

家校共育下高中生心理调适措施研究

李美洁

山东省福山第一中学

[摘要]进入高中之后,学生的学习负担开始加重,学习科目增加,考试也增多,对学生的自学能力要求必然会增高。而一些学生没有做好一定心理调整,不能很好地适应这种紧急时期,所以学生会感到压力很大,出现各种心理健康问题,因此及时开展心理调适非常有必要。本文通过论述当前高中生心理调适存在的问题,指出家校双方要打造共育模式,建立多元化的沟通机制,关注学生在生活和学习中遇到的各种心理问题,对其进行归因,最终找到适合每个学生的心理调适措施。

[关键词]家校共育;高中生;心理调适

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1528

心理调适是与心理健康之间相关的概念,指的是运用心理学的方法,对学生进行心态调整,以达到心理健康的标准。近些年过于高中生心理调适研究较多,学者们根据中学生的年龄、兴趣爱好等进行针对性的心理调适,但是主要是在学校环境中进行,比如针对高中生的厌学情绪,帮助他们在学习中扬长避短,从失败中汲取积极的教训;对于考试焦虑生,通过优化课程结构,提高课堂学习效率来减轻学习负担。虽然教师采用的心理调适方法较多,也收到了一定的成效,但是却忽视家庭在学生成长中的地位,很少在心理调适中融入家校共育模式,使得仍出现大量心理问题生。

一、高中生心理调适存在的问题

(一)说教式教育为主

为了帮助高中生快速适应学习环境,很多老师在发现学生出现心理问题之后,不调查原因,直接对学生做思想工作,进行口头的说教,这样所起到的效果只能停留在学生的意识层面,他们对老师的说服很难记在心上。教师需要具备基本的心理学习知识,学生心理问题并不是立即出现的,教师在平时的教学中,要及时观察学生的表现,对潜在心理问题进行发现、识别和处置,这样才能平等的对待每一位学生。说教式教育产生的后果也会比较严重,比如学生在课堂上总会开小差,如果教师直接当着全体学生的面对他严厉批评,那么肯定会影响其自尊心,对老师就会带有更大成见;如果有的学生出现明显的厌学情绪,教师总是批评该类型学生在某些方面不行的话,同样会使得该类学生更加厌学。因此,说教式教育的心理调适模式并不能适应所有学生,教师需要调整心理调适思路,融入更多心理调适模式。

(二)忽视家庭教育作用

家庭环境是心理和行为的一个参照标准,对于个体的心理健康素养具有较大的影响,在高中生心理调适中必须引起足够的重视。但是很多父母包括老师并没有意识到家庭教育的重要性,当学生出现厌学、逆反、焦虑等情绪时父母往往认为这是学校教育的缺失,不从家庭教育因素上找原因,而教师们也往往更加注重通过说教、批评等来纠正学生的行为,这显然是与现代心理教育调适方法不相匹配的。除了家庭教育缺失之外,在教育的内容上,家校双方的理念也一样,更重视“智育”忽视“德育”,只要是学生的学习成绩好,在心理上出现一丁点的问题也被家校双方所原谅,这样就使一些潜在的心理问题被搁浅,时间长了学生不良心理情绪会爆发,不仅影响学业,也会造成紧张的亲子关系。因此,高中生心理调适忽视家庭教育的地位,势必会影响学生的全面发展,满足不了立德树人教育的要求。

(三)家校双方对学生心理干预少

在家庭教育中,家长很少关心孩子在学校的的生活情况,全部心思都用在学生学习上,只关心他们的学习,缺少家庭的温暖,极容易使学生产生各种心理问题。如果学校和家庭能形成统一的育人机制,根据学生实际情况进行共育,那么不仅能帮助学生形成健康心理,也会间接提升他们的学业。一项研究数据表面,仅有24.3%的高中生家长会定期向老师了解孩子在校情况,仅有15.4%

的家长在家校沟通中会了解孩子的心理问题,超过53.6%的家长每学期与学校沟通的次数少于3次,由此可见,家校双方缺少合作意识。在双方的沟通机制上,大都是一些低层次的沟通,比如每学期开一次家长会、零星的家长开放日等,家委会的作用也没有体现出来。而在交流方式上,教师在与家长进行沟通的时候,变成了家长的教育者,将学生的心理问题过多归因于家庭教育,双方对于学生心理问题的根源没有调查清楚。因此,家校双方在共育模式上还没有找到合适的方法,同时对学生心理干预少,也会影响心理教育的效果。

