

新时期高中心理健康教育工作的有效开展

何恬

上饶市万年县城南中学

[摘要]新时期素质教育在高中阶段逐步普及,高中学生作为国家人才储备的中坚力量,高中时期的心理健康教育尤为重要。如何帮助这些高中生顺利地度过高考以及完成青春期的转变,如何帮助他们释放学习、生活、成长压力?新时期,对人才的需求从只需具备专业知识转向除了专业知识,还要有完整健康的心理状态、道德素养。

[关键词]高中阶段;心理健康;教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.306

引言

在这一趋势下,高中阶段作为学生重要的转折时期,精神品质与心理健康的成长时期,对他们进行心理健康教育工作极为重要。由此,为帮助高中阶段学生增强心理素质、健全人格、促进身心健康发展,教师可通过情境展示、实践活动、评价激励等教育模式开展教育工作,达成有效的工作开展目标。

一、目前高中心理健康工作教育的现状

(一)高中生的心理健康状况

根据当前的实际情况可以发现在高中学生中普遍存在心理健康问题,依据有关数据可以得出我国大概有三千多万的青少年处于心理亚健康的状态。在高中阶段,高中生最常见的心理健康问题包括学习焦虑症、孤独症和感觉综合失调症等问题。在心理亚健康状态的青少年中,有很大一部分学生都对于学习的欲望不够强烈,甚至具有厌学的倾向,并且随着年龄的逐渐增长,这一现象也越发严重,还有一部分学生会产生逃学、辍学的念头。除此之外,还有一部分学生觉得他们自己非常孤独,感觉在高中阶段没有朋友可以交流。这些心理健康问题在高中阶段的学生中出现得最为频繁。

(二)高中心理健康教育工作开展的现状

目前,我国已经全面开展了素质教育,在这一背景下,学校应该将学生的心理健康教育工作提上日程。但是根据目前统计的情况来看,高中心理健康教育工作的现状并不乐观,有很多学校对于学生心理健康教育的重视不够,有一些学校虽然正在开展心理健康教育,也为此设置了对应的心理咨询室,但是对于心理健康教育的宣传并没有加强,心理咨询室只是空有摆设。大部分学生的心理健康问题,无法得到有效解决。

二、新时期高中开展心理健康教育课程的有效策略

(一)情境展示心理健康标准,对症下药

高中阶段的学生自主意识增强,自尊心也较强。心理教师开展健康教育工作,可借助多媒体创设情境的模式,将学生近一段时期发生的心理问题汇总出来,用视频播放相类似情况所产生的危害,让学生通过视觉、听觉自己了解、自己感悟,这样的模式极易加深学生的印象。如高中阶段学生进入自主独立时期,学习之余会选择一些自己喜欢的方式进行放松,有的学生会喜欢通过玩游戏来释放自己的学习压力。这种释放压力的模式,对于自控能力还不是很强的学生来说是很危险的,一旦沉迷其中,就会出现无可救药的状况。针对这种情况,教师如果直接制止,会使学生出现逆反心理。由此,教师就可通过多媒体情境的创设,以视频中的实例进行现身说法,帮助学生意识到沉迷于网络的危害,继而通过视频中展示的正确释放学习压力的模式,身心健康地完成高中阶段的学习目标。经过这样的心理健康教育模式,潜移默化中使学生意识到自己的行为与心理问题,并依据自己的情况找到视频中给出的指导方法,解决心理问题。

(二)开展分层化的团队心理活动,有效增加学生的学习自信心

高中属于学生整个学习生涯的重要阶段。高中学习压力以及学习任务明显增加,这导致高中学生在教学中可能会出现焦虑以及不安情绪,甚至有部分学生情绪波动较大。由

于压力过大导致学生身心成长受到严重影响,使学生在学习中难以注意力集中地进行数学学习,同时过度焦虑可能导致学生自信心受到严重影响,而学生的不自信会使学生在考试中发挥失常,这就要求高中数学教师在进行心理健康教育时,要为学生开展分层化的团队心理活动,使学生有效增加数学学习信心,这对促进学生的健康成长有着重要帮助。比如,在实际的数学教学过程中,教师在进行错题讲解时就可以将学生按照学习能力进行分层化分组,避免因团队心理活动对学习较弱的学生的自信心造成影响,阻碍这部分学生的身心健康发展。教师在错题讲解中要对学生进行鼓励引导,学生通过教师的正确引导能通过小组讨论得出正确答案,教师还需要对学生鼓励,使学生能懂得在学习过程中错误在所难免,不必过于自责,要在教学过程中懂得不断反思,在问题中吸取教训,从而有效避免类似的错误再次发生。教师在教学中通过对学生进行分层和鼓励,可以有效增强学生学习数学的信心,这对培养学生的健康心理有着重要帮助。同时教师在活动中要注重发现学生的闪光点,特别是对学习能力较差的学生,教师更要多加关注,要善于发现学生的进步并且进行表扬和鼓励,通过关注这部分学生的优点对其进行表扬,保证这部分学生的自信心能得到不断增强,同时可以有效激发学生在学习上的上进心,这对促进学生的身心健康发展有着重要帮助。

(三)有加强学校和家庭之间的联系,与家长共同开展心理健康教育工作

高中生的心理健康教育,不仅仅是学校一方的责任,也需要家庭参与进来。因此,学校需要与学生的家长之间加强联系,与学生的家长共同开展心理健康教育工作,学生的心理健康问题与家长和家庭之间是分不开的,学校可以通过家长会的开展来进行家长的教育,使家长了解到高中阶段学生最容易出现的各类心理健康问题,为家长提供正确的教育方法。要让家长知道,不能只关注学生的成绩,而对学生的心理状况有所忽视,也不能给孩子施加太大的压力。要将家庭的氛围营造得更舒适和更轻松。除此之外,通过家长和学校的联系,学校也可以对学生的心理状况有更深入的了解,同时也需要家长配合学校进行心理健康教育,家校双方共同努力,学校可以针对家长开展对孩子心理健康教育的有关讲座,提高家长对心理健康教育的认知,家长可以在心理健康教育工作中起到积极的作用。

结语

学生作为一个国家和社会的希望,在成长过程中的每一步、每一个时期都是至关重要的。学校、家长和教师应通过有效的教育帮助学生完善自身的品性,增强学生抵抗困难、灵活应变的能力,并带领其进行一些社会实践,让其积累处理纠纷、解决矛盾的经验。

参考文献

- [1]潘俊霞.高中心理健康教育工作有效开展的策略探析[J].智力,2021(02):175-176.
- [2]周云霞.浅谈高中班主任心理健康教育的有效策略[J].新课程导学,2020(32):63-64.
- [3]魏晓华.高中心理健康教育[J].清风,2020(20):33.