

家庭教育视角下高中生心理健康干预策略探究

史云淼

吉林省四平市第一高级中学

摘要：随着社会的快速发展，人们对高中生的心理健康问题关注更加广泛。而家庭教育在高中生心理健康方面扮演着至关重要的角色。但是从当前来看，教师和家长对学生的关心较少，仅仅给学生讲解了相关的心理健康理论知识，没有深入的研究学生所存在的心理问题，这对于学生的成长是不利的。所以这就需要教师在教学的过程中要采取合理的措施对学生心理问题进行干预，加强和家庭之间的合作，提高高中生心理健康水平。

关键词：家庭教育；高中生心理健康；干预策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.06.201

引言

高中阶段的学生面临着升学高考的压力，存在着一定的心理压力，需要学校、教师和家长给予必要的心理健康教育引导，帮助高中生顺利度过此阶段。所以这就需要教师和家长深入的分析学生所具有的心理健康问题，并应用合理的措施对学生进行教育，营造良好的教育氛围，加强与学生的沟通交流，教师和家长需要耐心倾听学生的想法，改善学生的心理问题，设计丰富的心理教育活动，以期促进我国高中生心理健康水平的提升。

一、高中生心理健康影响因素

首先，对于高中时期的学生来说学习负担较初中有了更高程度的增加，为更好的应对高考，学生需要在日常环境中进行更高强度的学习，学生的精神压力在增加的同时学生的心理压力也在增加，使得有的学生就会出现相应的心理问题；其次高中生还需要面临着人际关系问题，他们虽然年纪在增长，但是还是希望得到教师和家长的鼓励和赞扬，面对批评时就会产生消极的情绪，影响了学生的发展和成长。另外高中阶段的学生大多都是独生子女，娇生惯养，自己的性格比较孤僻，不愿意和他人进行交流，家长经常外出打工，对学生不能够及时的教育，仅仅对学生的成绩有所期待，施加对应的压力，导致学生出现焦虑的现象，成绩如果得不到家长的肯定，就会害怕和家长进行沟通和交流，使得学生的心理出现了各种各样的问题，这对于学生的成长和发展有着一定的制约作用。

二、家庭教育视角下高中生心理健康干预策略

（一）营造心理教育氛围，推动学生健康成长

高中生每天的光大部分都是在校园度过的，而周围的环境也会对学生形成潜移默化的影响，能够让学生

在良好的氛围下形成良好的心理，达到对学生心理健康干预的效果，因此教师在对开展心理教学中，就需要给他们创设良好的心理教学环境，促使他们的心理健康可以朝向健康、稳定的方向发展，让学生能够在良好的氛围下改善自己不健康的心理，帮助高中生加深对自己的内心认识，增强自我价值感和认知能力，以积极乐观的态度面对生活，促进学生得到良好发展和成长。此外教师在心理健康教育时，可以和学生的家长取得良好的联系，让家长能够在家庭中给学生布置相应的心理教育活动，多重能力对学生进行教育，提高学生心理素质。

例如，教师在环境创设的过程中可以带领学生一同对教室当中的黑板报进行设计，发挥自己的想象力和创造力来画出“雨后彩虹、太阳、向日葵”等内容，并写上“心理健康”四个字，促使学生能够在操作的过程中内心有深刻的波动，将学生的心理得到有效干预，使学生的高中生活变得更加丰富多彩，完善优质，让学生身心健康发展。或者教师还可以建立一个心理教育网络平台，可以在平台上设计不同的心理健康教育板块，比如如何克服自卑、如何更好地融入集体、网络时代下的利与弊、如何保持专注力等等，引导学生在自己感兴趣的板块当中进行讨论和交流，学生也可以通过匿名的形式将自己的问题在平台上进行展示，由教师进行解答，并让家长积极参与到平台上，学习一些心理健康教育的方法，能够在生活当中对学生进行有效教育，或者教师还可以通过电子邮箱、QQ、网络论坛、微博等平台开展心理健康教育，比如设置心理教师专业邮箱，通过微信公众号来传播心理知识，保证学生得以健康发展。

（二）利用多媒体进行教育，提高心理教育效率

以往的心理健康教育方式难以充分调动学生的兴

趣，不能够对学生心理问题进行干预和改善，对于学生有着很大的影响。而多媒体设备作为一种教学资源，其中有着丰富的教育功能，将其应用在心理健康教育当中，能够起到良好的辅助作用。所以这就需要教师在家庭教育视角下，有效将多媒体设备进行应用，结合班级学生所存在的心理问题，通过多样化的教学方法进行教育，丰富心理健康教育的内容，加强学生父母的联系，进而更好的对学生进行教育，让学生更加容易接纳心理健康教育，帮助学生缓解压力，进而能够保持良好的心态，推动心理健康教育活动的顺利进行。