二、家校共育下心理调适措施

(一)学校搭建共育平台

家校合作的基础是具有共同的育人理念,家庭和学校只有提升对高中生心理调适重要性的认识,才能在合作中更好地推动心理健康教育的发展。为了体现出家校共育的效果,学校搭建共育平台,定期与家长进行交流,针对学生的具体心理状况,制定心理调适内容。比如对于高中生早恋问题,家校双方要明白学生早恋心理是青春期容易形成的一种现象,要客观地看待,双方严厉的批评和监督反而会诱发各种不安全因素的出现。家校双方可以邀请一些心理健康教育专家给学生进行讲座,引导学生注意生理问题,积极主动的健全自己的心理素质,同时强调在学习的关键时期,恋爱不能耽误学习,只有在学业上取得成就的才能为以后更好的生活打下基础。因此,在对高中生进行心理调适中,学校要积极地搭建共育平台,家校双方共同制定调适策略,这样才能为学生全面发展保驾护航。

(二)家长主体、学校辅助

家长主体、学校辅助的心理调节方法有较多,家长要结合自身孩子的具体情况,选择针对性的措施。比如如果父母发现自己的孩子总是注意力不集中,就要及时与老师进行沟通,了解孩子在学校和家中是否有充足的睡眠、三餐是否均衡的搭配、学习中劳逸能否结合。如果发现因为学习导致睡眠不足,要适当地进行作业减负,如果三餐营养不均衡,要每日补充必要的营养元素,让大脑得到充分的供给,这样才能让学习变得高效,如果发现学生不会调适自己的情绪和心态,只是一味地学习,那么家校双方就要找到一种释放学生压力的方法,让学生知道身体是革命的本钱,只要身体健康,未来一切可能。在家长主体、学校辅助下的高中生心理调适模式下,家校双方一定要多沟通,学校要多了解家庭的教育观,积极寻找学生身上的优点,通过建立过程性的评价来挖掘每一位学生身上的潜能,这样才能保证学生的综合发展。

(三)建立网络学校,在线交流

我们已经进入了互联网时代,电子产品的更新速度超出了我们的预想,家校共育也开始变得方便化。在互联网的模式下,家校双方沟通不受时间和空间的限制,改变了过去总是依靠家访或者家长会模式来进行交流的弊端。学校可以利用互联网建立网络学校,家校双方实现在线交流。比如学校可以构建“家校共育”公众号,只要分为三个模块:学习天地、校园生活、家校交流。在学习天地中,老师可以将每天新课讲解情况、学生课堂情况、

(下转第2944页)

的方式为：学生在接触阅读题目时首先找出题目中的关键词，根据关键词在文中进行跳读、扫读，找到关键句，从而在关键句的前后部分找出答案。例如“Why Washington go to college?”这个题目中，教师可以引导学生找出主体——“Washington”以及“college”，然后教师教授学生根据这两个单词在文中进行扫读。教师要努力寻找方法解决学生在做题过程中译读的方式。这种方式不利于准确把握文章大意，同时还比较耗费时间，不利于在规定时间内完成题目。因此教师要让学生以词组为单位，找出文章那个关键的词组，然后根据上下文得出答案。

(三) 改变英语阅读教学中课堂主体

教师在课堂中要主动将课堂还给学生，让学生来成为课堂的主角，而教师起到一个催化作用。在教师与学生的共同配合下，才利于将教学进度加快，从而提升教学效率。教师要挖掘出方法让学生成为阅读主体，要为学生留足阅读时间，同时借助让学生评讲总结的方法来巩固学生所学习到的技巧与方法。与此同时，教师还可以选择小组配合的方式，让学生在小组配合中互相分享做题经验以及阅读的经验方法，使得学生在互帮互助下共同进步。

例如，教师在课堂中可以让小组讨论阅读中遇到的困难。在小组讨论中，教师可以去适当指导与讲解，努力控制课堂进度，打通学生的思路。同时，在小组讨论结束后，教师仍然需要将课堂交给学生，可以让学生提出在阅读中遇到的疑难问题，同时让其他学生来帮助解决学生的问题。即使教师将课堂交还给了学生，但是教师也不能放松警惕，仍然要聆听学生的提问与回答。学生在回答过程中可以考验培养其接受问题与解决问题的能力。如果学生在解决问题中出现了一些错误与困难，教师要及时给予相应的帮助，不要让学生因为错误而阻断了思路，教师要学会引导与鼓励。

三、课外阅读助力学生阅读水平

(一) 扩大学生英语阅读维度与广度

仅仅借助学生在课堂上进行阅读练习来提高学生的阅读能力是远远不够的。教师要引导学生去寻找课本以外的阅读素材，从不同类型的阅读中扩充自己的知识储备和思维广度。教材给予学生的知识确实是需要学生牢牢掌握的，但是还需要学生在教材知识以外不断吸收知识才能够充实自己，拔高自己的能力。

