人们过积极健康的生活。在当前高中心理健康教育中,笔者发现部分学校受学校规模、师资队伍及教师素质的影响,很多学校的心理课程设置不完善,如课时设置不合理、心理健康专业教师队伍不健全,大多是由兼职教师担任心理健康教师,同时一些与心理健康教育相关的活动室、心理咨询师等其使用率也不好。更为重要的是,受教师专业素质的影响,部分教师对心理健康课程的理解存在偏差,他们片面的将心理健康看成是解决学生心理问题的课程,这在无形之中窄化了心理健康课程的范围,同时也在一定程度上将教师与学生进行了剥离,教师变成了学生的对立面,变成了解决学生心理问题的老师,这种定位下的心理健康教育其效果可想而知。

基于上述分析,笔者认为高中阶段实施有效的心理健康教育,就要首先明确心理健康课程的目标定位,要把培养高中生积极健康、乐观向上的生活态度作为教育的首要目标,教育内容要直面高中阶段学生的心理问题、要注重把心理健康的群体教育与高中生个体心理差异有效结合起来,在解决学生共性问题的同时关注个性,筑牢高中生的思想防线,不断培养其积极的生活态度,构建有温情、有温度的心理健康课程体系。

## 二、创新教学形式,提升教学效果

高效的心理健康教育既需要专业的心理知识,更需要有效的教育方式、方法。在高中阶段实施有效的心理健康教育,既需要专业的心理健康教师队伍,需要一批业务能力强、专业知识广的心理教师;同时,更要求他们提升教育教学本领,从而实施有效的心理健康知识传递。在当前以学生为本的新课程理念指导下,教师在教学中就要不断强化学生的课堂主体地位,创新教学形式、丰富教学内容,以实现对学生更好的正向引领,以正能量引导学生的健康成长,促进学生良好道德品行的形成,以乐观、积极的态度面对学习和生活中的困难。

### (一)注重情境创设,提升学生情感认知

任何知识的学习与获得都是在一定的情境之中获得的,也只有具体的情境中才能最大限度地提升学生的认知,促

进学生积极的情感体验,引导学生积极的实现自主学习。高中阶段实施有效的心理健康教育亦是如此。在当前部分教师的心理健康教育中,很多教师往往将心理健康知识的传授与学科教学内容相混淆,将心理健康教育等同于心理健康知识教育,这种教育理念上的误区导致在课堂教学中忽视了具体教学情境的创设,教师只是简单进行知识的讲解,影响了心理健康教育的效果。尤其是针对高中阶段的学生而言,这种教学方式无法有效调动学生的情感体验,学生无法真正融入课堂学习中去,不利于学生良好的心理品格的形成。因此,在教育教学中,教师要尊重教学规律,注重通过创设具体、形象、真实的情境来引导学生融入情境,增进体验,从而积极主动地参与到学习中来。

### (二)增强情感体验,提升学习效果

体验,是心理健康教育的重要方式。高中阶段构建以学生为主的心理健康课程体系,教师就要注重以学生为主,要注重学生个体的认知,要关注学生的个性问题,积极创设学生体验的条件与平台,从而引导学生能发自内心的实现对心理健康知识的认同,在体验中加深体会,促进情感提升,从而将心理健康知识内化为学生的情感体验,为实施良好的心理健康教育打下坚实的基础。

笔者建议,教师在教学中可以将小组合作学习模式引入到心理健康课堂教学之中,引导学生通过自主学习、分享交流,在互动表达中实现更深层次的认识,在自身体验中实现情感升华,从而实现对学生的正能量的引导。如针对“学习中的苦与乐”话题的讨论,教师可以将班级分为两组,双方各执一个观点,并引导学生就此展开辩论,使学生在体验中进一步增进认识,提升学习效果。

### (三)充分发挥班主任作用,实现有效的心理健康教育渗透

心理健康教育是一种无形的教育,是学生在日常生活与学习中形成点滴而汇聚的结果。因此,在高中阶段实施有效的心理健康教育,在发挥课堂教学主阵地的作用之外,还要充分利用其他因素。笔者建议充分发挥班主任在学生日常教育、管理中的作用,班主任要及时关注、发现学生的心理动态,要实施正向的引导,同时还要充分发挥班主任的引领、榜样示范作用,以正面的形象不断强化学生的情感认知,实现有效的心理健康教育渗透,为学生创造良好的教育环境,实现对学生潜移默化的心理健康教育。

总之,高中阶段提升心理健康教育是我们面临的重要内容,也是实现学生健康成长的重要环节,教师要努力创新教学形式、丰富教学内容,为学生的长远发展打下良好的基础。

## 参考文献

- [1] 许凌燕. 关于积极心理学取向的高中心理健康教育活动课研究[J]. 课程教育研究, 2019(48): 59-60
- [2] 白晔. 积极心理学取向的高中心理健康教育活动课研究[J]. 基础教育研究, 2018(3)
- [3] 刘欣. 生涯教育理念下高中心理辅导活动课再构[J]. 上海教育科研, 2017(6): 69-72