例如，教师在教育的过程中，可以应用多媒体搜集一些心理健康教育专项讲座视频，并引入一些有趣的动画视频，让高中生能够在观看的过程中有强烈的兴趣进行学习，对心理健康知识展开深层次的研究，进而对学生进行心理教育。此外教师还可以给学生播放“奥斯特洛夫斯基”的事迹内容，引导学生来学习他的拼搏精神和谦虚精神，进而加强对学生心理健康教育的直观展示，帮助学生干预心理健康问题，促进学生全面发展。或者教师还需要在多媒体应用的过程中搜集相关的心理健康教育知识上传到班级群当中，让家长互相进行学习，可以在生活中正确的对学生进行指导，进而为学生身心健康发展保驾护航。通过这样的方式既可以减轻学生的心理压力，同时能够让家长熟悉学生学校当中的情况，有利于提升家长在家庭教育的效果，为其未来的发展打下坚实的基础。

（三）开展心理辅导活动，改善学生心理问题

对于高中阶段的学生，每天接触最多的就是学生这个大群体，他们对彼此有着一定的认识和了解。一些学生存在的心理问题通过谈心交流的形式就能够达到很好的解决。为此教师在教育的过程中就可以设立相应的心理交流协会或者社团，开展相应的心理辅导工作，并让学生的家长成立对应的协会，互相来分享心理健康教育的经验，以及问题的解决方法，以此来降低学生学习压力，为之后个人更好地发展奠定基础。此外教师在心理辅导活动设计时，需要结合班级学生的差异性，丰富心理健康活动内容，将学生的心理问题得到有效干预和改善，促进高中生全面而健康的心理发展。

例如，教师在建立对应的心理交流小组时，可以让不同的学生组为一个小组，来搜集相关的心理问题和改善的方法等知识内容，引导小组学生进行归纳和总结，

在班级当中进行分享，加强学生之间的互动交流，使得学生的心理健康得到很好的干预，让学生能够形成健康的心理观念，在今后的学习和生活当中能够正确的面对。或者教师还可以利用每周的班会，让家长和学生来参与到心理辅导活动当中，由学生和家長积极来分享自己的心理改善问题，同时给学生设计一些“赞扬他人”的活动，让学生对班级当中的学生表现优异的事迹进行赞扬，增强学生的自信心，学生逐渐塑造出健康的人格。如此教师在家庭教育视角下，设计丰富的心理健康教育辅导活动，可以让学生在互动的过程中学习到丰富的心理健康知识，拥有更健康的心理状态，帮助高中生在心理教育的路途上找到更安全的港湾。

（四）打造家校合作体系，促进学生更好成长

家长对于孩子教育存在有一定的误解和认知偏差，认为只要将学生放置于学校之中，有老师看管学生开展学习即可。同时还有一部分家长仅关注学生的学习成绩，认为学生考了好成绩考到好的大学就是成功，而这种想法是存在一定的误区的，导致学生的心理压力极大，有的学生抵抗不住压力，就会产生很严重的心理问题。所以教师在对高中生心理问题进行干预时，需要加大和家長之间的沟通和交流，打造家校合作体系，应用多种方法将学生存在的心理问题进行有效解决，使家長重视学生心理健康这一问题，让家長在与教师的共同努力下一同帮助学生解决问题，舒缓学生压力，保证学生的身心健康发展，使他们成为一个身心健全、积极向上的人。

例如，教师可以应用信息技术将学生学校当中的具体情况分享给家長，同时也让家長将学生在家中的表现告知教师，以便在深入了解学生具体情况的基础上对学生进行心理健康的干预。教师还需要给家長传授一些心理指导的方法，引导家長进行学习，让家長能够在日常生活中可以对学生进行良好的教育，改善学生的心理问题。或者教师还可以通过家長会、家访等形式深入的和学生家長进行沟通，而班主任需要在和家長沟通的过程当中，要保证站在平等的角度进行沟通，从多方面关注学生并给予他们适时的关爱，让学生能够在高中阶段健康成长，为学生今后的发展打下了良好的基础。再比如教师还可以设计一些亲子活动，让学生的家長积极参与到学校活动当中，拉近学生和家長之间的距离，不仅转换家長在传统时期教育流程的思想观念，而且家長意识到学生心理问题的重要性，进而为学生的身心健康发展