(二) 在课外阅读中扩大学生的词汇量

正如当前学生面对新高考的难题，基本上大多阅读试题的出题方向都会沿着提升词汇量的道路行进。这些词汇量不仅会出现教材中，更可能会出现课外材料中。为了能够从试题中筛选出优秀人才，阅读会适当提升词汇难度，从而考察学生在课外阅读中的涉猎情况。教师需要让学生知晓，只要自己对自己的要求不断提高，才能更好地适应新高考的变化。

总结：

总而言之，英语教师在开展英语阅读教学活动的过程中，可以先对新高考英语改革进行深入了解，在了解后将其必要性告知学生，引起学生注意。在此基础上，教师将阅读分为课内与课外两方面设计教学内容，从而借助两方面的配合助力学生提升阅读水平。

参考文献：

- [1] 毕莹. 新高考模式下高中英语阅读教学的困境及对策[J]. 教学与管理, 2020(33): 105-107.
- [2] 高玉. 新高考改革背景下的高中英语阅读教学策略[J]. 中学生英语, 2021(26): 7.
- [3] 陆甜甜. 漫谈新高考模式下的高中英语阅读教学策略[J]. 英语画刊(高中版), 2021(01): 109-110.
- [4] 杨晶. 新高考背景下高中英语阅读教学有效策略分析[J]. 家长, 2019(18): 178-179.

(上接第2942页)

好书阅读等内容推送给家长，这样家长可以了解孩子一天的情况；在校园生活中，可以将学校最近将要组织的一些活动，特别是心理健康教育推动给家长，让学生家长了解学生都举办了哪些丰富的课外活动，自己孩子是否参与了进去；在家校交流模块，可以搭建在线交流和留言区，家长直接通过公众号与各任课老师沟通，将自己的家庭教育观等写出并分享给老师，让双方互相了解。因此，通过建立网络学校，家校共育就变得更加的高效化，老师和家长可以随时进行在线交流，提高心理调适的效果。

(四) 创设新型家长会，探究合作途径

传统的家长会存在较多问题，学习差的学生害怕家长会，常将其称作“告状会”，心理问题不但没有解决，更是给学生带来一种负担。家校双方可以尝试创新家长会的形式，将家长会由说教式转变为互动式，效果会好很多，能及时针对学生问题指出心理调适策略。比如教师可以鼓励学生在家长会上与自己的父母进行诉说，对于家教严厉的学生来讲，他们可能就会表达自己的情绪，说到：“老爸，你从来没有跟我谈过心里话，只让我学习，你有没有发现我和妈妈无话不谈，还经常说笑，虽然您不从打过我，可在我心中，你是‘严’的化身。”通过这样的过程，学生跟自己的家长更愿意说真心话，家长对于孩子的心理就更多了一份了解，心理问题也就能找到解决的根源。同样，新型家长会也可以由公布成绩转为才艺展示，有的孩子虽然学习成绩一般，但是才艺很多，让他们当着所有家长的面进行展示，对他们来讲是一种激励、一种自信，教师和家再借着才艺让学生重视学习，学生可能将会将其当作一种任务，对学习产生兴趣。

(五) 构建家长学校，提高共育水平

学校的教育必须与家庭教育联系起来，才能真正达到教育孩子的目的。构建家长学校将会树立家长的主体地位，让他们主

动关注孩子心理健康问题，从而进行针对性的调适。比如可以构建家校通讯平台，双方进行定期沟通，了解学生心理问题；也可以设立校长信箱，学校认真聆听家长的意见，重视学生思想工作，改进学校管理方式；还可以设立“家庭教育咨询会”、“心理咨询室”等，及时了解学生心理、生活、学习等问题，提高心理调适的全面性，学校可利用校园智慧网建立教师教育博客群，让教师们定期将自己的教学反思、德育案例等上传到家校平台中，这样就便于家长及时了解信息，做到相互学习和进步。因此，通过构建家长学校的方式，改变了过去单一的家校共育方式，提高了共育水平。

结语：

综上所述，家校共育是一种新型的教育教学观念，对于学生的心理健康教育起到重要的作用。高中生正处在人生发展的关键阶段，由于学习压力大，很容易诱发各种心理问题，通过家校共育的方式来对问题生展开心理调适，顺应素质教育发展的要求。下一步，家校双方要及时转变共育的思路，树立学生主体地位，对学生出现的心理健康问题进行正确的归因，根据归因结果提出对应解决措施，最终提高心理健康教育的质量。

参考文献：

- [1] 刘莹. 触摸心灵脉动 感受成长节拍——积极心理调适助推高中生思政核心素养跨界生长[J]. 中学政治教学参考, 2020, 29(31): 2.
- [2] 高风学, 郭媛媛. 心理沟通对话赋能——教师心理调适及家校沟通[J]. 新课程教学: 电子版, 2020, 17(23): 6-7.
- [3] 李达通. 青春之树无年轮——由QQ签到谈家庭中父母的心理角色调适[J]. 生活教育, 2016, 31(22): 11-12.