提供保障。

（五）倾听学生内心想法，打开学生的心扉

目前家庭教育中，还远远离不开倾听的教育方法，把握倾听技巧是现阶段家长展开家庭教育的必修课程，也是维持亲密关系的有效手段。所以老师在教育的过程中就需要与学生的父母做好交流，并且耐心聆听学生心中的想法，让学生可以把自身的困惑表达出来，自己制定相应的学习计划，由教师和学生共同进行指导，同时可以让学生对家长所提的意见进行指导，全面贯彻落实学生主体原则，引导学生能够说出自己的观点，进而选择合适的方法对学生进行教育，以此加强家长和学生之间的信任及关系，帮助家长和学生进行心灵的沟通，有利于提升家长在家庭教育的效果，提高心理健康教育效率。

例如，教师可以选择一些时间来开展倾听交流会，让学生能够将自己的心理问题表达出来，在班级当中和家长进行互动交流，家长则需要帮助学生梳理心理情绪，且找到削弱这些心理情绪的方法，进而有效打开学生的心扉，促进高中生良好发展。此外对于高中阶段的学生科目学习越来越多，并且有着高考的压力，家长就可以从侧面来询问学生的学校生活情况怎样，耐心倾听学生的想法，家长则需要对学生进行鼓励和引导，改善学生的心理问题，进而增强学生的自信心，从而拥有更健康的心理状态。再比如可以让家长抽出时间和学生一同观看高质量的家庭教育视频，并让学生和家长在观看后，共同进行交流，说出自己的感受，使得家长能够获得良好的教育经验，在今后可以对学生心理健康进行良好教育，确保学生身心健康成长。

（六）开展心理实践活动，提升学生综合能力

现如今的高中生大多是独生子女，自我为中心意识十分强烈。而教师如果在教育时给学生进行理论知识的讲解，就会导致学生出现抵触、厌烦情绪，甚至有部分学生在这种学习状态之下，根本不愿意融入于心理健康课程之中，对学生的心理教育效果质量不佳。而教师在家庭教育视角下对学生的心理健康问题进行干预时，就可以开展丰富的心理健康教育实践活动，将学生的主体地位展现出来，让学生的家长参与到实践活动当中，使得学生能够在实践活动参与的过程中与其他学生互帮互助，学生能够在实践的过程中学会调节自己的情绪，使

得学生的心理状况得到优化，减轻学生的心理压力，让学生能够顺利的度过高中阶段，达成对高中生身心健康的教育目标。

例如，教师在开展运动会时，可以增添一些亲子合作项目：亲子折返跑或两人三足运动等等，在趣味性的运动过程中释放家长和学生的生活压力，学习压力，让家长和学生都能更好的融入轻松愉快的教学氛围中，进一步拉近学生和家长的距离，在家庭关怀中化解心理问题危机。或者教师还可以开展心理交流活动，让学生给家长写一封信，在交流会上将其交给自己的父母，使得家长能够对学生所存在的问题进行深入的了解，采取相对应的措施对学生进行心理健康教育。再比如教师还可以设计一些班级大扫除、学校运动会、校级甚至更高级别的竞赛活动，让学生能够在集体活动参与的过程中走出自我封闭圈，逐渐成长为具有集体观念的人才，以此提升学生的人际交往能力，引导其向着积极、乐观的方向发展，促进学生个人的发展，切实提升高中生心理健康教育的效率与质量。

结语

总的来说，高中生的心理健康需要家庭的关注和支持。这就需要教师和家长要从多方面对学生进行教育，重视学生的心理健康问题，实施有效的强化干预措施，让学生愿意将自己的想法告诉教师和父母，运用多媒体开展专项教育课程，打造有效的家校合作体系，增强高中生心理健康教育的效果，促进学生德智体美劳的全面发展，推动学生的心理健康可以朝向健康、稳定的方向发展。

参考文献

- [1]时婧.高中生心理健康教育存在的问题和改进路径探析[J].教育界,2024,(03):146-148.
- [2]陈长成.高中生心理健康问题的归因分析与应对策略[J].试题与研究,2024,(02):114-116.
- [3]金枝.高中生心理健康教育存在的问题及改进策略[J].广西教育,2021,(10):92-94.
- [4]朱玉涵.家庭教育对高中生心理健康的影响[J].高考,2019,(18):197-198.
- [5]夏素红.高中生心理行为与家庭教育的关系初探[J].考试周刊,2018,(01):13.